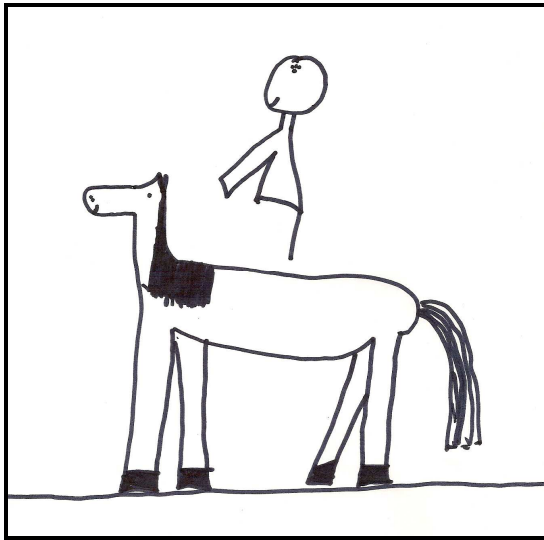


Mein SENDLING

Die Kleine Nachbarschaftszeitung



29. Ausgabe - September 2009



„Nöööhhh, hab keine Lust mehr“ von Clara (9)

Redakteure für diese Ausgabe:

Erwin Winter, Eberhard, Doris Lederer, Stefanie Waschkau,
Alicia Franke, Ulrike Moser, Margarete Buchner, Ilona Zubrod, Katharina
Aichner, Jürgen Fladung, Maria Antonia Rappay, Rainer Maria Rilke, Anita
Schmid, Elisabeth Kripp, Karl Berwanger und Anna Lefèvre

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

Manch gut gemeintes geht im Leben auch mal nach hinten los. So geschehen in der letzten Ausgabe von Mein SENDLING... Immer wieder wurde ich in den letzten Monaten auf die Kolumne von Diana Hillebrand angesprochen, mit der Frage, ob man diese nicht mal in einem Heft zusammen fassen könnte. Da wir in diesem Jahr zum ersten Mal eine August-Ausgabe hatten, dachte ich, es wäre eine schöne Gelegenheit, die Sommerausgabe ganz im Zeichen von Diana zu gestalten und diesen Wunsch aufzugreifen - auch, um Diana damit meine Dankbarkeit für die tolle Zusammenarbeit auszudrücken. Es sollte eine Überraschung werden, die leider nicht den gewünschten Effekt hatte. Zwar waren viele Leser begeistert von der Idee, andere kritisierten aber die Einseitigkeit. Schlimmer noch: Diana selbst war von der „Überraschung“ überhaupt nicht begeistert. Doch war zu diesem Zeitpunkt schon die Nachbarschaftszeitung verteilt und damit das Kind in den Brunnen gefallen. Ich möchte an dieser Stelle nochmals mein aufrichtiges Bedauern ausdrücken und auch klar stellen, dass ich im Nachhinein die Kritik durchaus nachvollziehen kann. Diana hat mich in diesem Zusammenhang um eine von ihr formulierte Richtigstellung gebeten, die ich an Euch weitergeben möchte:

Die Redaktion der Nachbarschaftszeitung "Mein Sendling", Gabriela Lefevre, stellt hiermit fest, dass die Augustausgabe der Zeitung ohne Wissen und Wollen der Autorin Diana Hillebrand mit deren Texten gefüllt war. Diana Hillebrand distanziert sich ausdrücklich davon, die Gestaltung des Heftes in dieser Form zu unterstützen, da es sich um eine Nachbarschaftszeitung handelt und nicht um ein Allein-Projekt der Autorin Diana Hillebrand.

Unser Redaktionstreffen findet in der dritten Septemberwoche statt und wird Euch rechtzeitig auf unserer Homepage www.mein-sendling.de mitgeteilt werden.

Jetzt wünsche ich Euch ganz viel Spass beim Lesen und wünsche Euch noch einen schönen Spätsommer mit vielen kreativen Ideen.

Eure Gabriela

INHALTSÜBERSICHT

- 4 Urlaub-ist-zu-Ende-Gedicht von **Eberhard**
5 Wieso die Männer nichts für ihre Farbblindheit können
von **Doris Lederer**
6 D'Wiesn, die Ganze von **Stefanie Waschkau**
9 Warum wird eigentlich das Bier auf dem Oktoberfest...
von **Alicia Franke**
10 **Ulrike MOSER und SHIATSU** stellen sich vor
14 Der schwarze Mann mit der Ledertasche von
Margarete Buchner
17 Was passiert, wenn man die falsche Post bekommt
von **Ilona Zubrod**
20 Missverständnis von **Katharina Aichner**
22 Unsere Werbeseite
23 Unsere Werbeseite und Impressum
24 Verdecktes Schielen,- ein weitgehend unbekanntes und
unerkanntes Problem von **Jürgen Fladung**
28 Unser Atem als Einschlafhilfe von **Maria A. Rappay**
29 Atmen, du unsichtbares Gesicht, Rainer Maria Rilke
30 Das kleine **dumbodesign** Kreativprojekt mit
Anita Schmid
33 4. Sendlinger Erzählcafé von **Elisabeth Kripp**
36 Ein lieber Kamerad von **Karl Berwanger**
38 Einladung Vernissage/Ausstellung **H-Team**
42 Auslegeorte
44 Barcelonapferd von **Anna**

FLA DESIGN FRAME 4 U - EYEWEAR - OUTLET	
<ul style="list-style-type: none">- Designerkollektionen direkt vom Hersteller- Brillenparties bei Ihnen zu Hause- Firmenevents mit Sehtestaktionen- Sorgfältige Sehkraftbestimmung 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	

Vorstellungsartikel Februar 2008

Urlaub

von Eberhard

Heute geht die Fahrt zu Ende.
Und dein Ziel - der eig'ne Herd.
Die Gedanken sprechen Bände,
urlaubsbraun und liebenswert.

Vieles wäre zu berichten,
über Felsen, Meer und Strand.
Doch du musst darauf verzichten,
keiner kennt dein Urlaubsland.

Du schwebst noch auf Wolke sieben.
Und du träumst dich gern zurück.
Viel von dir ist dort geblieben.
Aus der Ferne winkt das Glück.

Doch das Flugzeug ist gelandet.
Du erkennst den Heimatort.
Du bist gestern hier 'gestrandet'.
Und so weiter, und so fort.



Kunst, Deko und Geschenke

www.
dumbodesign
.de

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

Öffnungszeiten:

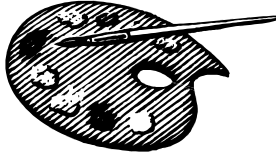
Di - Fr 14.00 - 19.00 Uhr

Sa 10.00 - 15.00 Uhr

Und jederzeit
nach Vereinbarung

Vorstellungsartikel April 2008

Wieso die Männer nichts für Ihre Farbblindheit können ...



Letzte Woche traf ich mich mit Gabriela (Herausgeberin von „Mein Sendling“) im Stemmercafe. Zufällig trafen wir Günther von „TransPedal“, die Fahrradkuriere. Gabriela stellte uns vor und fragte ihn, ob er nicht am Sehtraining interessiert sei. Seine Antwort:

„Ich würde alles dafür geben, wenn ich nicht mehr farbenblind wäre!“

Leider konnte ich ihm dabei nicht helfen☹.

Eine Rot-Grün Schwäche hängt mit dem X-Chromosom zusammen.

Amerikanische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass das Gen, das uns erlaubt Rottöne zu sehen auf dem X-Chromosom liegt. Davon besitzen wir Frauen zwei und Männer eines. Das erklärt auch, dass von allen Farbenblinden 98 % Männer sind. Die Wissenschaftler schätzen, dass rund 40 % der Frauen über eine besonders ausgeprägte Farbwahrnehmung verfügen. Das kommt von unserer Evolutionsgeschichte. Die Frauen waren für das Sammeln von Beeren und Früchten zuständig, dabei verbesserten sie ihr Farbsehen. Die Männer für die Jagd, dort war die Farbwahrnehmung nicht entscheidend.

Bitte verzeihen Sie den Männern, wenn Sie sich wieder denken...„Was hat ER denn heute an, das passt ja gar nicht zusammen!!!!“ Denn ...sie können nichts dafür ☺

Eure Doris von Augenfitness

D´Wiesn

Gedicht von Stefanie WASCHKAU)

Es folg a baar Verserl über´s Oktobafest,
des wo im Septemba ogeht.
Ja, ja, des Oktobafest,
des ham bloß mir,
da brauns a extrich starkes Bier.
Wissen´s scho,
d´Wiesn is a ganz eigene Welt,
da gibt´s a Haffa Budn
und bsondre Wiesn-Spezialität n und Fahrgelegenheiten -
vorwiegend für die tapfre Jugend –
und vor allem die Bierzelt,
die wo immer so voll san
und so vui zum Oschaun.
Heid gemma auf d´Wiesn,
gergers mit?
Weil oans is gwiß:
Ozapft is!
Zerscht eß ma a Fischsemml, weil des is Dradition
Und a ganz guade Unterlag für´n Mogn.
Sie, wissen´s was,
warum schmeckt ez der Wies´n Emmentalder so guad auf der
Wiesn
und sonst vui banaler?
Ah, der Steckerlfisch duad duftn,
an de Budn muaß de ganze Sippschaft schufftn.
Im Türkisch-Honig, ja verrecka,
bleibt ´m Opa sei Gebiß drin stecka.
Die Zuckawatt n duad reckt bicka,
d´Schandi in Zivil unauffällig umananda blicka.
D´Bräuroß lass´n was obifalln und des duad dampfa,
an de Freßbudn stehn´s und dernh heftig mampfa.
Eini geht´s in d´Geistabahn,
da glotzn die schiache Gschpensta an
Im guadn altn Spieg lkabinett da gemma in d´Höh und auch in
d´Braidn,
ja Herrschaft seitn.
Die Flöh im Zirkus springa,
wenn dene oane auskimmt, die sigst fei nimma.

