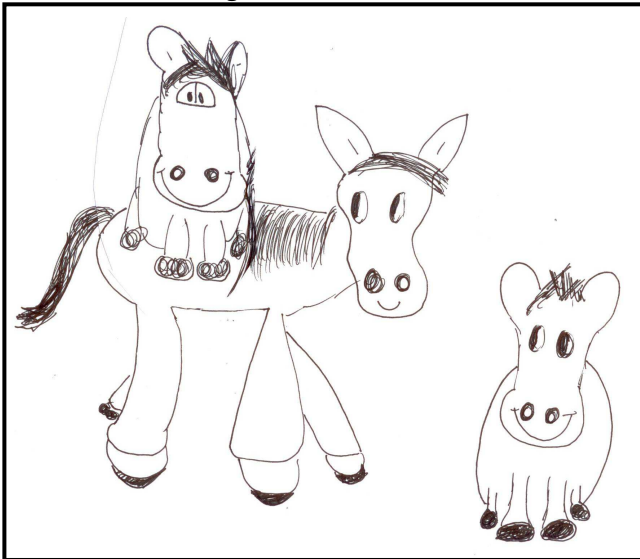


Mein SENDLING

Die Kleine Nachbarschaftszeitung



31. Ausgabe - November 2009



Faultierpferdchen von Anna

Redakteure für diese Ausgabe:

Anna, Franz Meixner, Valentin Kirchmann, Marion Mutschler,
Sabine Hoppe, Heike Habermann, Bernhard Horwatitsch, Diana Wegner,
Kriemhilde Klippstätter, Margarete Buchner, Maria Rappay, Doris Lederer,
Herbert Axthaler, Mia Rossi, Erwin Winter, Elisabeth Kripp, Anita Schmid,
Christian Hoffmann, H-Team, Gabriela u.a.



Herbstpferd von Anna

Leckere Kuchen

Partyplatten

Getränke

Leberkäs

Torten

Wurst

Gebäck

**DAS
KLEINE
BACKHAUS**

Brotzeit

Und ein Lächeln umsonst...

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

Vorstellungsartikel April 2008

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

Nein, ihr irrt euch nicht, diese Ausgabe von **Mein SENDLING** ist um 8 Seiten stärker, total gut gelungen und toll zu lesen. Es gibt **FÜNF** neue Vorstellungen: das **Auktionshaus Meixner**, der **Heilpraktiker Valentin Kirchmann**, die **Fotografenmeisterin Marion Mutschler**, **Sabine Hoppe** mit ihrem **Lernstudio Barbarossa** und eine **Nachbarin aus dem WESTEND**, die **Bioresonanz-Therapeutin Heike Habermann**. Wir begrüßen ebenso auf das herzlichste zwei neue Autoren, die ab jetzt regelmässig für **Mein SENDLING** schreiben werden. Ihre Geschichten könnt ihr hier vorab schon lesen,- ihre Vorstellung haben **Christian Hoffmann** und **Bernhard Horwatitsch** für die nächste Ausgabe geplant.

Geplant ist auch für unsere Homepage ein **AUSRUFER**, wie früher der Marktschreier, der sobald es etwas Neues gibt, in einem kleinen VIDEO die Neuigkeit ‚ausruft‘. So könnt ihr uns eure Kleinanzeigen, und alles, was ihr sonst noch so loswerden wollt, mitteilen, und der Ausrufer macht es über unsere Homepage publik.

Und da es jetzt schon 01h45 in der Früh ist, und die Zeitung heute Nacht noch zum Drucken geht, verzichten wir ausnahmsweise auf das Inhaltsverzeichnis.

Ach ja, unser nächstes Netzwerkel/Redaktionstreffen findet am 10.11.09 statt.

Bis bald und Gute Nacht, eure Gabriela

Stadtlyrik von Margarete Buchner

Dies ist ein Herbsttag wie ich keinen hörte
Vorher
In meiner Vorstadt wo die Mauern Höfe
Zulassen
Mit kleinen Taschentüchern aus grünem Gras
Blätter
Die von kargen Trostbäumen herabfallen
Braun
Und die Ästhetik der grauen Betonplatten
Stören
Langsam dröhnt ansteigendes Brummen
Lästig
In die Stille des nachdenklichen Dichters
Laubsauger aus der Werkstatt der Praktiker
Günstig
Mit Häcksel, Saug- und Blasefunktion
Vernichtet
Die sanfte Stimmung der herbstlichen Natur-
Miniatur
Jeden Tag bis das letzte Blatt als Nachzügler
Losgelöst
Im lächerlichen Rachen aufheulend verschwindet
Ruhe
Bis morgen lebendige Windbacken
Reste
Des Sommers aufspüren und fallen lassen im
Totentanz

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

Vorstellungsartikel Januar 2008

Hallo liebe Leser von Mein SENDLING! Ich freue mich, Ihnen heute meine Person und meine Arbeit vorstellen zu dürfen. Mein Portrait sehen Sie ja vor sich, bleibt nur noch zu ergänzen

VALENTIN KIRCHMANN
Jahrgang 1960, geschieden, zwei Kinder.



Das ist aber nicht das, was für Sie an mir wirklich interessant ist. Für Sie, stelle ich mir vor, ist wohl wichtiger die Frage: „Was macht dieser Mensch?“ und „Hat er etwas zu bieten, was mir nutzen könnte?“ ... mal sehen ...

Ich habe also 1981 meine Ausbildung in Massage und 1986 als Heilpraktiker abgeschlossen, bis 1989 eine Praxis in Schwabing geführt und ließ mich dann von meiner (jetzt ‚früheren‘) Frau an den Bodensee exportieren. Dort brachten mich die Umstände in Kontakt mit dem Thema „orthopädisch gesundes Schlafen“, woraus sich ein beruflicher Abstecher in den Bereich Entwicklung und Produktion von Schlafsystemen ergab. Immer war es also der Bewegungsapparat, der mich interessierte.

In etwa zur Zeit der Euroeinführung, also im Jahr 2000, befasste ich mich näher mit den Forschungen Prof. Alfred Pischingers. Womit hatte er sich beschäftigt? Nun, während zu seiner Zeit die Medizin im Allgemeinen (wie heute natürlich auch) dem Trend der Zeit folgte und fleissig nach gewinnbringenden Neuen Substanzen und Methoden suchten, war es Prof. Pischinger und einige wenige forschende Ärzte, welche die Wirkgrundlagen bereits bestehender (traditioneller) Behandlungsmethoden zu verstehen suchten.

Aus diesem Studium heraus hat sich für mich dann folgendes Resultat ergeben: **Die Art und Weise wie ein Therapeut eine Krankheit behandelt, ist davon abhängig welchen Teil der unzähligen Funktionen des menschlichen Körpers er erfasst hat.**

In Bezug auf mein Hauptthema,- die Gelenke-, kam mir dadurch die Idee, die häufig auftretenden **Arthroseschmerzen** (durch Gelenkverschleiß) über eine **Stoffwechselaktivierung im Gelenk zu behandeln.**

Zu erklären, wie das genau funktioniert, würde an dieser Stelle zu weit führen. Dazu kommen Sie am Besten einmal zu einem meiner Vorträge oder einfach zu einem persönlichen Gespräch in die Praxis. Die befindet sich übrigens in der Marsstraße 14 b, ganz nah am Hauptbahnhof. Oder Sie bestellen mein **Buch „Arthrose-Therapie ohne Messer“** direkt über die Internetseite

www.arthrose-ganzheitlich.de



Für alle interessierten Sendlinger mache ich einen Extravortrag am

Dienstag, den 17.11. um 16.30 Uhr und 18.30 Uhr

in der

Naturheilpraxis und Physiotherapie

Valentin Kirchmann

Marsstraße 14 b

80335 München

Anmeldung erforderlich unter 089 – 960 858 52
Unkostenbeitrag € 3.-



Vorstellung des AUKTIONSHAUSES MEIXNER in der Lindwurmstr. 126a

Eines Tages erhielt ich einen Anruf von einer unverwechselbaren und wunderbaren österreichischen Stimme: Bitte kommen Sie doch in meinen Laden, ich möchte mich in der kleinen Zeitung Mein SENDLING vorstellen.