Da vorn kannst mim Spicka
In Luftbalone einzwicka.

PÄNG!

Nacha gibt's no Budn, da kannst was dreffa.

Wennst gwonna hast,

gibt's da mit am sauren Lächeln den graußn Schmusebär,
d´Kloa lacht,

na, den gibt's fei nimma her.

Und s´Nannerl, des kriagt gar ned zvui,
vom Ringelspui..

Nachder 8-er-Bahn gehst aussı ganz derwuzelt,
so mancher an der Grillwurscht zuzelt.

Dem Brader sei groß Radl

Gfällt an jedn Madl.

Hau den Lukas, bum, bum,bum

Im Karussel, da drehts Di umadum.

Freili derfst no amal schiaßn,

die 3. Maß muaßt aba büaßn.

Du, beim Schichtl, da haun´s Dir an Kopf ab,

aba wennst wıeda aussı gehst kannst wıeda lachn,

mei, es gibt fei scho varreckte Sachn.

Ez fahr i amal mim looping,

da drehts da an Magn um,

da fragst Di, obst a Manderl bist oda a Weiberl,

aba des fahr i grad zum Fleiß wegn am Image.

Nacha gibt's no auto scooter,

des is a Segn für die Jugend,

weil, da kenner´s erna Grant an andre hirempln.

Fahr ma halt no mitdera Bahn, die wo sie so grafotisch dreht.

Von obn dua i tapfer grüaßn,

mei Lieaba,

in dera dua i mei Sündn vom ganzn Jahr abbüaßn.

Und wenn i heil aussikimm, nacha rutsch i nach Lourdes,

schau, da unt steht ganz kloa der Kurt.

Jessers, ez hamma fei an Riesn-Durscht:

Kaff ma uns a Maß

Und lassn´s inwend eini naß.

Und drin im Bierzelt,

da spui ma heile, heile Welt.

Geh, Kare, heid laß mas jucka,

heid brauch ma uns vorm Chef ned bucka.

Die Musi spuult ta-ta-ta-ta,
wanns´t nüchtern bist,
setz´Di ned nah.

Die Japsen, ja die knipsen,
d´Leid auf ihren Sitzen.

Und Amis gibts so vui,
die heißen o und Bill.

Die Resi fesch 12 Maßkrüg stemmt,
der Maxl steht im Unterhemd.

Der Michi und der Beda vom Bier wern imma blöder.

Schau, da kemma, nackerte, grillte Henna.

Und in de Stadtradboxn,
da essn´s bradne Oxn.

Und am Rendnerdich da hockn a baar Jungfraun,
aba die san nimma ganz frisch.

Nach der zwoatn Maß,
da hamma alle an richtign Spaß,

da derma uns verbrüdern

und san d´Meister im Absingen von Schunkel-Liedern.

„Rote Rosen zu verkaufen“,

duads fei ned s´ganze Geld versaufen.

Die Maßkrüag schewern tok-tok-tok,

hinter´m Zelt, da schauens da unterm Rock.

Und d´Blasn von dera Zocka

Schaun pikiert auf bunte Rocka.

Auf de hintre Bankln,

da dern zwoa heftig rankln.

„A Herzerl für´s Herzerl“ –

und wanns´t ma heid willig bist

vasprich i Dir auf´s Schristkind a Nerzerl.

Schau, auf de Disch danzt unsre Jugend und schwenkt

d´Maßkrüag,

de Grischperl soll´n amal unsre Rentn zahln, aba na, heid woll
ma amal von dera Bolidik nix wissen.

Ez dring ma no a Maß,

heid hamma an richtign Spaß.

Sie, Frau Nachbarin, woher kemma Sie?

A u s W a n n e – E i c k e l ?

Des is wurscht.

Heid ham d´Preißn a General-Amnesty.

**Ja, ja, ob Preißn, Amis, Japsen,
wissen´s schon,
heid samma eine Bier-Nation.
Also, Leid,
ein Prosit der Gemütlichkeit.
So langsam macht sich breit
Die Wiesn-Seeligkeit.
Mei, war des schee,
ez gemma hoam mit am Affn –**

**oans,
zwoa,
gsuffa!**



Warum wird eigentlich das Bier auf dem Oktoberfest nur in Maßkrügen ausgeschenkt und nicht in kleineren Gläsern?

Das hat teilweise mit der Tradition zu tun. In früheren Zeiten, als es noch kein Flaschenbier gab, holten sich die Bauern das Bier direkt im Krug vom Gastwirt nach Hause. Damit sie nicht zu oft laufen mussten, boten sich Maßkrüge als ideale Größe an. Auf der Wiesn hat es aber auch praktische Gründe. Eine Bedienung, die das Bier in kleineren Gläsern bringen würde, käme mit dem Servieren nicht mehr nach. Neben dem Wiesnbier werden auf dem Oktoberfest auch andere Getränke in Maßkrügen angeboten. So gibt es seit etlichen Jahren alkoholfreies Bier, und in manchen Zelten bekommt man auch Cola im Maßkrug serviert. Außerdem kann man auch Radler erhalten, eine Mischung aus Zitronenlimonade und Bier, die mancherorts auch als Alsterwasser bekannt ist. In Gaststätten gibt es noch mehr Variationen, wie zum Beispiel die Russenmaß, eine Mischung aus Zitronenlimonade und Weißbier, sowie verschiedene Mischgetränke. Das bekannteste davon dürfte die Goaßnmaß sein, die aus dunklem Bier, Cola und Kirschlikör besteht.

von Alicia Franke



ULRIKE MOSER
Foto : Stephan Riedlberger

Tiefenentspannung und Wohlbefinden mit Shiatsu

SHIATSU – Japanisch „Shi“ = Finger, „atsu“ = Druck

In Sendling und Großhadern arbeite ich, Ulrike Moser, in meinen Räumen als diplomierte Shiatsu-Praktikerin.

Shiatsu ist eine aus Japan stammende manuelle Körperarbeit. 5000 Jahre altes fernöstliches Wissen, wie die Beziehung der 5 Elemente zueinander, die Widerspiegelung dieser im Menschen, die Meridianverläufe u.v.m., kombiniert mit westlichen Theorien und Techniken aus der Physiotherapie und Massage lassen Shiatsu zu einer einzigartigen Behandlungsform werden.

Die Harmonisierung des Energieflusses

Die Harmonisierung des Energieflusses erfolgt:

- Über BERÜHRUNG, mittels gezielter Druckausübung, wird das „Ki“ – unsere Lebensenergie- in den Meridianen - den Energiebahnen- unterstützt, frei zu fließen.

- Über **BEWEGUNG**, die sehr sanft aber auch dynamisch aussehen kann, wird mittels Dehnungen, Rotationen und Rhythmus Ki bewegt und auch der Gelenkapparat mobilisiert.

- Über **KOMMUNIKATION**, einem Gespräch oder über den Körperausdruck des Menschen gehe ich auf Bereiche und Themen physischer, geistiger oder emotionaler Natur ein.



Die Anwendungsgebiete

Shiatsu wird am Boden auf einer weichen Matte gegeben. Der Klient trägt bequeme Kleidung und Socken.

Es **wirkt unter anderem:**

- bei Verdauungsproblemen
- bei Schlaflosigkeit oder Schlafstörungen
- bei Rückenschmerzen
- bei Stress-Symptomatik
- bei Konzentrationsmangel
- bei Menstruationsbeschwerden
- bei Verspannungen in der Muskulatur
- günstig auf den Bewegungsapparat, die Haltung und vertieft die Atmung

Wohlbefinden und Lebensfreude



Shiatsu fördert:

- das Körperbewusstsein
- die Gesundheit, bereits vor Ausbruch von Krankheit
- die Lebensfreude

Es bereitet mir Freude, mit Shiatsu die Menschen in ihrer Körperwahrnehmung zu sensibilisieren. Die Herausforderung in meiner Arbeit besteht darin, auf die unterschiedlichsten Symptome meiner Klienten aus verschiedenen Altersgruppen (Shiatsu ist für jedes Alter geeignet) einzugehen und die jeweilige Priorität zu finden, die den einzelnen Menschen unterstützt. Jede Behandlung wird auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt.

Ich sehe in Shiatsu einen Gegenpol zu der heutigen Schnelllebigkeit, welche uns überall umgibt. Im Alltagsstress verblasst oft unsere Lebendigkeit und Körperwahrnehmung. Bei Shiatsu darf wieder Langsamkeit im Vordergrund stehen, ein In-Sich-Hinein- Hören. Und in der Stille findet der Körper Zeit sich wahrzunehmen, auf sanfte Impulse zu reagieren und seine Selbstheilung zu aktivieren.