Als ich hörte, wo ich hinkommen solle, wunderte ich mich, denn er sagte Auktionshaus in der Lindwurmstr. 126a am Sendlinger Berg, direkt an einer Bushaltestelle. Wo ist denn dort ein Auktionshaus, dachte ich mir noch, und doch, unter der angegebenen Adresse fand ich tatsächlich das AUKTIONSHAUS MEIXNER und mit ihm den Österreicher Herrn Franz Meixner.

Sein AUKTIONSHAUS existiert seit 30 Jahren, die letzten 18 Jahre in der Lindwurmstrasse. Der passionierte Auktionar beschäftigt 3 Angestellte,- 3 Damen, und hörte nicht auf mit ihnen zu scherzen, während er mir gleichzeitig einen Einblick in seine Arbeit gab.

Es gibt 4 Auktionen im Jahr,- sie werden im Nebenzimmer des AUGUSTINER in der Alramstrasse, abgehalten.

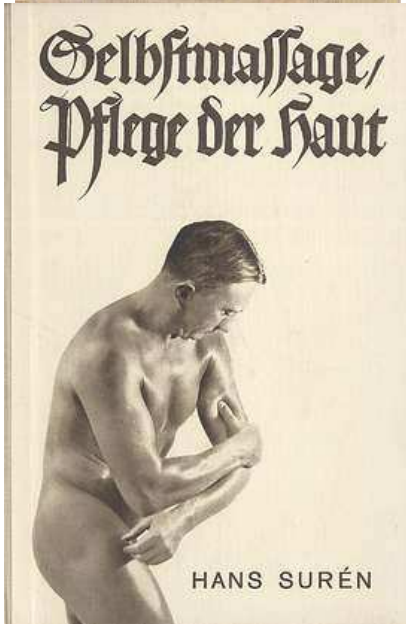
Vor jeder Auktion wird ein extra Auktions-Katalog erstellt, der im Internet komplett aufgerufen oder per Post bestellt werden kann. Man kann also im Augustiner ersteigern oder im Internet ein Gebot abgeben: www.meixner.de

Im Dezember wird es wieder eine geben, und Herr Meixner sucht **Einlieferungen von schönen, interessanten Ansichtskarten, Briefen und Privatganzsachen, sowie Sammlungen, Posten und ganze Nachlässe, besonders gesucht, Jugendstil, Wiener Werkstätten, Bauhaus, Künstlerkarten, internationale Werbung, Flugpost, Flugtage !! Zeppelin, Judaika, dt.Kolonien, Politik, III.Reich (III.REICH AUCH FOTOALBEN, URKUNDEN,ORDEN und UNIFORMEN !!) Plakate, Bücher, Vignetten (Werbemarken), Notgeld, Olympiade, Schützenfeste, Vorläufer, Topographie aus DEUTSCHLAND und der ganzen Welt besonders SÜDTIROL / ITALIEN, Osteuropa und Übersee.**

EINFACH ALLES, WAS SCHÖN UND SELTEN IST !!.

Ruft ihn doch mal an, den netten Österreicher mit der angenehmen Stimme!

Tel. 089 - 74790323 oder E-Mail: info@meixner.de



Jasmin
A s i a K ü c h e



Lindwurmstr. 167 in 80337 München

Tel. 76 77 57 12

Mo - Fr: 11.30 - 15 Uhr und 18h30 - 22.30 Uhr

Sa. So. Feiertag 18h30 - 22.30 Uhr

Vorstellungsartikel Oktober 2009



Tiefenentspannung und Wohlbefinden mit **Shiatsu**

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: 01 76-646 931 88 · moser.shiatsu@hotmail.com



Vorstellungsartikel September 2009



Heilerpraxis Schäfer

80803 München – Schwabing

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

Tel: 089 31859510

Mobil: 0177 6969898

Vorstellungsartikel Dezember 2008

Inselstein

Bernhard Horwatsch

Auf dem großen Spielplatz tummelten sich viele Kinder. Sie schrieten durcheinander, liefen hin und her, spielten Ball oder hüpfen einfach auf der Stelle.

Nur ein Junge stand abseits am erdigen Rand des Spielplatzes. Ab und an unternahm er den Versuch, einem hinterher zu laufen, gab es aber gleich wieder auf.

So als habe er etwas verwechselt, stand er dann wieder am Rand des Spielplatzes, den Finger im Mund. Er beobachtete das bunte Treiben der Gleichaltrigen, sah dann in den Himmel, schien ganz gebannt, als habe er im Himmel etwas entdeckt. Dann nahm er den Finger aus dem Mund und sah wieder wie verloren auf den Spielplatz. Seine Arme hingen schlaff herab. Er scharfte mit dem Fuß in der Erde, sah zu Boden.

Irgendwann hatte er sich hingekniet und etwas in der Erde entdeckt, einen kleinen Stein, den er vorsichtig, als sei es ein großer Schatz, begann auszugraben.

Der Stein wäre im Handumdrehen aus der Erde gepflückt worden, hätte der Junge nicht Muse und Geduld geübt und mit dem Zeigefinger, Erde fort scharrend, sich langsam an den Stein heran getastet.

Immer näher kam er dem Stein, der ihm erst ganz weiß und rund erschienen war. Schließlich beugte er sich so tief zu dem Stein, dass er ihn beinahe mit der Nase berührte.



Emile

Er pustete Erdkrumen von der freigelegten Oberseite des Steins, schob mit dem Zeigefinger den Rest der Erde davon und holte den Stein vorsichtig aus seinem Loch. Der Stein war nicht rund, sondern fast oval, auch nicht weiß, sondern flach mit ein paar glitzernden Stellen.

Der Junge schloss die Augen. Um ihn herum schien es jetzt ganz still geworden zu sein. Er hörte die Kinder nur mehr wie von Ferne, und reiste mit dem Stein weit fort von hier, weit fort von den Eltern, weit fort von der Schule in ein bizarres Kinderreich, in ein Reich wo Steine sprechen können, man in die Steine hineingehen konnte um wundersame Kinderfreuden zu erleben.

Langsam öffnete der Junge wieder seine Augen, sah noch einmal den Stein an, schloss die Hand um ihn und steckte ihn in die Hosentasche. Eine Weile stand er noch am Rand des Spielplatzes und dann winkte er jemanden, lief auf den Spielplatz und verschwand im Kindermeer.



Mondhaut

**Trügest du eine andre Haut
könntest du dieser entschlüpfen?**

wohl kaum -

**Schiene der Mond in deinem Zimmer
könntest du ihn für immer fangen?**

wohl kaum -

**wären dir all die zeichen endlich verständlich
könntest du sie anderen erklären?**

wohl kaum -

**Also: Aller zeichen der Mondhaut
bist du längst überdrüssig?**

wohl kaum -

Bernhard Horwatitsch

www.horwatitsch.de

www.klivuskante.com

www.literaturprojekt.com

Der heilige Antonius

(Autor unbekannt)

Es war einmal ein frommer Mann,
der war so fromm, wie nur ein Frommer fromm sein kann.
Er wohnte oben auf des Bergen Höhn
und konnte tief ins Tal hinunterseh'n.

Doch einmal ward´s dem frommen Mann zu warm;
er schwitzt an Händen, Füßen und unter'm Arm.
Er stieg hinab ins Tal zum kühlen Fluss,
weil auch ein Frommer einmal baden muss.

Er suchte sich ein Plätzchen fein.
Von niemand wollte er gesehen sein.
Und dann stieg er hinein in die Kühle Flut;
nur auf dem Kopf behielt er seinen Hut.

Doch plötzlich raschelt´s heftig in dem Busch.
Es ging auf einmal: husch, husch, husch!
Er sah 3 Mädchen kommen her,
die hatten noch viel weniger an als er.

Dem frommen Mann ward ganz bang zumut;
vor Angst griff er sofort nach seinem Hut,
und hielt ihn etwas oberhalb der Knie,
dass niemand sehen konnte, was da war und wie.

Die Mädchen schauten immer nach dem Hute hin.
Dem Manne ward´s ganz bang in seinem Sinn.
Er hielt vor Scham die Hände vor´s Gesicht.
Und siehe da: Der Hut fiel nicht!