„Manche Menschen sehen die Dinge, so wie sie sind - und fragen: Warum?“

Ich erträume Dinge, die es noch nie gegeben hat, und frage:

*Warum eigentlich nicht?“ **George Bernard Shaw***

Eine Shiatsu-Einheit beträgt 60 Minuten inklusive Gespräch.
Termine nach Vereinbarung.

Erste Schnupperbehandlung zum Kennenlern-Preis € 25--

Ulrike Moser

Dipl. Shiatsu-Praktikerin

**Im Therapiezentrum Sendling, Treffauerstraße 19,
81373 München**

oder

**In der Naturheilpraxis, Heiglhofstraße 1c, Großhadern,
81377 München**

Telefon mobil: 01 76-646 931 88

moser.shiatsu@hotmail.com



Windelservice München

NATUR & KIND
Ihre Spezialisten rund ums Baby

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

- **TRAGEHILFEN**
Tragetücher
Didymos, moby wrap...
- **TEXTILIEN & SPIELSACHEN**
Popolini, Disana, Lana, imps & elfs...

Komforttragen
Ergo Baby Carrier, Manduca....

Wir sind geschulte Partner der Trageschule Dresden.

Lassen Sie sich fachkundig beraten!

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



Aurélie (4)

Der schwarze Mann mit der Ledertasche

Aus dem Senegal kommt er. Der Mann mit der Ledertasche, unser Briefträger. Wenngleich er kaum noch mit einer Ledertasche auskommt wie Bukowski beschreibt, sondern kiloweise hoch auf seinem gelben Rad Wichtigkeiten ausfährt, Mahnbriefe und Reklame. Eine Postkarte von den Malediven respektive Kanaren,

St. Peter Ordning wiegt 5 gr., der Steuerbescheid viel mehr, Liebesbriefe belasten kaum noch, dafür am Samstag die Werbeblättchen mit Lockangeboten.

28 Jahre lebt er in Deutschland, seit ungefähr fünf Jahren fährt er unermüdlich durch die Straßen Sendlings, den Harmattan Afrikas eintauschend gegen den bayrischen Föhn.

Er stoppt alle paar Meter, greift seinen Riesenschlüsselbund, denn selten sind die Briefkästen außen angebracht, im günstigen Fall sind sie unten im Hausflur installiert, steigt hoch bis ins Juchhe. Heute waren es 26 vielstöckige Häuser ohne Aufzug. Sein Vorname bedeutet Kämpfer: **Aliou**.

Gekämpft hat er immer. Mit 26 Jahren verlässt er mit einem Freund bei Nacht und Nebel Dakar, seine Familie und 14 Geschwister. Der Kummer, der in der Familie bleibt, den muss er verdrängen. Geld hat er nicht; er spricht Französisch und Wolof und will unbedingt in sein Traumland Deutschland. Disziplin fällt ihm zu den Deutschen ein, er fühlt sich wohl hier.

Die Odyssee dauert ca. fünf Jahre, bis er in Bayern ankommt. Trampen quer durch Westafrika, der blutige Westsaharakonflikt verhindert den kürzeren Weg über Marokko und von Libyen aus setzt er über mit dem Schiff bis Genua, wieder trampen. Seine ganz persönliche Rallye Dakar-München. Immer ohne gültige Papiere, nur seiner ungestümen Jugend ist der Erfolg zuzuschreiben. Stationen in Frankfurt, Heidelberg, Nürnberg, Tübingen. Immer wieder fällt er auf die Nase. Ohne hilfsbereite Menschen hätte das nicht geklappt, nicht ohne die großzügige

Unterstützung, die ein katholisches Pfarramt in Frankfurt gewährte, geschweige denn ohne die Freundschaft zu einem evangelischen Pfarrer, der ihn beim Autostopp aufgelesen hat. Der hat ihm geholfen, auch wieder den Kontakt zur Familie herzustellen, erstmalig 1977; ein gemeinsamer Besuch im Senegal beeindruckt den Pfarrer nachhaltig, die Gastfreundschaft, der Zusammenhalt der Menschen dort. Alles was er ist, ist er durch diesen Pfarrer, erzählt Aliou bewegt und dankbar. Seinen in Afrika erlernten Beruf als Kfz- Mechaniker kann er nutzen. Er lernt deutsch, mit reizendem Akzent, macht seinen Führerschein und geht zur Post als Kraftfahrer, später wird er durch einen Sozialplan als Briefträger eingesetzt. Aliou erfährt gelebte Ökumene, er legt seine Herkunftsreligion den Islam im Gegensatz zu Funktionären großzügig aus. Religion als private Bereicherung und als Herausforderung für Nächstenliebe. Mit der Beziehungsliebe ist das so eine Sache. Manchmal trauert man lange einer verlorenen Liebe nach, wählt dann spontan und hat andere Vorstellungen als die Partnerin von Ehe und Familie, die zu einer schmerzhaften Trennung führen. Auch das gehört zu Alious Leben, bis er nach aller Unruhe vor 20 Jahren seine Frau aus Westafrika kennen lernt und heiratet und mit ihr drei Kinder hat. Die beiden anderen aus erster Ehe musste er viel zu früh loslassen, es gibt keinen Kontakt mehr zu dieser Frau. Nur Zwist, Verletzungen, Missverständnisse, der ganz normale Rosenkrieg auf beiden Seiten. Der Pfarrer allerdings sorgt sich weiterhin um die erste Familie, dass der Sohn Wirtschaftswissenschaftler wird mit pastoraler Unterstützung, dass seine Tochter in München studiert, erfährt er aus fremden Quellen. Leider ist der Kontakt zum Pfarrer unterbrochen, Aliou sehnt sich nach einer Wiederbelebung; in seinen privatesten Wünschen verhält er sich unsicher, eingeengt.

Ganz anders auf seinem Arbeitsgaul, seinem sonnengelben Rad, von dem er sich ebenholzfarbig abhebt, sein Ohr am Puls der Zeit. Sendling bietet einen guten Querschnitt der Bevölkerung.

Der Anteil an Ausländern unter den Einwohnern liegt mit rund 25 % leicht über dem städtischen Durchschnitt (ca. 23 %), die Anzahl der Einpersonenhaushalte ist relativ hoch, so erklärt Wikipedia demographisch. Da kommt er viel ins Gespräch mit einsamen Menschen des Viertels. Als Briefträger - der einzige schwarze in München! – ist man schnell so etwas wie ein Beichtstuhl. Die eigene bewegte Biographie lässt hellhörig reagieren auf andere gebrochene Schicksale.

Zur Rekreation hilft ihm Musik, Salsa, er ist übrigens ein Cousin des berühmten Musikers Mamadou; er begeistert sich für Fußball, TSG 1899 Hoffenheim ist ganz nach seinem Geschmack. Wesentlich gibt ihm seine Familie alle Kraft, die er braucht, die Kinder sind begabt, aber es gilt noch aufzuarbeiten: Unerledigtes der Vergangenheit, Versöhnung, die Kinder aus erster Ehe, der unterbrochene Kontakt mit dem Freund.

Die senegalesische Nationalhymne von Senghor fordert mutig auf: Schulter an Schulter mit euch, die ihr mir mehr als Brüder seid...Épaule contre épaule, mes plus que frères.

Wir werden ohne Hass hart sein und haben zwei offene Arme...nous serons durs sans haine et des deux bras ouverts. Aliou hat schon so viel geschafft, er wird sein persönliches Ziel erreichen.

Margarete Buchner



ZIEGLER & PARTNER
IMMOBILIEN GMBH

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

Wir suchen neue Objekte - Haus - Wohnung - Gewerbe

*Lassen Sie sich von uns
unverbindlich beraten!*

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



Was passiert, wenn man die falsche Post bekommt

von Ilona Zubrod

Es war im Oktober 1991. Ich hatte gerade einen neuen Arbeitsvertrag unterschrieben und nun sollte es losgehen. Mein neuer Job fing gleich gut an – mit einer Fortbildung in Österreich. Von der Personalleiterin meiner neuen Firma erhielt ich ein Schreiben mit allen Reiseunterlagen, wie Details zum Fortbildungsprogramm, die Adresse des Hotels und ganz wichtig meine Flugdaten für meine Anreise nach Wien. Und zusätzlich, jedoch versehentlich, die Reiseunterlagen für eine Frau Röhlich aus Hannover. Schön dachte ich noch, dann bist du wenigstens nicht so ganz alleine mit den Öschels. Doch was tun mit der Post für Frau Röhlich? Zurück an die Firma schicken, damit sie von dort wieder nach Hannover geschickt wurde? Quatsch, die Zeit wäre knapp geworden und so schickte ich die Post für Frau Röhlich selber nach Hannover. „Ja, warum schicken die nicht einfach eine E-mail?“, werden sich vielleicht einige von Ihnen fragen. Tja – das gab es einfach noch nicht.

Nun gut, der große Tag war gekommen und ich landete in Wien. Es war a-kalt, regnerisch und ziemlich duster. Vor dem Flughafen checkte ich noch mal schnell meine Post – nach Hinterkreuz sollte es gehen oder nach Heiligenstein – egal für was gibt es schließlich Taxis. Der Taxifahrer bekam feucht glitzernde Augen und strahlte wie ein Laser, als er erfuhr wohin die Fahrt gehen sollte. Unser Hotel lag leider nicht, wie gehofft am Rande der Stadt, sondern ziemlich außerhalb. Bye-bye Nachtleben in Wien.

Im Nachhinein betrachtet war unsere Unterhaltung recht witzig, doch damals konnte ich es noch nicht so empfinden. Erst mal war sich mein Taxifahrer recht unschlüssig wo das genaue Ziel liegen sollte. Gehört hatte er jedenfalls schon mal davon. Letztlich hatte er eine wage Idee und griff sich ein paar Landkarten – es war noch die navi-freie Zeit. Und dann ging's los. Die Fahrt dauerte so circa eine Stunde und bei uns zuhause würde man sagen „es ging schwer tief in die Pampa“. Mein Taxifahrer gab alles um diesen Eindruck weiter zu verstärken. Ein paar Beispiele gefällig: „Was wollen Sie denn dort im Urwald?“ Da gibt's bestimmt noch Vampire“. Als hätte Hitchcock Regie geführt, fing es prompt an zu donnern und wilde Blitze zeichneten bizarre Bilder in den Nachthimmel. Ich petzte die Augen

zusammen und drückte mich etwas tiefer in die Autopolster. Dem nicht genug hatte der junge Mann noch was draufzusetzen: „Schließen Sie heute Nacht ganz fest die Zimmertür und vergessen Sie nicht die Balkontür“. Grrrrr – wo war ich hier nur gelandet. War ich plötzlich Teil einer österreichischen Rocky Horror Picture Show? Die Laune des Taxifahrers wurde mit jedem Kilometer und jedem Klick des Taxameters besser. Wie es um meine Laune bestellt war wussten wahrscheinlich nur ET und die Götter. Wie ET wollte ich eigentlich nur nach Hause. Tja und bei den Göttern bin ich mir nicht ganz so sicher.

Inzwischen hatte die Taxameteruhr die 500 Schillinggrenze überschritten (an den Euro hat damals auch noch keiner gedacht) und mein Taxifahrer rief freudig erregt : „Noch so eine Fahrt heute abend, dann wäre ich froh und könnte Feierabend machen und käme früh ins Bett“. „Das ist doch kein Problem“ platzte es aus mir heraus, „um 21:30 Uhr kommt Frau Röhlich aus Hannover und die muss auch hier her“. Das wusste ich ja so genau, weil ich ihre Post gelesen hatte. Bevor sich der freudige Gesichtsausdruck und der sich anbahnende verbale Glücksausbruch meines Taxifahrers voll entfalten konnten, kam es leider zu einem vorzeitigen Abbruch mit Entgleisung der entsprechenden Gesichtszüge. Oh Schock – was hatte ich denn jetzt nur verkehrt gemacht? Sollte ich mich jetzt noch tiefer in die Sitzpolster drücken oder am besten gleich im Fußraum unerreichbar zusammenkugeln? „Sch....“ entfuhr des dem jungen Mann in einem unkontrollierten Ausbruch, „halb zehn, das schaff ich nie, so schnell ist das Auto nicht“. Damit geriet unsere Konversation ins stocken und wenig später waren wir auch schon am Ziel.

Und bevor ich an diesem Abend einschlafen konnte, habe ich noch zweimal überprüft, ob die Zimmertür und die Balkontür auch gut verschlossen waren. Man weiß nie!

Am nächsten Morgen war es gar nicht schwierig die anderen Teilnehmer der Fortbildung beim Frühstück ausfindig zu machen. Außer uns gab es zeitweise keine anderen Gäste im Haus. Sie können erahnen was jetzt folgte. Genau – allgemeines kennenlernen und vorstellen. Und dann? Dann kam das Beste. Frau Röhlich aus Hannover erzählte wie toll alles von der Firma organisiert war und überschlug sich vor Lob wegen der genialen Reiseplanung. Als ihr Flieger in Wien gelandet war, stand sie erst etwas ratlos, bisschen traurig und einsam mit dem Koffer in der Hand unschlüssig in der Flughalle rum. „Ich wusste nicht so recht,

was ich machen sollte“, sagte Frau Röhlich. „Wie kommt man am besten nach Hinterdings? Kann ich mir ein Taxi nehmen oder muss ich mit dem Bus fahren? Aber nein. Da stand doch schon ein Taxifahrer mit einem Schild in der Hand «Frau Röhlich aus Hannover».“

Was war geschehen?

Als mein Taxifahrer zurück in Wien war, hatte er mitbekommen, dass die Maschine aus Hannover eine sehr respektable Verspätung hatte und clever wie er war, nutzte er die Gunst der Stunde.

Das war der Beginn einer wundervollen Freundschaft. Nein – nicht mit dem Taxifahrer, viel besser, mit Rita, Frau Röhlich aus Hannover.



BLUME & BEIWERK®

Jürgen Stefan Maier
Staatlich geprüfter Florist

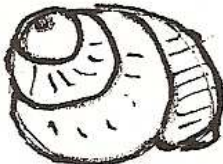
ZEITGERECHTE FLORISTIK
TRAUERFLORISTIK - FLEUROP-AGENTUR
DEKORATIONEN - LIEFERSERVICE

Lindwurmstraße 203 - 80337 München
Tel. 089 / 57 86 92 01 - www.blume-beiwerk.de

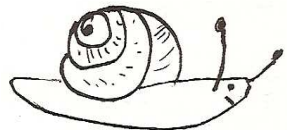
Vorstellungsartikel Mai 2009

RAUS aus Ihrem Schneckenhaus mit **URSULA KSCIUK**

Begleitung
Freizeitgestaltung



Hilfe und Beratung
zur Erhaltung der
Selbständigkeit



Gemeinsam
bewältigen

Fon:
089/81303112

Vorstellungsartikel März 2009

Missverständnis

von Katharina Aichner

Marley sitzt auf den Stufen vor dem roten Backsteinhaus. In der Hand hält er einen Kompass. Er dreht ihn hin und her. Blickt in den Himmel. Auf den Kompass. Wie lange sitzt er schon dort? Drei Stunden?

Seit zwei Wochen. Jeden Tag. Drei Stunden. Früh nachmittags. Immer mit Kompass und voller Erwartung. Aber auch bangend und hoffend. Vielleicht ist das, worauf er wartet, schon da gewesen. Vielleicht hat er es bereits verpasst. Wartet er umsonst? „Quatsch.“, denkt er sich. Das wäre ihm doch aufgefallen. Er legt den Kompass korrekt ausgerichtet auf die Stufe neben sich. Nimmt den Block, der zwischen seinen Füßen liegt zur Hand und beginnt mit Buntstiften das Geschriebene zu verzieren.

„Hi Marley!“ Marley hebt den Kopf und sieht in die Richtung, aus der der Ruf gekommen ist. „Und? Wartest du immer noch?“, fragt Susi grinsend. Sie kommt auf Marley zu. „Und? Geht dich das was an?“, antwortet Marley spitz. Susi lehnt sich mit dem rechten Arm ans Treppengeländer und setzt den linken Fuß auf die unterste Stufe. „Na. Ich find` s halt komisch, wenn jemand gleich nach der Schule sich für drei Stunden vor sein Haus setzt.“, kontert sie. Ihr Blick wandert zwischen Marley und dem Boden hin und her. „Hör auf mit deinen Haaren zu spielen.“, grummelt Marley patzig. „Das macht mich ganz kirre!“ Beleidigt lässt Susi von einer blonden Haarsträhne ab, die sie zuvor in ihrer linken Hand gezwirbelt hat. Sie stampft mit dem linken Fuß auf. „Toller Bruder!“, schnauzt sie. „Was? Wieso?“ Marley ist verduzt. „Welcher Tag ist denn heute, ha?“, schimpft Susi verärgert. Marley überlegt kurz und meint dann: „Montag.“ Gespannt sieht er seiner Schwester in die Augen. Susi tippt mit dem Zeigefinger auf das Geländer. „Datum?“, fragt sie fordernd. Marley denkt erneut kurz nach. Dann erstarrt sein Gesicht

zu Eis. „Scheiße!“, ruft er erschrocken. Susi lehnt sich mit verschränkten Armen und einem genugtuenden Grinsen zurück. Sie blickt ihren Bruder siegessicher von oben herab an. Marley springt hektisch auf. „Ich hab ja heute Nachhilfe! Übermorgen ist Schulaufgabe!“, japst er. Eilig packt er seine Sachen. Susi sackt in sich zusammen.

„Hat Herr Müller angerufen? Wie viel Uhr ist es?“, fragt Marley nach Luft ringend. „Nein. 16 Uhr.“, antwortet Susi beleidigt. Marley stutzt. Packt seinen Fotoapparat aus und richtet den Kompass aus. Währenddessen lässt seine Schwester ein Donnerwetter über ihn herab: „Wie kannst du nur mein 16. Geburtstag vergessen!“ Marley hört gar nicht zu. Gespannt hält er die Kamera in den Himmel. Und dann kommen sie. Die Wildgänse. Marley drückt mit einem Lächeln auf den Auslöser. Dann nimmt er das Sofortbild und den Kompass zur Hand und meint zu seiner vor Wut kochenden Schwester: „Alles Gute zum Geburtstag! Du hast doch gesagt, du hättest so gerne ein Foto von fliegenden Gänsen. Und den Kompass hab ich getestet. Also wird er dir immer den richtigen Weg im Leben weisen können.“ Susi stutzt, lächelt und umarmt ihren Bruder. „Danke! Sorry, dass ich so wütend war. Du bist der beste Bruder auf der Welt. Auch wenn du erst 12 bist.“ Sie wuschelt durch seine Haare.