Jetzt auch in Sendling!

www.maxlainer.de

EDLENPREIS
DER
BUNDESMINISTERS
FÜR
ERNÄHRUNG
LANDWIRTSCHAFT
UND
VERBRAUCHER-
SCHUTZ

DLG
EDLENPREIS 2006
PRÄMIERT

SEIT 1836
MAXLRÄINER
Edle Biere
UNSER RÄINER TRINKT MAXLRÄINER

SEIT 1836
MAXLRÄINER
Edle Biere
seit 1836
UNSER RÄINER TRINKT MAXLRÄINER

UNSER RÄINER TRINKT MAXLRÄINER

Hammer & darüber hinaus

Di Hammer becomes Wegner.

Eine Statusänderung aus Liebe & Verbindlichkeit.

In meinen Namen "Hammer" musste ich erst mal reinwachsen... der Job ist erfüllt. Klarheit ist mir vertraut. Seit dem 16. Oktober 2009 schmückt mich nun ein Ehering & ein neuer Nach- & Familienname: Wegner. Wir freuen uns zu verkünden: Benjamin & Diana sind jetzt & hier offiziell ein Paar. Ein Ehepaar.



Wir danken für die Eure Glückwünsche, Geschenke & liebevollen Gedanken an Benjamin & mich.

Bei Fragen, Anfragen & dem Wunsch weitere Fotos von unserem Hochzeitstag zu sehen, können sie mir eine Email schreiben, dann schicke ich einen Link zu unserer Online-Fotogalerie.

Benjamin & Diana Wegner

Diana Wegner
Veränderungsberaterin
0178 4748757

post@dianawegner.de
www.dianawegner.de

Marion MUTSCHLER

Fotografenmeisterin



**„Menschen so fotografieren
wie sie sind, in ihrer Eigenheit und Schönheit.
Die ganze Persönlichkeit zum Ausdruck bringen-
das ist mein Engagement und meine Leidenschaft.“**

Es war das Gesicht eines alten Bauern auf der Seiseralm, das ich – leicht verwackelt – als 12-jährige mit einer Retinette eingefangen habe. Diese Momentaufnahme hat nicht nur meine Liebe und Leidenschaft zur Fotografie geweckt. Sie hat mich so berührt und fasziniert, dass ich die Idee, Portraitfotografin zu werden, nicht mehr aus dem Kopf verloren habe. Und das seit über 20 Jahren und seit 1 Jahr mitten in Sendling !

Vor 3 Jahren bin ich der Liebe wegen nach München gezogen und habe mein gesamtes FOTOSTUDIO einfach in den Möbelwagen gepackt. Nach 1 Jahr der Ruhe und Neuausrichtung fand ich im April 2008 mein jetziges Studio in der Öztalerstr. 1b/1. Stock. Jetzt hieß es Ärmel hochkrempeln, mit viel Freude und Elan und noch mehr Kreativität habe ich mich ins Sendlinger Getümmel begeben.

Mein Credo, daß in jedem Menschen seine ganz eigene Schönheit verborgen liegt, trägt mich bei jeder Aufnahme. Ob Portrait, Bewerbungsfoto, Paßfoto, Hochzeit, Kinder oder Fotos für die eigene Homepage, sie müssen authentisch und natürlich sein.

Großen Raum gebe ich den Bewerbungsfotos. Sie sind elementar wichtig, und in einem Gespräch kläre ich mit dem Kunden erst einmal ab, was die Wünsche und Anforderungen sind. Dann erst gehts ans fotografieren und in einer entspannten Situation entstehen dann "gute" Bewerbungsfotos.

Ob in meinem Studio, oder on location, im Garten, Büro oder Therapieraum des Kunden,- die menschliche und persönliche Begegnung ist Grundlage eines guten und interessanten Fotos.

fotografie

marion mutschler

„Gute Bilder – Gute Chancen!
Es gibt nur eine Chance für den
ersten Augenblick. Vertrauen
Sie meiner Erfahrung.“

Marion Mutschler
Fotografenmeisterin

Fotostudio
Otzalerstr. 1b
81373 München

Telefon 089-12003414
Mobil 0170-3019936
info@foto-mutschler.de

bewerbung

START
BILDERGALERIE
WISSENSWERTES
KONTAKT / IMPRESSUM

„ Marion Mutschler begleitet uns als Fotografin seit vielen Jahren. Ihre große Gabe ist, uns einzeln, als auch als Familie ohne Fassade aufzunehmen. Die Bilder, die sie von uns macht, sind lebendig und authentisch. Sie täuschen nichts vor, was nicht da ist. Sie machen uns nicht schöner als wir sind. Und trotzdem oder gerade deshalb haben sie eine ungeheuer ansprechende Ästhetik.

Wie es ihr Jahr für Jahr aufs Neue gelingt unseren fotografiemuffeligen Sohn ganz natürlich auf Bildern festzuhalten, ist mir ein Rätsel. Aber zum Schluss ist er immer wieder derjenige, der sich die Fotos im Zimmer aufhängt.“ Katja Buro



Marion Mutschler, FOTOGRAFENMEISTERIN

**Fotostudio Öztalerstr. 1b
81373 München**

Telefon 089-12003414

Mobil 0170-3019936

info@foto-mutschler.de

www.foto-mutschler.de

D'Scheibn

Von Kriemhilde Klippstätter

Irgendwie war Herr D. unser aller Großvater, ganz bestimmt aber für diejenigen, die keinen eigenen mehr hatten. Er verstand die Kinder und akzeptierte die Heranwachsenden, selbst wenn sie, wie damals Mode, lange oder auch ganz lange Haare hatten. Dann mokierte er sich vielleicht darüber, wenn er einen von uns länger nicht gesehen hatte, und dem waren in der Zwischenzeit nicht nur die Gliedmaßen, sondern auch die Strähnen ein gutes Stück gewachsen.

Vielleicht lag es an seinem Beruf, dass er Haare nicht als Ausdruck einer Überzeugung, sondern quasi als Rohstoff ansah, der noch einer Form bedurfte. D. war in Niederbayern groß geworden und dort zum Drechsler und Restaurateur ausgebildet worden. Obwohl er schon vor Jahren in Rente gegangen war, behielt er die kleine Werkstatt neben seinem Haus, in der es so gut nach Holz und Leim roch. Ab und zu schaute er dort nach dem rechten, reparierte etwas oder räumte einfach nur auf, Hauptsache, die Hobelbank stand blank und sauber vor dem Fenster.

Wahrscheinlich wartete er aber insgeheim, bis sein Enkel um die Ecke bog, unser Freund Rudolf, der mit uns in die Schule ging. Sie aßen meist gemeinsam zu Mittag, der Opa und sein Enkel, denn die Frauen waren aus dem Haus zur Arbeit. Rudolf hatte eine ältere Schwester, die zwar noch daheim wohnte, sich aber eigentlich schon mehr bei ihrem Verlobten aufhielt. Rudolfs Mutter, die Tochter von Herrn D., verließ morgens in aller Früh das Haus und kam erst abends wieder heim. Sie musste schließlich alleine das Geld für sich und ihre beiden Kinder verdienen, denn Vater gab es keinen. Rudolf litt sehr darunter, als das im katholischen Bayern ruchbar wurde: „Er ist ein Scheidungskind“, tuschelte man in der Klasse. Dass er einen Opa hatte, das zählte nicht.

Später, als wir alle schon groß waren und aufs Gymnasium gingen, schloss sich der alte Mann gerne unseren Diskussionsrunden am Nachmittag an. Wir stritten um die richtige politische Überzeugung, die besten Beatles-Songs oder Einsteins Theorie. War der Opa gut gelaunt, dann erzählte er von dem eisigen Winter, als er Krieg führte gegen die Russen und in Nischlinovgorod beinahe umgekommen war.

Eines Nachmittags entzündete sich unter uns ein heftiger Streit um die Theorien von Werner Heisenberg, den wir alle bewunderten. Rudolfs Opa mischte sich kräftig in die Diskussion ein, obwohl er den Physiker allenfalls dem Namen nach kannte. Um was es genau ging, weiß ich nicht mehr, aber seine Kommentare lagen immer irgendwie daneben. In der

Hitze des Gefechts achteten wir kaum auf die Argumente, denn jeder wollte vor allem seine Meinung dartun.

Das ging so eine Weile, bis Rudolf plötzlich seinen Großvater korrigierte: „Aber Opa, die Erde ist doch eine Kugel und keine Scheibe.“ Und was antwortet der Opa, zäh und starrköpfig wie ein alter Niederbayer nur sein kann? „Aha, keine Scheib´n, aber ich sag dir eines Rudolf: früher war sie eine.“

(Kommentare bitte an: coachinginsendling@googlemail.com)



Der Spielwastl empfiehlt:

Die **Kellner Steckfiguren** wurden Ende 1920 von Georg Kellner erfunden. Heute werden die Figuren von seinem Enkel hergestellt. Und das in Thüringen, in Handarbeit wie vor 90 Jahren. Die Holzfiguren bestechen vor allem durch die vielen verschiedenen Köpfe und den bunten Körperteilen, die beliebig kombinierbar sind. Ein tolles Spielzeug, das Ihre Kinder lange begleiten wird. Es ist von der ersten Figur an lustig und spannend. Kellner Steckfiguren tragen

das Spielgut-Siegel! Kommen Sie ins **Atelier dumbodesign** und lernen Sie Quiek, Quak, Tim, Bim, Brum, Erna, die Familie Übermut und überhaupt alle kennen. Spielwastl, dumbodesign am Stemmerhof, Plinganserstr. 6; Di – Fr: 14.00 – 19.00 Uhr, Sa 10.00 – 15.00 Uhr; www.spielwastl.de – fragen@spielwastl.de

Vorstellungsartikel 2009

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!

Vorstellungsartikel Juli 2009

Mein WESTEND

Die Kleine Nachbarschaftszeitung



Hallo Mein SENDLING, ich grüsse Sie aus dem nahen und schönen
WESTEND.

Naturheilkunde „ Was ist das “, das habe ich mich vor ein paar Jahren, wie bestimmt auch einige von Ihnen, gefragt.

Mein Name ist Heike Habermann, ich bin 1956 geboren und war mit Leib und Seele 17 Jahre als Krankenschwester tätig und konnte mir lange Zeit nicht vorstellen, einen anderen Beruf auszuüben, bis ich im Laufe der Jahre immer öfter ins grübeln kam, will ich wirklich bis zur Rente als „ kleine Krankenschwester“ arbeiten, es muß doch noch was anderes geben, aber was und wie?

Dann hat das Schicksal zugeschlagen,- durch einen schweren Unfall mußte ich mich nach langen Irrungen und Wirrungen umorientieren, da stand dann die Frage “was soll ich denn tun“, Ergotherapie, Logopädie,

Krankengymnast, Heilpraktiker, alles Bereiche, in denen man als sogenannter Quereinsteiger keine großen Chancen hat. Schlußendlich bekam ich dann doch dank eines tollen Sachbearbeiters beim Arbeitsamt die Möglichkeit, eine Ausbildung als Heilpraktiker zu starten .

Ich habe am ZFN (Zentrum für Naturheilkunde) meine Ausbildung begonnen und bekam dann doch wieder Zweifel, gehe ich den richtigen Weg. Diese Frage ist mir am Anfang sehr oft begegnet, aber je mehr ich mich mit den Möglichkeiten der Naturheilkunde befasst habe und je mehr ich zugelassen habe, umso mehr wurde ich davon überzeugt, dass hier vieles möglich ist. Auf einmal wußte ich, dass ich auf dem richtigen Weg bin, hier habe ich zum ersten Mal so richtig gespürt, was alles erreichbar ist und habe 1992 meinen staatlichen Abschluß zum Heilpraktiker gemacht.

Am Anfang habe ich als Mitarbeiterin in der Praxis Baklayan gearbeitet und konnte Erfahrungen mit den traditionellen Naturheilverfahren sammeln. 1995 haben wir in der Praxis die Bioresonanz integriert, wobei ich anfangs nur als Assistentin arbeitete. 1996 begann ich dann meine eigene Ausbildung zur Bioresonanztherapeutin bei der [Fa. Regumed](#) und konnte das Erlernete gleich im Praxis-Alltag anwenden. Ab 1997 baute ich, parallel zur Praxisarbeit bei Hr. Baklayan, meine eigene Praxis auf.

Da ging es dann los,- wo bekomme ich passende Räume her, wie richte ich die Praxis ein, wie kann ich Interessierte und Hilfesuchende auf mich aufmerksam machen,- es wurde viel geplant, verworfen, wieder neue Ideen eingebracht , und durch die Hilfe meines Lebenspartners bekam ich dann die richtigen Räume. Praxisinventar und passende Möbel mußten nun her, ein lieber Freund hat mir nach meiner Anleitung einen schönen Schrank gebaut und wieder mit Hilfe meines Freundes, fanden wir weiteres Inventar,- ja, und dann war sie fertig, meine Praxis, klein aber fein, und 1997 konnte ich sie in der Heimeranstr. 58 , nicht weit vom Stemmerhof entfernt, eröffnen.

Nach 10-jähriger intensiver Mitarbeit und Weiterbildung in der Praxis Baklayan, arbeite ich nun seit 2003 in meiner eigenen Praxis mit dem Schwerpunkt der Bioresonanztherapie und Frequenztherapie nach Dr. Hulda Clark (Zapper) und der "Baklayan-Therapiemethode".

Um auf Ihre Beschwerden und Leiden individuell eingehen zu können, nehme ich mir in meiner Bestellpraxis viel Zeit für Sie.

*Versuche anderen so zu begegnen,
wie Du es gerne hättest*

Sowohl die Naturheilkunde, als auch die Schulmedizin haben ihre Grenzen, und oft bringt ein Miteinander und die Akzeptanz, bzw. der Respekt voreinander uns ans Ziel. Zum Wohl des Patienten sollten wir alle uns zur Verfügung stehenden Möglichkeiten ausschöpfen. Ein Miteinander und kein Gegeneinander wäre das große Ziel.

Es liegt mir sehr am Herzen, jeden Menschen liebevoll, respektvoll und einfühlsam auf seinem Weg zur ganzheitlichen Gesundheit zu begleiten.

Sie haben sich doch sicher auch schon mal gefragt, warum in der heutigen Zeit trotz Wohlstand und wissenschaftlichem Fortschritt immer mehr Menschen an Allergien und chron. Erkrankungen leiden? Und zwar nicht nur Erwachsene, sondern vor allem auch Kinder.

Mit der Bioresonanztherapie wurde eine Methode gefunden, welche neue Ansätze in Diagnose und Therapie ermöglicht. Sie kann bei einer Vielzahl von Problemen eingesetzt werden, wie z.B.

**Akute und chron. Erkrankungen, Allergien,
Heuschnupfen, Pilzbelastungen
Hauterkrankungen (Neurodermitis)
Gripp. Infekte, Magen Darm- Erkrankungen
Rücken- und Gelenkbeschwerden, Schmerzzustände
(Kopfschmerz/Migräne)
Reaktionsträgheit, chronische Müdigkeit
Umweltbelastungen**

Die Naturheilkunde bietet viele Möglichkeiten, körperliche als auch seelische Erkrankungen zu behandeln bzw. gar nicht erst entstehen zu lassen.

In den letzten Jahrzehnten wurden die Heilkräfte der Natur wieder entdeckt und mit Hilfe neuer Technologien zu modernen Therapieformen weiter entwickelt.

In meiner Praxis kombiniere ich die Bioresonanztherapie mit der Frequenztherapie (n. H. Clark / Baklayan-Methode Zapper)

Weitere alternative Heilmethoden wie Bachblüten, Komplexhomöopathie, Schröpfen, Baunscheidtieren, Moxa / Ohrkerzen, Schüssler-Salze werden als Unterstützung bei der Bioresonanz mit eingesetzt.

Alle Therapien unterstütze bzw. ergänze ich, falls notwendig und erwünscht, durch individuelle Diätetik, Hautpflege, Orthomolekular- bzw. Nährstofftherapie sogenannte Nahrungsergänzungsmittel.

Sollten Sie neugierig geworden sein, können Sie unter www.naturheilpraxis.de oder www.naturheilpraxis-habermann.de weitere Informationen erhalten.

Unter heike.habermann@gmx.de oder Tel. 089 50 58 54 können Sie gerne Kontakt mit mir aufnehmen.