Med. Fußpflege Nagelpflege Nail Art 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

Vorstellungsartikel Januar 2008



**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

Vorstellungsartikel November 2007

**KAFFEE
ESPRESSO &
BARISTA**

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

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

Vorstellungsartikel Februar 2009



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

Vorstellungsartikel Januar 2009



Jacques' Wein-Depot
Lindwurmstraße 124,
80337 München
Tel. 089/74 79 38 61,
Fax 089/ 74 79 38 60

Vorstellungsartikel August 2008

RISTORANTE


Rizko

PIZZERIA

Gutschein
für ein Glas Prosecco

Schäftlarnstr. 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



Vorstellungsartikel Juli 2009



Der Spielewastl empfiehlt:

Die Urzeit erforschen mit den Dinofiguren von Papo. Diese sind überzeugend realistisch gearbeitet und von schwerer Qualität. Außerdem sind die Dinosaurier im Größenverhältnis zueinander korrekt wiedergegeben. Als Größenvergleich gibt es auch einen Höhlenmenschen an seinem Feuerplatz. Dieser hat zwar nicht gemeinsam mit den Dinosauriern gelebt, aber Sie bekommen einen sehr guten Eindruck, was für gewaltige Tiere durch das Erdmittelalter geschritten sind. Kommen Sie ins **Atelier dumbodesign**, hier halte ich eine schöne Auswahl an Dinofiguren und Ausgrabungssets für Sie bereit. Spielewastl, dumbodesign am Stemmerhof, Plinganser Str. 6; Di – Fr: 14.00 – 19.00 Uhr www.spielewastl.de – fragen@spielewastl.de

Vorstellungsartikel Juli 2009

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

V.i.S.d.P.: G. Lefèvre, Plinganser Str. 6, 81369 München (im Stemmerhof)
redaktion@mein-sendling.de 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.

Verdecktes Schielen – ein weitgehend unbekanntes und unerkanntes Problem!

Mein Name ist Jürgen Fladung und ich bin Brillenträger, Brillendesigner, Brillenproduzent und Augenoptikermeister. Wenn ich nicht gerade Musik mache, dreht sich also ziemlich viel um Brillen! Und nachdem ich mich schon seit 27 Jahren beruflich mit diesem Thema auseinandersetze und in diesen Jahren immer wieder auf ähnliche Probleme gestossen bin, ist das für mich ein Anlass, über ein weitgehend unbekanntes und unerkanntes Phänomen zu informieren: Das sogenannte „**Verdeckte Schielen**“, **auch Winkelfehlsichtigkeit oder Heterophorie** genannt.

Was versteht man darunter? Die Augenbewegungen werden durch 6 äussere Augenmuskeln gesteuert, die vor allem die Aufgabe haben, die beiden Augen zu koordinieren. Täten Sie das nicht, würden wir wie zum Beispiel ein Vogel oder ein Chamäleon ganz unterschiedliche Bildausschnitte bekommen, die wir nicht zu einem Bild zusammenfügen könnten!

Da unsere Augen aber relativ nah nebeneinander sitzen, haben wir die Möglichkeit, die beiden Bildeindrücke zu verschmelzen und dadurch dreidimensional bzw. räumlich zu sehen. **Diese Eigenschaft ist zum Beispiel besonders nützlich, um Entfernungen zu schätzen** und mit der Hand etwas zu greifen. (Babys, bei denen das räumliche Sehen (noch) nicht entwickelt ist, greifen häufig erstmal daneben!).

Dieses ideale räumliche Sehen ist aber nur dann möglich, wenn 1. die beiden Augen auf die gleiche Entfernung scharf sehen und 2. die äusseren Augenmuskeln im Gleichgewicht sind!

Und jetzt kommt der Haken!

Bei ungefähr **jedem zweiten Menschen sind diese idealen Bedingungen nicht gegeben!** Häufig sind die beiden Augen unterschiedlich fehlsichtig oder es liegt ein Muskelungleichgewicht der äusseren Augenmuskeln vor. Um trotzdem zu einem beidäugigen räumlichen Sehen fähig zu sein, kann man mit einer Brille nachhelfen. **Kontaktlinsen und Laserbehandlungen können ein Muskelungleichgewicht nicht ausgleichen!** Voraussetzung ist natürlich zuerst einmal das Erkennen der eventuellen Fehlsichtigkeit bzw. des Muskelungleichgewichts!

Die Dioptrien zum Ausgleich der Fehlsichtigkeit können von den meisten Augenoptikern festgestellt werden. Achtung: Nur die Augenoptikermeister haben dafür die vollständige Ausbildung in ca. 2 Jahren auf der Meisterschule erworben.

Augenoptikergehilfen haben teilweise dafür Kurse besucht, die allerdings nicht immer ausreichend sind! Ebenso ist die diesbezügliche Ausbildung der Augenärzte hier häufig ungenügend, da ihr Schwerpunkt auf dem medizinischen Aspekt liegt und die Messung in der Regel nur als Crashkurs begleitend zum Medizinstudium angeboten wird.

Viel schlechter sieht es bei der Bestimmung eines Muskelungleichgewichtes aus: Nur wenige Augenoptikermeister haben sich auf die Korrektur von verdecktem oder offensichtlichem Schielen spezialisiert!!! Wahrscheinlich hängt das damit zusammen, dass die Korrektur von sogenannten prismatischen Gläsern (die Prismen lenken die Strahlen um und sorgen damit im Idealfall für ein beschwerdefreies beidäugiges Sehen) lange Zeit vom Augenarzt verordnet werden musste, damit die gesetzliche Kasse zahlt. Das Paradoxe ist nur, dass der Augenarzt ja selbst nicht die Ausbildung hat, um Prismen zu messen!!!

So trauen sich selbst viele Augenoptikermeister nicht an Prismenverordnungen heran und haben dadurch auch wenig Erfahrung damit. Und die ist unbedingt erforderlich, will man wirklich denen helfen, die durch die Überanstrengung der Augenmuskeln, bedingt durch eine Fehlstellung, chronische Kopfschmerzen oder Doppelbilder haben!

Ich habe aus der Notwendigkeit heraus, auch mobil Prismen messen zu müssen, eigene Sehteste entwickelt, die es mir erlauben, überall nur mit einem Laptop und speziellen Vorsatzgläsern die Augen zu trennen und Stellungsfehler zu messen. Und da ich das regelmässig prüfe, habe ich viele Erfahrungen mit leichten und schweren Stellungsfehlern gemacht! Ich konnte viele Menschen von Kopfschmerzen oder gelegentlichen Doppelbildern befreien. Eine der unverständlichsten Erfahrungen möchte ich Ihnen hier schildern.

Vor wenigen Monaten war ein Vater mit seiner 11jährigen Tochter bei mir, um sich eine neue Brille auszusuchen. Die Tochter war nur als modische Beraterin mitgekommen. Sie trug bisher keine Brille, auf Nachfrage erzählte sie aber, dass sie beim Cellospielen Probleme habe, weil sie immer wieder die Noten verwechsle.

Eine kurze Messung ergab, dass sie auf einem Auge praktisch keine Fehlsichtigkeit hatte, auf dem anderen Auge aber eine Dioptrie kurzsichtig war. Ich korrigierte die Kurzsichtigkeit in der Messbrille, so dass sie mit diesem Auge nun auch in die Ferne scharf sehen konnte.

Die Überraschung kam, als ich beide Augen aufdeckte: Sie sah statt einem Bildschirm zwei und zwar ungefähr mit zwei Metern Abstand voneinander! Der unscharfe Seheindruck des kurzsichtigen Auges wurde bisher also immer unmerklich vom Gehirn unterdrückt und somit wurden die Doppelbilder verhindert. Erst in dem Augenblick, in dem beide Augen in der gleichen Entfernung scharf sehen konnten, traten massive Doppelbilder auf!

Ich habe die Augen getrennt und dann solange Prismen vorgesetzt, bis die Bilder genau aufeinander lagen. Da war ich bei 15 Prismendioptrien!!! Da solche Gläser relativ dick sind, wäre hier natürlich eine Operation der Augenmuskeln vermutlich sinnvoll. Darum habe ich den Eltern empfohlen, mit einem guten Augenarzt zu besprechen, ob eine Operation noch in Frage kommt oder ob es schon zu spät ist.

Dann habe ich 3 Monate nichts mehr gehört, auf Rückfrage warteten die Eltern immer noch auf einen Arzttermin, bei dem auch eine Orthoptistin (eigentlich spezialisiert auf Schielfehler) anwesend sein sollte.

Nach 4 Monaten kam der Vater mit einem Rezept für eine Brille für das Mädchen. Auf diesem Rezept standen keinerlei Prismen, dafür sollte + 1,0 in eine Brille geschliffen werden (statt - 1.0 !!!).

Ich habe (demonstrationshalber) die + 1.0 in eine Messbrille eingesetzt und das Mädchen war erwartungsgemäss vollkommen „genebelt“ das heisst, es konnte in der Ferne viel schlechter sehen als ohne Brille!!!

Daraufhin habe ich die Messung von vor 4 Monaten wiederholt und kam wieder auf - 1.0 und ein Prisma von mindestens 11 Prismendioptrien. Ich war also gezwungen, das Rezept zu ignorieren und dem Mädchen endlich eine Brille anzufertigen, mit der es etwas sehen kann!

Sie hat bei Abholung der Brille natürlich zuerst etwas

Umgewöhnungsschwierigkeiten gehabt, konnte aber auf Anhieb in einem 3D-Buch perfekt räumlich sehen und trägt seit diesem Tag die Brille freiwillig ständig!

Das ist vielleicht ein extremer Fall, aber ich habe leider im Laufe der 27 Jahre häufig schlechte Erfahrungen mit Arztrezepten gemacht, so dass ich keine Brille mehr ohne Überprüfung anfertige! Und da bin ich zum Glück nicht der einzige Augenoptikermeister!

Was jedoch fast immer übersehen wird, sind die häufigen Kopfschmerzen, die durch leichtes verdecktes Schielen verursacht werden, vor allem bei der Computerarbeit! Deshalb messe ich regelmässig, ob Prisma erforderlich ist und habe die Erfahrung gemacht, dass mindestens jeder 10. Kunde eine

spürbare Erleichterung durch Korrektur eines Stellungsfehlers erfährt!!!

Folgende Symptome sind häufig eine Folge eines Muskelungleichgewichtes:

1. Häufige Kopfschmerzen, vor allem im Stirnbereich, aber auch im Hinterkopf
2. Starke Lichtempfindlichkeit
3. Schlechtes Nachtsehen
4. Schnelles Ermüden beim Lesen
5. Gelegentliche Doppelbilder

Wenn Sie eines dieser Symptome feststellen, rufen Sie mich an, um einen Termin für eine kostenlose Überprüfung zu machen:

Telefon 0179-48 60 666 . Übrigens bin ich noch immer auf der Suche nach einem Augenarzt, mit dem man bezüglich Schieloperationen und Prismenverordnungen gut zusammen arbeiten kann!

Jürgen Fladung
Boschetsrieder Str. 12
81379 München

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!



Unser Atem als Einschlafhilfe

Wir können nicht einschlafen, wenn unser Körper angespannt ist oder wenn wir zu erregt oder von Gedanken gefangen sind. Unser Atem bietet die natürlichste Möglichkeit all dem abzuhelpfen:

Zunächst strecken Sie sich auf Ihrem Rücken aus und überlassen das Gewicht Ihres Körpers mehr und mehr der Unterlage, auf der Sie liegen.

Richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und begleiten ihn in seinem Ein und Aus - ohne einzugreifen oder ihn verändern zu wollen. Lassen Sie Ihren Atem kommen und gehen, wie er will. Legen Sie Ihre Hände auf den Körper und erspüren Sie, wo Sie Atembewegung wahrnehmen (Brust oder Bauch).

Jede der nächsten „Übungen“ machen Sie so oft, wie es Ihnen angenehm ist:

Wenn der nächste Einatem kommt, ziehen Sie Ihre Zehen in Richtung Ihres Kopfes, mit dem nächsten Ausatem lösen Sie die Dehnung.

Dann stellen Sie den Unterarm auf und strecken mit Ihrem Einatem Hände und Finger Richtung Decke. Mit dem Ausatem lösen Sie die Streckung, bis Ihre Hand im Handgelenk abkippt.

Als nächstes stellen Sie Ihre Beine auf und verschränken Ihre Arme vor Ihrem Gesicht. Lassen Sie Ihre Knie und Arme hin- und herschaukeln, während Ihr Atem weiter fließt. Lassen Sie zu, wenn der Kopf mitgehen mag.

Dann reiben Sie Ihre Hände, bis sie warm und energetisiert sind, und legen sie über Ihre Augen.

Genießen Sie die Wärme und lassen Sie Ihre Augen tiefer in die Augenhöhlen sinken.

Zum Schluss lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder ganz auf Ihren Atem und begleiten die Atembewegung des Körpers mit Ihren Händen. Sie lassen Ihren Atem gehen und warten, bis Ihr Einatem wieder von alleine kommt. Wenn Ihre Aufmerksamkeit bei einem Gedanken hängen bleibt, lenken Sie sie einfach sanft wieder zurück auf den Atem. Machen Sie dies immer wieder, werden Sie aus Ihrer Gedankenschleife aussteigen. Vielleicht trägt Sie schon Ihr nächster Ausatem in den Schlaf...

**Psychotherapeutische Praxis (HPG) Maria A. Rappay
Atemtherapie, Traumatherapie, körperorientierte
Gesprächstherapie**

Wolfratshauser Str. 28, 81379 München-Obersendling

Tel. (089) 7450 0353 <http://www.atem-ist-jetzt.de>

Vorstellungsartikel Februar 2009

Atmen, du unsichtbares Gedicht!

**Immerfort um das eigne Sein rein eingetauschter
Weltraum.**

Gegengewicht, in dem ich mich rhythmisch ereigne.

**Einzig Welle, deren allmähliches Meer ich bin;
sparsamstes du von allen möglichen Meeren, —
Raumgewinn.**

**Wieviele von diesen Stellen der Räume waren schon
innen in mir. Manche Winde sind wie mein Sohn.**

**Erkennst du mich, Luft, du, voll noch einst meiniger
Orte?**

**Du, einmal glatte Rinde,
Rundung und Blatt meiner Worte.**

Rainer Maria Rilke

Das kleine dumbodesign Kreativprojekt

Liebe SendlingerInnen,

wieder habe ich eine Idee für Sie, die mich selbst begeistert hat. Rezept Nr. 3 habe ich gleich an meinem Mann ausprobiert. Die Farbe ist gut verträglich und je nachdem wie viel Wasser Sie zugeben, ist sie sehr glibberig bis fast gar nicht.

Genau, es geht um Fingerfarben. Mit dieser können Sie Papier bemalen oder auch die Fenster. Die Farbe lässt sich wieder gut von den Fenstern waschen. Ich mag Fingerfarben vor allem am See oder im Bad. Hier kann man sich hemmungslos selbst bemalen oder bemalen lassen. Nehmen Sie sich die Farbe mit an den See oder ins Schwimmbad in kleinen, verschließbaren Kunststoffbehältern. Und los geht die lustige Malerei. Machen Sie einen Tiger aus sich oder Ihrem Kind. Gern gesehen sind auch Zebras oder Leoparden, Blumengesichter Himmelskörper (Körper blau malen und dann Sonne, Mond und Sterne dazu). Im Schwimmbad bitte erst die Farbe abduschen, bevor es ins Wasser geht. Für den See lieber nur Rezept Nr. 2 oder Nr. 3 verwenden, denn Seife gehört nicht in die Gewässer.



Rezept Nr. 1:

Material:

- 1/2 Tasse fein gehackte Kernseife
- 1 Tasse Maisstärke
- 6 Tassen Wasser
- verschiedene bunte Kreiden - zermahlen als Farbpigment
- mehrere verschließbare Töpfchen (für die fertige Fingerfarbe)



Und los geht's:

Die Seife mit der Maisstärke und dem Wasser bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.

Wenn die Masse beginnt dicker zu werden, Topf von der Flamme nehmen und die Masse auf die Töpfchen verteilen. In jeden Topf ein Kreidepulver geben und vermischen. Die Fingerfarbe kann benutzt werden, sobald sie abgekühlt ist. Gut verschlossen lässt sich die Farbe einige Zeit aufbewahren.

Rezept Nr. 2:

Material:

- 1/2 Tasse Maisstärke
- 2 Tassen kochendes Wasser
- 1 Tasse kaltes Wasser
- Lebensmittelfarbe
- 1 Päckchen Gelatine

Und los geht's:

Die Maisstärke in einer Tasse mit einer 3/4 Tasse kaltem Wasser mischen, bis man eine glatte Paste hat. Die Gelatine im restlichen kalten Wasser auflösen und beiseite stellen.

Das heiße Wasser langsam unter Rühren über die gießen und bei mittlerer Hitze aufkochen. Weiter rühren, bis die Mischung kocht und klar wird. Vom Herd nehmen und die Gelatine einrühren. Abkühlen lassen, in mehrere Schraubgläser verteilen und die Farbe zufügen. Die Fingerfarbe kann im Kühlschrank aufbewahrt werden. Sie ist transparent, stark und eine lange Zeit haltbar.



Rezept Nr. 3:

Material:

- 1/4 Tasse Maisstärke
- 2 Tassen kaltes Wasser
- Lebensmittelfarben

Und los geht's:

Alle Zutaten in einem Topf mischen und kochen bis es dick wird. Abkühlen lassen und in Schraubgläser verteilen. Die Lebensmittelfarben einmischen

Denken Sie auch daran, dass Sie so ein immer neues Design der Fliesen bei Ihrer Dusche/Badewanne vornehmen können. Haben Sie soviel Spaß wie möglich!!

Geben Sie Ihren Ideen Körper und Raum,

Ihre Anita Schmid

www.dumbodesign.de
basteln@dumbodesign.de

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

Maxrainer Ritterspiele

26. & 27.09.