Tue Deinem Körper Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen

C. v. Avila



Hallo, liebe Stress-Geplagte,



heute laden wir Euch zu einem besonderen Workshop ein:

"Ausatmen - Klar Sehen"

Augen UND Atem für die Stressbewältigung einzusetzen – dies ist ein ganz neuer Ansatz!

Wie viel Spannung wir im Atem und in/um den/die Augen festhalten, ist Euch vielleicht schon aufgefallen. Anspannung im Atem führt zu flachem Atem, bzw. wir halten immer wieder den Atem an.

Spannung in und um Augen führen zu Kopf- und/oder Nackenschmerzen und nachlassender Sehkraft.

Lernt besser - über Augen und Atem - mit Stress im (Berufs-) Alltag umzugehen bzw. sich weniger gestresst zu fühlen!

Termin: 15.11.09 von 10-15 Uhr

Ort: Kidlerstr. 19

Liebe Grüße,

Doris von "Augen-Fitness", Tel. 089 411 35 999 und

Maria von der "Praxis für Atem- und Traumatherapie", Tel. 089 7450 0353



Hallo, liebe Sendlinger/innen,

ich freue mich, dass Gabriela mich als Newcomerin in Sendling so herzlich begrüßt und aufgenommen hat. Dafür danke ich ihr sehr.

Mein Name ist **Sabine Hoppe**. Am 16. November werde ich in der Plinganser Str. 32 das **Lernstudio Barbarossa** für alle Bildungslustigen eröffnen.

Das Lernstudio Barbarossa (www.lernstudio-barbarossa.de) gibt es seit mehr als 20 Jahren in Deutschland und nun auch bald in München.

Unser Hauptangebot umfasst:

Nachhilfe- und Förderunterricht in allen Fächern für alle Klassen
(Gruppen-, Einzel- und Zuhause-Unterricht)

Sprachkurse für Erwachsene und Kinder

(z. B. Englisch, Französisch, Italienisch, Deutsch als Fremdsprache)

PC-Kurse für Erwachsene und Kinder

(Internetrecherche, Textverarbeitung, Excel-Tabellenkalkulation
u.v.m.)

Die Lernformen für Sprach- und PC-Kurse können variieren von Einzel- und Kleinstgruppenkursen bis hin zu Firmenschulungen.

Mit der Eröffnung dieses Lernstudios erfülle ich mir einen lang gehegten Traum. Seit vielen Jahren arbeite ich nebenberuflich im Bildungs- und Kulturbereich. Ich war für Volkshochschulen und andere Bildungseinrichtungen tätig.

Ich habe mit Schülern gearbeitet, von der Stoffaufarbeitung über Crashkurse für eine anstehende Nachprüfung, bis zur Abiturvorbereitung im Fach Deutsch.

Die Erfahrung, die ich während meiner Tätigkeit in der Wirtschaft gesammelt habe, gebe ich gerne als hilfreiche Hinweise an Jugendliche zur Vorbereitung auf ihr Berufsleben weiter.

Sollte Ihre Tochter oder Ihr Sohn Probleme mit Lernthemen haben, vereinbaren Sie gerne einen Beratungstermin und wir werden die geeignete Unterstützung finden.

Beratungs- und Anmeldungstermine können ab sofort unter 089 7411 8610 abgestimmt werden. Nutzen Sie den Eröffnungsvorteil und sparen Sie 35,00 €.

Ab 16. November erreichen Sie uns:

Montag – Freitag, 14.00 – 18.00 Uhr in der Plinganserstr. 32 sowie nach telefonischer Vereinbarung.

Das Dozententeam kann gerne noch wachsen. Wer Lust und Zeit hat, Bildungsthemen zu vermitteln, ist herzlich willkommen.

Ich freue mich auf Sie.

Herzliche Grüße

Sabine Hoppe

lernstudio barbarossa
weiterbildung. nachhilfe. sprachkurse.



NEUERÖFFNUNG
lernstudio barbarossa
weiterbildung. nachhilfe. sprachkurse.
NACHHILFE

Nachhilfe- und Förderunterricht für Schüler

- Alle Fächer, alle Klassen
- Hausaufgabenbetreuung
- Prüfungsvorbereitung
- Einzelunterricht zu Hause möglich
- 2 kostenlose Probestunden

Jetzt anmelden, 35 € sparen!
München • Plinganser Str. 32
Tel.: 089/741 186 10
www.lernstudio-barbarossa.de

www.mein-sendling.de



**LA CERTOSA +
IL CERTOSINO Eiscafé**

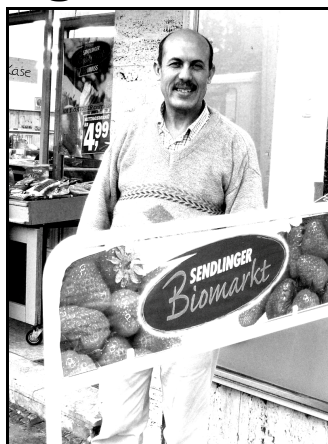
Franca und Sandro

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

Vorstellungsartikel November 2007



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

**KAFFEE
ESPRESSO &
BARISTA**

Pfeufferstr. 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

Vorstellungsartikel August 2008

www.mein-sendling.de

Central Reinigung

Stellt sich vor :

Kompletter Wäschesevice
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

Windelservice München

NATUR & KIND
Ihre Spezialisten rund ums Baby



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

- **TRAGEHILFEN**
Tragetücher
Didy mos, 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

HURRA !

**AB SOFORT
sind wir doppelt
so groß !!**

**Mehr Platz bei uns
im Laden
und mehr Angebote rund ums
Baby**



Vorstellungsartikel November 2007

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.

Reformhaus

am Harras
Plinganser Str. 37




Für ein bärenstarkes Immunsystem

Im Reformhaus
am Harras
gibt es ab sofort
besondere Angebote
für die kalte Jahreszeit



Praxis für Ernährungstherapie & Beratung
Lindwurmstrasse 213



Einladung
„Natürlicher Erkältungsschutz“
Vortrag mit Ilona Zubrod
Donnerstag 12. November
19:30 Uhr
Gebühr 5,-€

RISTORANTE

Rizzo

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

Hallo Ihr lieben Sendlinger,

jetzt hat es mich doch tatsächlich zu euch nach Sendling verschlagen. Da ich es 2007 schon sehr toll hier fand, habe ich damals mit meinem Geschäftspartner das kleine Café "**Die Galerie**" in der Danklstraße an der Ecke eröffnet, das wir dann im Oktober 2007



leider wieder schließen mussten, weil der Vermieter die Galerie im Gebäude schwarz eingebaut hat und das Baureferat dies nicht genehmigen konnte.

Es ist schon sehr verwunderlich, dass der Laden dennoch wieder vermietet wurde, obwohl die Galerie da eigentlich nicht sein dürfte. Na ja, lange Rede kurzer Sinn, war halt eine Lehre.

In Sendling war dann leider kein geeigneter Laden mehr zu finden. Haben dann in Schwabing eine schöne Ecke gefunden und dort einen neuen Café & Bar Betrieb eröffnet, den wir jetzt seit Mai 2008 erfolgreich betreiben.

Soooo..., und weil es bei euch so schön ist, bin ich nun zum Oktober 2009 privat hierher gezogen und fühl mich richtig wohl und Timy, der Hund natürlich auch. Bin echt froh, dass das mit der Wohnung hier geklappt hat. Hab auch schon ein paar alte Bekannte getroffen. Sobald ich Zeit finde werde ich euch mal in der Redaktion besuchen kommen.

Viele liebe Grüße vom Herbert (Hörby)

Hey Hörby, wir freuen uns auch, dass Du wieder da bist !!! Die Red.

November ist NaNoWriMo (National Novel Writing Month)

von Valentina Maria Rossi auch als MIA bekannt :o)

.... da ich glaube, dass dieses Projekt einige meiner Sendlinger und SendlingerInnen wirklich interessieren könnte, denn dieser Stadtteil hat sich in den letzten Jahren zu einer kleinen Hochburg für Künstler gemausert. Und so wie Anfangs des letzten Jahrhunderts viele Künstler mit ihren damals bezahlbaren Wohnungen und Ateliers ihre Heimat in Schwabing hatten, finden sich in Sendling immer mehr wirklich begabte Künstler und andere Kreative ein.

Ich möchte den **National Novel Writing Month(NaNoWriMo)** etwas mehr publik machen, weil ich weiß, dass einige von Euch Sendlinger auch daran interessiert sein werden. Vor allem jene, die schon immer mal eine Geschichte oder ein Buch schreiben wollten, sich aber nur nie trauten.



Wie oft sagt einem die innere Stimme, ich bin nicht gut genug , das interessiert doch sowieso niemanden oder besser noch, wenn man als Nichtautor oder als Hausfrau, Mutter, Gärtner oder Bauarbeiter meint, man möchte ein Buch schreiben, und das nette Umfeld macht einem dann immer klar, dass dies ja nur Zeitverschwendung sei. Wer weiß, was sich die arme **Anna Wimschneider** alles anhören musste, bevor sie sich entschloss, den Bestseller Herbstmilch zu schreiben und „am end“ sogar noch veröffentlichen zu lassen, wo sie doch nur eine einfache Bäuerin war. Und so steckt doch in jedem von uns ein Schriftsteller, der so viele Geschichten im Kopf hat, die vielleicht raus wollen. Und dafür empfehle ich **NaNoWriMo**, eine NonProfit Webseite, kostet nichts außer Zeit.

Der erste **NaNoWriMo**, ein kreatives Schreibprojekt, fand im Jahre 1999 statt und wurde von dem Amerikaner **Chris Baty** ins Leben gerufen. Ziel ist es, während der 30 Tage des Monats November einen Roman von 50 000 Wörtern zu verfassen. Natürlich ist es fast unmöglich, in dreißig Tagen einen perfekten Roman zu verfassen, aber das ist auch nicht das Ziel des **NaNoWriMo**. Hierbei geht es laut seinem Erfinder Chris Baty hauptsächlich darum, seinen „inneren Lektor“ für einen Monat auszuschalten, um dann durch die engen Zeitvorgaben die Hemmung zu überwinden, um einfach darauf loszuschreiben. Zu den Gewinnern gehört man eben vor allem durch die Anzahl der Wörter, 50 000 wie wir wissen. Und so mancher Autor war über die Dynamik seiner Geschichte oft selbst überrascht.

Der erste Wettbewerb fand im Juli 1999 mit 21 Teilnehmern aus der San Francisco Bay Area statt. Im darauffolgenden Jahr fand der **National Novel Writing Month** im November statt, um das schlechte Herbstwetter im November zu nutzen. Da der **NaNoWriMo** im Jahr 2000 zum ersten Mal über eine Webseite stattfand, wurde er einer größeren Öffentlichkeit bekannt, und es nahmen 140 Amerikaner an dem Wettbewerb teil.

Nach dem Bekanntwerden der Webseite fand der dritte **National Writing Month** im November 2001 mit mehr als 5000 Teilnehmer statt, und im Jahr darauf bestürmten schon 14000 Teilnehmer die Seiten, und es wurde ein vollautomatisches System zur Erfassung zur Verfügung gestellt, um der immer größeren NaNoWriMo-Gemeinde Herr zu werden.

Der National Novel Writing Month hat sich inzwischen zu einem internationalen Projekt gemausert und im Jahre 2003 waren es schon 25000 Teilnehmer in der ganzen Welt. Es wurden sogenannte *Municipal Liaisons* eingeführt, freiwillige Helfer, die in der Umgebung ihrer Heimat für die Koordination auftraten. Beim sechsten NaNoWriMo 2004 nahmen immerhin schon 42000 Menschen auf der ganzen Welt daran teil, und im Jahre 2007 wurde ein neuer Rekord von beinahe 100 000 Teilnehmern erreicht, es waren genau 97.766 Autoren, die sich registrierten.

Immerhin haben es auch einige der **NaNoWriMo** Autoren geschafft, einen Roman zu veröffentlichen. So entstand im Jahr 2001 das Buch *The Destructor* von John F. Merz, *Time Off For Good Behavior* von Lani Diane Rich, *Flying Changes* von Sarah Gruen, *Breakup Babe* von Agiewich, um nur einige von ihnen zu nennen. Letztes Jahr wurde der Krimi *Millionenallee* von Edgar Franzmann aus der Deutschen Schreiber-Gilde veröffentlicht.

Na, Lust bekommen?



**IHRE
MODERNE
FIRMEN-
BROSCHÜRE**

jetzt
mit Video
nur
€ 199,-



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



T e e

Jetzt wird es wieder kalt, Kaminfeuer- und Tee-Genuß-Stimmung ist angesagt. Tee gilt seit Jahrtausenden im Fernen Osten als Getränk der Weisen. Auch Tee-Trinken ist mit einer ganzen Kultur des Genießens, der Geselligkeit und Besinnlichkeit verbunden, nicht nur Wein- oder Bier "trinken". Tee regt auf eine subtile, aber andauernde Weise an, anders als Kaffee. Dies geht auf den geringen Koffeingehalt und auf die Tanine des Tees zurück (Schwarzer Tee, Grüntee, Mate).

Tee aus konventionellem Anbau enthält erhebliche Rückstände an Insektengiften oder Pilzmittel. Im Bio-Bereich setzt man auf Nützlinge auf insektenabweisende Pflanzen wie Zitronengras - in Indien - auf biologisches Neem-Öl. Bio-Tees haben eine höhere Qualität und intensivere Aromen.

Wir führen Schwarz-, Grüntee, Kräutertees, Kräutertee-Mischungen, Mate-Tee, Ayurvedische Kräutertees, Yogi Tee, Roibusch-Tee, Fruchtttees- und Mischungen und sonstige Teespezialitäten.

Und wir würden unser Sortiment gern mit Ihnen ergänzen und abstimmen.

tea for two, tea for more.



Naturkost Hollerbusch

Biomarkt Sendling

Daiserstr. 5

Tel.: 77 64 74

biomarkt.sendling@gmx.de

Der heilige Geist

Der heilige Geist wohnt in einer kleinen, schwarzen, herzförmigen Schachtel im fünften Stock einer Giesinger Stadtwohnung. Frau M. ist sehr religiös. Überall in ihrer Wohnung stehen Heiligenbildchen herum, Bilder von Papst Johannes Paul und seinem Nachfolger Benedikt. Frau M. hört regelmäßig Radio Horeb, einen christlichen Sender, sie sieht sich jede Messe im Fernsehen an und bittet den lieben Gott täglich um Beistand. Sie ist Polin. Flüchtlingshintergrund. Sie kann ihren Namen schreiben und ihre Adresse. Gott sei Dank, sagt sie, kann ich meinen Namen schreiben. Aber ich vergesse so viel. Haben Sie gesagt dass Sie heute kommen? Ich nicke. Jesus, sagt sie und schlägt Hände zusammen.

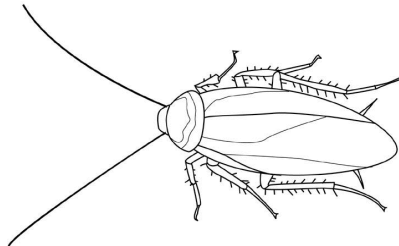
Frau M. trägt stets den gleichen Morgenmantel, das Blau schon ausgebleicht, die Ärmel haben schwarze Ränder. Aber alle Versuche, ihn mal zu waschen, scheiterten. Wenn Badetag ist, immer am Donnerstag, schafft man es, die Unterwäsche zu wechseln.

Frau M. ist unglücklich. Sie bekomme keinen Besuch mehr, die Verwandten kämen gar nicht mehr. Früher sei man zusammengesessen. Aber heute. Kein Zusammenhalt mehr, daher komme das, die Menschen halten nicht mehr zusammen, die Kälte. Das habe der Pfarrer neulich im Radio gesagt.

Wenn man Frau M. fragt wie es ihr geht. Schlecht! Mir geht es schlecht. Die Wohnung verlässt sie nicht mehr. Wir kaufen für sie ein. Immer das Gleiche: Bananen, nur Chiquita beim Hertie, die kleinen, nicht die großen Bananen, die großen Bananen schmecken

ihr nicht. Gelbwurst beim Vinzenz Murr, ohne Grün und ohne Haut. Semmeln von Müller, nur von Müller. Zart-bitter Schokolade von Milka, nur diese Sorte, beim Hertie. Und gegenüber im Getränkemarkt ACE Saft.