Ein Erlebnis für die ganze Familie!
Nur 50 Minuten südlich von
Sendling vor Schloss Maxrain



**VIELE HUNDERT AKTEURE ENTFÜHREN
SIE IN DAS FRÜHE MITTELALTER**

- spektakuläre Ritterkämpfe
- fantastische Bühnenshows mit bekannten Mittelalterbands
- großer mittelalterlicher Markt
- riesiges Kinderprogramm

Sa., 26.09.09

von 13 bis 24 Uhr
Eintritt: 6 € (6-15 J.)
15 € (ab 16 J.)

So., 27.09.09

von 11 bis 19.30 Uhr
Eintritt: frei bis 15 Jahre
13 € (ab 16 J.)

inkl. Ritterturnier und aller Shows

www.maxrainer-ritterspiele.de

Ort: Maxrainer Schlosswiese
Aiblinger Str. 1 - 83104 Maxrain



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 | www.natura-well.de

Vorstellungsartikel März 2009

4. Sendlinger Erzählcafe

Es ging diesmal um **das Elternhaus**, indem die einzelnen Buchstaben des Wortes für verschiedene Begriffe standen, wie Essen an Sonntagen, Tierhaltung, Reisen und Ausflüge, Unfug, der gemacht wurde, Schulweg etc.



Es bestand Einstimmigkeit darin, dass es am Sonntag Fleisch gab, während unter der Woche überwiegend Gemüse aus dem Garten verkocht wurde. Auch bekam in fast allen Familien der Vater das größte Stück Fleisch.

„Wenn ich einmal Papa bin, krieg ich auch das größte Fleisch“ stellte die kleine Ingrid beim Sonntagsessen fest. Überhaupt herrschte Disziplin beim Essen, was durch den Satz **„was auf den Tisch kommt, wird gegessen“**, dokumentiert wird, der allen Teilnehmerinnen noch in den Ohren klingt.

Das Kinder nach ihren Essenswünschen gefragt wurden, war die überwiegende Ausnahme. Und weggeschmissen wurde gar nichts, alles fand Verwertung oder wurde eingeweckt. Man musste Haushalten, - wer einen Garten hatte, war im Vorteil.

Selbstversorgung war die Überlebenschance.

Auch die Tierhaltung erfüllte diese Funktion. Es gab alle Sorten von Tieren, wie Hühner, Kaninchen, Katzen, Geißen und Schafe.

Es gab keinen „Streichelzoo“ für Kinder. Alle hatten eine Nutzfunktion.

Eine Teilnehmerin erzählt, dass ihre Kinder einen Zwerghasen gewonnen hatten. Er wuchs jedoch zu einem normalgroßen Kaninchen heran, und als er als Braten auf den Tisch kam, hat keines der Kinder davon gegessen.

Eine der jüngeren Teilnehmerinnen erzählt: „ich habe meinen Eltern einen Vogelkäfig und Vögel abgetrotzt, wenn ich die Mittelschule besuchen soll und dies dann auch bekommen.“

Familienurlaub kannte man damals nicht, denn die Väter hatten keinen Urlaub. Es wurde die Verwandtschaft besucht. Für Urlaube und Reisen fehlte auch das nötige Geld.

Eine Geschichte wurde hierzu erzählt:

Eine Mutter von 11 Kindern wurde gefragt, wie oft sie Urlaub gehabt habe, sie antwortete elfmal.

An Ausflüge mit ihrem Opa erinnert sich eine Teilnehmerin und dass sie zur Brotzeit ein Malzbier bekamen.

Die Erinnerung an **Unfug, der gemacht wurde** ist bei allen noch sehr lebhaft vorhanden.

z.B. „Bachhüpfen“ nach der Kirche mit dem Sonntagsgewand, bis einer im Wasser landete oder auf dem Nachhauseweg von der Schule „Klingeln“. Mit der ganzen Hand auf alle Klingeln drücken.

Schlecht war nur, wenn man nicht schnell genug weggelaufen war und ein Erwachsener mit drohender Hand, schimpfend vor einem auftauchte. Das waren Schrecksekunden!

Im Winter war ein **Schulweg** von 1 ½ Stunden, was nicht selten war, eine starke Leistung. Einen Schulbus gab es noch nicht. Die Kinder kamen total durchnässt in der Schule an und die Lehrerin trocknete die Kleidung.

Bis zum Nachhauseweg war wieder alles trocken.

Abschließend erfuhren wir noch von **Lorena aus Bogota** wie es bei ihr zuhause ist.

Oma bzw. **Großeltern** sind das Familieoberhaupt.

Oma lädt ein zu Weihnachten und kocht für ca. 40 Leute und alle kommen.

Nach ihrem Tod ist die Familie auseinander gefallen.

Ausflüge und Reisen ergaben sich schon dadurch, dass ihre Mutter aus Padua (Italien) stammt. Einmal im Jahr wurde eine große Reise zu den Verwandten nach Europa gemacht.

An zuhause kann sie sich noch gut erinnern, auch an ihre Schulzeit und ihre Mitschülerinnen.



Wir waren wieder eine sehr lebhaftete Runde von 16 Besuchern bei unserer Erinnerungsreise und haben von der „guten alten Zeit“ erfahren, dass sie gar nicht so gut war, wie uns immer Glauben gemacht wird.

Bis zum nächsten Mal im September im ASZ Sendling!

Ich freue mich auf Ihren Besuch

**Ihre
Elisabeth Kripp**

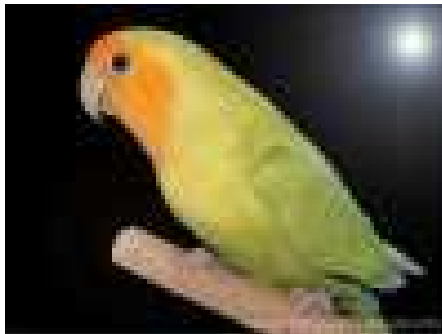
Ein lieber Kamerad.

Ich hatte mal einen Vogel. Nix ha, ha. Einen echten Vogel aus Fleisch und Federn. Und das kam so. Zu den Osterfeiertagen 1979 spazierte ich mit meiner Frau durch die Münchener Stadt, um einen Schaufensterbummel zu machen. Als wir in der Sonnenstraße zum Fotogeschäft Sauter kamen, stand eine beachtliche Gruppe von Menschen vor einem Schaufenster und sah nicht hinein sondern darunter. Beim Näherkommen sahen wir den Grund der Versammlung. In der Nische war ein verängstigter bunter Vogel zu sehen. Einige Leute versuchten ihn zu fangen, aber es gelang ihnen nicht. Gelangweilt löste sich die Ansammlung auf und wir zwei waren nun allein.

Auch ich versuchte zunächst vergeblich den kleinen Piepmatz zu fangen. Zu meinem Erstaunen gelang es mir nach einer Weile tatsächlich ihn zu fassen. Es war an diesem Ostermontag zwar ein sonniger Tag, aber wie üblich im April, doch sehr kühl. Der bunte Vogel war vermutlich unterkühlt und wahrscheinlich auch durch Hunger geschwächt, sonst wäre es mir wohl nicht gelungen ihn zu fassen. Wie sich herausstellte hatte ich einen Nymphensittich gefangen. Ich hielt ihn mit beiden Händen fest und erwärmte den kleinen Körper. Erstaunlicherweise gab es keine Gegenwehr.

Wir fuhren sofort nach Hause. In der U-Bahn, ließ der Kleine plötzlich sein Köpfchen hängen. Ich dachte schon, jetzt ist er mir eingegangen. Aber er lebte noch, war vermutlich nur erschöpft. Als wir heimkamen wurde Kaffee gekocht und Kuchen gegessen. Unser neuer Gast stürzte sich sofort auf die gefüllte Tasse und trank den warmen Kaffee. Auch der Kuchen fand sein Wohlwollen, obwohl, wie wir einige Zeit später bemerkten ihm diese Nahrung durchaus nicht bekam. Er hatte einen entsetzlichen Durchfall.

Unser neuer Mitbewohner, dem wir bald den Namen Bazi Bua gaben, war nicht sprachbegabt, aber er konnte sonstige Geräusche imitieren z. B. knarrende Türen. Im Verlauf der Zeit war er so anhänglich, dass



ich ihn wie ein Schoßhündchen streicheln und schmusen konnte. Er hatte auch seine Eigenheiten. Sein Käfig stand immer in der Wohnküche. Abends wurde der Käfig mit einem Tuch zugedeckt. Meistens durfte unser Bazi Bua noch mit ins Wohnzimmer, wo er unter dem Tisch auf einer Stange des Verstellmechanismuses ruhig, oftmals bis 22 Uhr sitzen blieb. Aber wenn ich ab und zu in der Küche, nachdem er zugedeckt wurde, arbeiten wollte und dazu natürlich Licht brauchte, vollführte er einen so entsetzlichen Spektakel, dass ich gerne die Flucht ergriff. Täglich durfte er seine Flugübungen durchführen, denn er war ein eleganter Flieger. So vergingen 24 Jahre.