Sie ist dankbar wenn wir kommen und freut sich über jeden Besuch. Und in einer kleinen, schwarzen herzförmigen Schachtel verwahrt sie seit einigen Tagen ihr neues Haustier. Das ist der heilige Geist, sagt sie. Wussten Sie das, dass Käfer Träger des heiligen Geistes sind? Sie nimmt ihn aus der Schachtel. Erst dachte ich, der Käfer sei tot. Aber er lebt, ist vielleicht nicht gerade im besten gesundheitlichen Zustand, aber jetzt krabbelt er den Küchentisch entlang. Langsam, ich sehe, wie er den Kopf ausfährt, die Fühler vorstreckt, die Beinchen werden lang. Schauen Sie die Zeichnung, sagt Frau M. und deutet auf den Rücken des Käfers, das ist wie ein Kreuz, sagt sie.



In der Tat könnte man die Zeichnung auf dem grünen Panzer für ein Kreuz halten. Mein Gott, sagt sie. Neulich war er weg, und ich habe ihn gesucht. Aber ich habe ihn da hinten wieder gefunden, sagt sie und deutet zur Balkontür. Der heilige Geist wollte fliehen.

Der Käfer, es handelt sich um eine gemeine Küchenschabe, krabbelt über den Tisch, er ist schon beim Blumentopf. Ich weise Frau M.

darauf hin, dass der Käfer wieder fliehen will. Oh Gott, sagt sie und nimmt ihn, legt ihn wieder in die Schachtel. Ich red immer mit ihm, sagt sie. Ich erzähl ihm alles.

Der heilige Geist ist eine Kakerlake, er lebt in einer kleinen, schwarzen, herzförmigen Schachtel im fünften Stock einer Giesinger Stadtwohnung.

Bernhard Horwatitsch



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

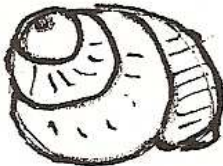
*Lassen Sie sich von uns
unverbindlich beraten!*

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

Vorstellungsartikel Juli/Augustausgabe 2007

RAUS aus Ihrem Schneckenhaus mit URSULA KSCIUK

**Begleitung
Freizeitgestaltung**



mobil:0160/94755541



**Gemeinsam
bewältigen**

**Hilfe und Beratung
zur Erhaltung der
Selbständigkeit**



**Fon:
089/81303112**

Vorstellungsartikel März 2009

6. Sendlinger Erzählcafe in Zusammenarbeit mit der VHS-Harras

„Erinnerungen an den Ausbruch des zweiten Weltkrieges in München“

Unsere Erzählcaferunde hatte sich am 16. Oktober um zahlreiche Sendlinger Bürger und Bürgerinnen erweitert, sowie Frau Heigl von der VHS und Herrn Peters als Referent.

Einige jüngerer Mitbürgerinnen hatten ebenfalls zu uns gefunden.

Alle wurden herzlichst von mir begrüßt zu unserer „Erinnerungsreise“.

Herr Peters stellte sich mit den Worten vor:

„Ich bin ja fast ein Sendlinger . Ich wohnte mit meinen Eltern ca. ¼ Jahr in der Gotzingerstraße. In der Daiserstraße war unser Zahnarzt, zum Schrecken für mich als Kind.“

Als Einstieg für unsere Erinnerungsreise hatte er einen Doku-Stummfilm mitgebracht, den ein junger Amerikaner 1947 in München gedreht hatte. Der Amerikaner war hier im Lehel aufgewachsen und konnte dann 1938 nach Amerika auswandern. Er war Jude, seine Eltern blieben in München und kamen im KZ um. 1945 kam er zurück und hat diesen 1. Dokufilm über das zerstörte München gemacht,- das München seiner Kindheit und seiner Erinnerungen, ein sehr persönlicher Film.

Die Emotionalität kam voll rüber und löste bei den Teilnehmer/Innen große Betroffenheit aus.

Der älter werdende Mensch geht auf Spurensuche seiner eigenen Vergangenheit, taucht ein in seine Erinnerungen, erzählt von früher, über Geschäfte etc., die es heute nicht mehr gibt. In diesem Sinne wandte sich Herr Peters an die Anwesenden und fragte, wer sich noch an den Kriegsausbruch 1939 erinnere.

Die Erinnerungen dazu waren dürftig. Auch die Älteren von uns waren damals zu jung.

Die Auswirkungen des Krieges bekamen sie natürlich zu spüren; wenn der Vater (1900 geboren) zum Wehrdienst einberufen wurde und von der Arbeit weg an die Front musste.

Wenn ein Mann aus der Nachbarschaft verschwand und nach langer Zeit wiederkam, aber über die Zeit der Abwesenheit nie ein Wort gesprochen hat. Wenn Geschäfte der Juden plötzlich verschlossen waren und die Besitzer verschwunden.

Allgegenwärtig sind dagegen die Schrecken des Krieges.

Frau B., die in der Goethestraße ausgebombt wurde und Glück hatte, dass sie lebend davon gekommen ist. Ihr ist das Bild der lodernen Flammen aus den Fenstern bis heute gegenwärtig.

Oder, was geht in einem Lehrling vor, der auf dem Heimweg von der Arbeit vom Fliegeralarm überrascht wird und in irgendeinen Luftschuttkeller flüchtet und mit fremden Menschen und seiner Angst auf das Ende des Angriffs wartet.

Und der Anblick, wenn der Bombenangriff vorbei war. Die verwüstete Umgebung und die Verletzten oder Toten, schreckliche Erinnerungen.



1944 waren die 3 Tagesangriffe, bei denen es die Genossenschaftshäuser hier in Sendling schwer erwischt hatte. Ganze Häuserhälften wurden weggerissen. Es hatte die Küche erwischt, es konnte nichts mehr gekocht werden.

Die Nachtangriffe waren das Schlimmste, an Schlaf war nicht zu denken, wenn ein Angriff vorüber war, kam gleich darauf der nächste.

„ Und dann sind die Amerikaner in Sendling einmarschiert und über den Lindenschmitberg runtergefahren (29./30.4.), und ich habe den ersten dunkelhäutigen Menschen gesehen,“ erzählt Frau S.

Dann ging es ans aufräumen. Kaum ein Haus war unversehrt. Jeder suchte in den Trümmern seines Hauses nach Verwertbarem, teilweise unter gefährlichen Umständen.

Es gab nichts, kein Brennmaterial, nichts zum Anziehen, keine Schuhe, nichts zum Essen.

Lange Schlangen standen vor den Bäckerläden, wenn es sich herumgesprochen hatte, dass es heute Brot gibt.

Meistens reichte es nicht für alle. Die Frauen und Mütter waren wahre Zauberer, damit etwas Essbares auf den Tisch kam. Der Tauschhandel war eine Überlebenschance. Ohne Tausch gab es schier garnichts.

Auf die Frage nach den Lebensmittelmarken konnte nicht ausreichend geantwortet werden. Mir ist nur bekannt, dass die zugeteilten Rationen absolut nicht ausreichend waren und Sonderzuwendungen nur für Schwerkranke ausgegeben wurden.

Einige der Teilnehmerinnen erinnerten sich, dass sie diese Lebensmittelmarken verteilen mussten.

Zusammenfassend kann gesagt werden, die ältere Generation, deren Kindheit und Jugend in die Kriegszeit und den darauf folgenden Wiederaufbau gefallen ist, musste viel entbehren.

Eine solche Erinnerungsreise, wie wir sie gemeinsam versucht haben, bringt viel Verdrängtes an den Tag, viel Schreckliches und Grausames.

Die „gute, alte Zeit“ ist schlecht weggekommen und verdient diese Bezeichnung überhaupt nicht.

Vielen herzlichen Dank an Frau Heigl und Herrn Peters und alle Anwesenden, die mit ihren geschilderten Erlebnissen zum Gelingen dieses Erzählcafes beigetragen haben.