Allmählich merkten wir dass er älter wurde und seine Flugkünste nachließen. Eines Tages als wir vom Einkaufen nach Hause kamen, ging meine Frau in die Küche um wie üblich den Bazi aus dem Käfig zu lassen. Er flog mir entgegen mit seinem Begrüßungspfeiff, schaffte es aber nicht mehr auf meine Schulter, sondern flatterte vor mir auf den Boden und blieb dort mit gespreizten Flügeln liegen. Noch bevor ich ihn aufheben konnte, ging ein Beben durch die kleinen Körper und sein Köpfchen fiel zur Seite. Er hatte sein Leben ausgehaucht.

Er war mir ein lieber Kamerad.

Karl Berwanger



Mitwisser gesucht.

Ab 7. September: Das neue Programm!

Erhältlich in der Münchner Volkshochschule, den Stadtbibliotheken,
der Stadtinformation sowie im Buch- und Zeitschriftenhandel.

Info unter Telefon (0 89) 74 74 85 20 und im Internet unter
www.mvhs.de

Münchner Volkshochschule

Einladung zur Vernissage und Ausstellung

„Doors“

Liebe Leser und Leserinnen der Kleinen Nachbarschaftszeitung,

Bereits zum fünften Mal öffnet der gemeinnützige und wohltätige Verein H-TEAM seine Pforten im Rahmen der Veranstaltungsreihe „**Soziales trifft Kunst und Kultur**“: Vom 10. September bis 30. Oktober 2009 zeigt die Malerin Gisela-Elisabeth Geiger ihre Bilderserie „Doors“. In dieser Reihe setzt sich die Malerin mit Türen auseinander – Türen, die neugierig machen auf das Dahinter, die neue Perspektiven eröffnen, einen Übergang herstellen oder aber vielleicht auch zugefallen sind.

Die Schirmherrschaft hat Frau Karin Lohr, Geschäftsführerin von Dynamo Fahrradservice BISS e.V., übernommen, die die Ausstellung am 10. September um 19.00 Uhr mit einer Vernissage eröffnen wird.



Türen öffnen will Gisela-Elisabeth Geiger nicht nur mit ihren Bildern, sondern auch durch ihr ehrenamtliches Engagement bei der Schuldnerberatung, die der H-TEAM e.V. Anfang des Jahres ins Leben gerufen hat. Die Beratungsstelle hat sich zur Aufgabe gemacht, überschuldeten oder von Überschuldung bedrohten Menschen eine neue Lebensperspektive zu eröffnen.

Die MitarbeiterInnen helfen Menschen, wenn sie beispielsweise ihren laufenden Zahlungsverpflichtungen nicht nachkommen können, Lohn oder Gehalt gepfändet werden oder sich der Gerichtsvollzieher angekündigt hat.

Die von der Regierung von Oberbayern anerkannte Schuldnerberatungsstelle wird derzeit ausschließlich über Spendenmittel finanziert. Die Beratung ist kostenlos.

„Es verdient höchste Anerkennung, dass Gisela-Elisabeth Geiger ihre Werke zu Gunsten des H-TEAM e.V. verkaufen wird, und so den weiteren Aufbau dieser neuen Abteilung unterstützen möchte“, sagt Peter Peschel, Geschäftsführer des H-TEAM.

Der H-TEAM e.V. stellt ein umfassendes Dienstleistungsnetz für Menschen bereit, die Hilfe benötigen, weil Krankheit, Unfall, Alter oder andere Schicksale sie an den Rand der Gesellschaft gedrängt haben. Durch ein differenziertes, auf die jeweilige Lebenssituation abgestimmtes Hilfeangebot kann stationäre Pflege, Heimunterbringung oder Obdachlosigkeit oft verhindert werden. Ziel ist dabei der Erhalt der eigenen Wohnung und des gewohnten Umfeldes.

Datum der Vernissage: **Donnerstag, 10. September 2009, 19.00 Uhr**
Dauer der Ausstellung: **10. September bis 30. Oktober 2009, Mo. – Do. von 9.00 bis 16.00 Uhr und Fr. 9.00 bis 12.00 Uhr sowie nach Vereinbarung**
Ort: H-TEAM e.V., Plinganserstraße 19, 81369 München

Kontakt H-TEAM e.V.
Peter Peschel, Geschäftsführer
Plinganserstraße 19, 81369 München
Tel. 089/7473620, Fax 089/7470663
E-Mail: peschel@h-team-ev.de



hollerbusch - natur pur

backen für deutschland

kein anderes land hat eine größere vielfalt an
backwaren wie deutschland.

der zentralverband des
deutschen bäckerhandwerks

berief **unseren bäcker** ins national-team.

er ist jetzt in der jury mit dem schwerpunkt süßes
gebäck. auch seine dinkelbrote
(sprossenbrot und wurzel)
sind unübertroffen.

hollerbusch - natur pur

daiserstr. 5

erwin winter

tel. : 77 64 74



Augenfitness Doris Lederer

Augenfitness Doris LEDERER

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

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

Telefon 089 411 35 999

Central Reinigung

Stellt sich vor :

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

Tel.: 089 / 7853340
Aidenbachstraße 30
am Ratzingerplatz



U - 3 Aidenbachstraße Parkplatz bei Rewe Markt

Meine Arbeit ist Eure Freizeit!

Mein Name ist Arthur Buhl und ich freue mich auf Sie

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

Vorstellungsartikel April 2008



Heilerpraxis Schäfer
80803 München – Schwabing

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

Tel: 089 31859510
Mobil: 0177 6969898

Vorstellungsartikel Dezember 2008

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

Vorstellungsartikel April 2008

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
Kopfar, Plinganserstr. 24,
StemmerKuchl, Stemmerhof,
Kaffee, Espresso und Barista, Pfeuferstr. 33
Südbad, Valleystr. ,
RIZZO, Schäflarnstr. 166 und mehr

**Junger Gymnastiklehrer sucht
Sportliche Senioren
Gymnastik und Volleyball – 50plus –
„Sie und Er“**

Sportliche Senioren, die fit und beweglich bleiben möchten, haben die Möglichkeit, Ausgleichsgymnastik, Volleyballspiel und Wirbelsäulengymnastik miteinander zu verbinden.

Das Fitnessstraining beginnt mit Ausdauertraining, Mobilisations- und Koordinationsübungen, Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates und endet mit Konzentrations- und Entspannungsübungen.

Anschließend teilt sich die Gruppe in freies Volleyballspiel - hier werden noch dringend Mitspieler gesucht - und Gymnastik für Bauch, Beine, Po.

Sind Sie neugierig geworden? Dann schauen Sie doch mal vorbei:
Klenzegymnasium, Wackersbergerstraße 59, Nähe Harras
Donnerstags 20:00 – 21:30 Uhr (außer Ferienzeit)
oder melden sich beim

**Übungsleiter Fabian Obert, staatlich geprüfter Gymnastiklehrer –
Tel.: 0163/4570595 – E-Mail: fabian.obert@online.de.
Vereinsinfo: www.muenchner-gesundheitssport.de**

SENDLINGER AUGUSTINER

Das gemütliche Wirtshaus in Sendling

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

www.sendlinger-augustiner.de

**Frühstücken in
Sendling**

10,50€

**jeden Sonntag
von 10h30 – 14h00**

Büffet incl.
Eierspeisen,
Weißwürste
und aller
Heißgetränke



**Fußball Bundesliga
Live auf Großbildleinwand**

Samstag ist
Schnitzeltag
versch. Schnitzel
mit Beilagetag
6,66 €

Montag ist
Schweinebratentag!
Ofenfrisch und den
ganzen Tag mit 2
Knödeln,
Speckkrautsalat
und Dunkelbiersoße
5,90 €

Stemmer Kuchl
AKTION mit
MAXLRAINER Engerl Bier

ohne Alkohol

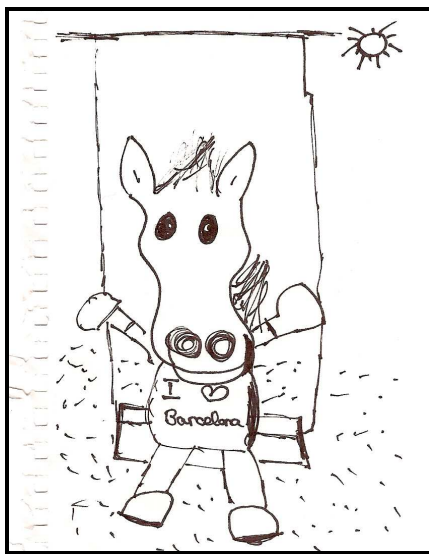
1€
für ein Engerl Hell oder
eine Engerl Weisse

Unsere neue Spezialität:
Die vollmundigen **MAXLRAINER**
Biere aus dem Mangfalltal.
Jetzt probieren für nur 1 Euro:
eine Halbe *Engerl Hell* oder
Engerl Weisse ohne Alkohol
zu jeder Suppe oder zum Weiß-
wurstfrühstück!

Euer Thomas

Zu jeder
Suppe
oder zum
Weißwurst
frühstück

Stemmer Kuchl am Stemmerhof
Plinganserstr. 6 | Mo-Fr: 09 - 19 Uhr | Sa: 09 - 16 Uhr



Barcelonapferd von Anna

Kontakt: dein.sendling@yahoo.de

MACHT MIT BEI UNS !

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

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang Oktober 2009

www.mein-sendling.de