Bis zum nächsten Treffen am 13. November

Ihre

Elisabeth Kripp

Stemmer Kuchl
AKTION mit
MAXLRAINER Engerl Bier
ohne Alkohol

1€
für ein Engerl Hell oder
eine Engerl Weisse

**Zu jeder
Suppe
oder zum
Weißwurst
frühstück**

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

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

Das kleine dumbodesign Kreativprojekt

Liebe SendlingerInnen,

in der letzten Ausgabe haben wir begonnen Laternen zu gestalten. Heute umwickeln wir mit unserem selbst gestalteten Transparentpapier die Käseschachtel. Zuvor erinnern wir uns, dass am 11. November St. Martin gefeiert wird.

Mit dem Martinstag beginnt die dunkle Winterzeit. Früher begann an diesem Tag das Weihnachtsfasten (40 Tage bis Heiligabend). Außerdem endete an Martini das bäuerliche Arbeitsjahr. Knechte und Mägde konnten ihre Stelle wechseln.



Der Pachtzins war fällig, neues Vieh wurde gekauft, man hatte den Ertrag aus dem Verkauf der Ernte. Das Schlachtfest wurde mit vielen Leckereien gefeiert. An den "Martinsschmaus" erinnern noch die Martinswecken und die Martinsgans.

Sankt Martin starb im Jahre 397 in Frankreich als Bischof von Tours. Als Priester baute er das erste Kloster des Abendlandes.

Die Legende erzählt, dass Sankt Martin, als er an einem Bettler vorbei ritt, ihn dieser dauerte. Er teilte mit seinem Schwert seinen Mantel und gab eine Hälfte dem Bettler zum Schutz gegen die Kälte. Nachts im Traum erschien ihm Jesus. Martin erkannte in ihm den Bettler,

da er das Stück Mantel als Kleid trägt. Jesus spricht: "Was du diesem Bettler gegeben hast, das hast du mir getan."



Runde Laterne mit Käseschachtel:

Material:

- 1 Käseschachtel
- Transparentpapier (schön Bunt oder mit Scherenschnitt)
- Schere, Klebeband, Bastelkleber

Und los geht's:

Wir hatten bereits vor der Bearbeitung des Transparentzuschnitts markiert, wo das Transparentpapier überlappt. An dieser Stelle kleben wir nun den Laternenzuschnitt zu einer Röhre zusammen. Mit zwei Streifen Klebeband können wir die Naht fixieren und abwarten, bis der Kleber getrocknet ist. Nun schieben wir erst den Käseschachtelboden in unsere Laterne. Am einfachsten



ist es, wenn wir erst schief ansetzen und dann den Boden von Oben gerade drücken. Stellen Sie dazu die Laterne auf den Tisch und drücken dann den Boden schön nach unten. Es sollte jetzt schön stramm sitzen. Drücken Sie den Boden 1 cm aus der Transparentpapierröhre heraus, bestreichen Sie die Käseschachtel außen

dünn mit Kleber und schieben Sie nun den Boden wieder bündig in die Laternenröhre hinein. Kleberüberschuss wird einfach mit dem Finger abgewischt.

Mit dem Oberen Rand gehen wir genauso wie mit dem Boden vor. Sobald der Kleber getrocknet ist, stechen wir mit einer dicken Nadel an zwei genau gegenüberliegenden Punkten ein Loch in den oberen Rand. Hier ziehen wir entweder ein dickes Baumwollgarn hindurch oder ein Stück Draht, mit dem wir die Laterne am Laternenstab befestigen können.

Das Material für Ihre Laterne bekommen Sie bei mir im Atelier/Laden. EinFür den Laternenumzug habe ich batteriebetriebene Laternenstäbe, die sicherstellen, dass die Laterne nicht zu Brennen beginnt.

Geben Sie Ihren Ideen Körper und Raum,

Ihre **Anita Schmid**

www.dumbodesign.de
basteln@dumbodesign.de

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



Das Kind am Himmel

von Christian Hoffmann

Der Zug raste durch eine durchlichterte Voralpenlandschaft, rechts gelbe Sprenksel im dunkel getupften Wald und auf der linken Seite Kühe, braun und weiß gefleckt, den Kopf schüttelnd, irritiert von den grässlich schwarzen Schmeissfliegen, ebenso wie von den gebündelten Sonnenstrahlen, die ihnen auf der Nase und den Ohren tanzten.

Der Himmel, nichts als eine blaue, konkave Zudecke, in weiter Ferne von ein paar grauen Spielzeugkolossen begrenzt, unser Ziel: die Alpen.

Dort musste ich hin - geschäftlich - und die Fahrt schien endlos. Die Leute um mich herum unterhielten sich oder dösten oder lasen. Schräg gegenüber saß eine hübsche junge Frau, die mit einem versonnenen Lächeln aus dem Fenster schaute.

Wie immer beim Zufahren versuchte auch ich die Landschaft zu genießen, konnte es aber nicht. Ich wurde träge und immer müder. So schwer war mir alles, so leicht raste der Zug hin.

Noch einmal blieb mein Blick an der jungen Frau hängen, dann fielen mir die Augen zu.

„Da ist es wieder!“ - Ich erwachte von diesem Ruf, der bis in meinen Traum drang.

Es fiel mir nicht schwer, die Augen zu öffnen, aber es fiel mir schwer, zurück zu finden. Zurück in die Realität, in die Welt, in diesen Zug, zurück zu mir.

Ich schluckte die Spucke, die sich in meinem Mund gesammelt hatte, herunter und wischte meinen verschwitzten Hals ab.

„Dort, dort segelt es...“

Ich saß ganz alleine auf der Bank. Alle anderen Fahrgäste drängten sich vor den Fenstern auf der linken Seite des Zuges. Zwinkernd versuchte ich zu durchschauen, was los war. Wind drang durch die halboffenen Fenster. Wind, der mich erfrischte, mir half und mir zuwisperte, dass ich tatsächlich

wach war.

„Es kann fliegen, tatsächlich fliegen...“, rief die hübsche junge Frau, die mir schon vorher aufgefallen war, und lachte voller Freude.

Andere fielen in ihr Gelächter ein, sogar der brummige Alte, der mir, bevor ich einschlief, gegenüber gesessen hatte. Er lachte wie ein Kind unter dem Weihnachtsbaum, lautes Glöckchengelächter füllte den Zug. Alle standen da und schauten hinaus und freuten sich.

Ich stand auf, mir schmerzte der Kopf, ein Fuß war eingeschlafen und tat weh. „Was, was ist denn da?“, stupste ich die hübsche junge Frau an. Sie drehte sich nicht zu mir um, sondern fixierte weiter das, was sie alle so mit Freude erfüllte. „Sehen Sie es etwa nicht?“, fragte sie zurück und wandte nun doch ihr Gesicht dem meinen zu. Nur einen Moment lang blitzten mir ihre Augen zu, dunkelbraun, fast schwarz. Dann blickte sie wieder nach draußen. Alle schauten zum Himmel hinauf. Doch da war nichts. Ich drängelte mich zwischen den alten Brummeling und die junge Frau. Eingequetscht zwischen den beiden, beugte ich mich etwas vor. Ich schaute genau dorthin, wohin alle schauten.

„He, da, ja, genau dort ist es wieder...“ Ein kleiner Junge riss den Arm hoch und deutete aufgeregt in den Himmel. Ich folgte seinem Finger mit den Augen, wie alle anderen, aber ich konnte nichts sehen. Da war nichts am Himmel. Nur ein Übermaß an blauer Farbe klebte über uns.

Mir trännten schon die Augen vor Mühe, irgendwas zu erkennen, als plötzlich die Hübsche neben mir meine Hand ergriff und drückte.

„Es ist ein Wunder, ja ein Wunder...“, murmelte sie.

„Da, jetzt macht es einen Salto...“, rief ein Mann und applaudierte. Alle klatschten in die Hände, nur meine Nachbarin und ich nicht, denn wir hielten uns ja fest. Wieder drückte sie meine Hand. Vergnügt lachte sie und alle lachten mit ihr.

Aber da war doch gar nichts!

Ich wollte aber auch nicht weiter fragen, sondern genoß den Augenblick.

„Hui, was für ein rasanter Sturzflug...“

„Seht, so hoch war es noch nie...“

„Es trägt ja einen blauen Schlafanzug...“

„Nein, es ist ein Logginganzug...“

„Oder vielleicht einfach ein Jeansanzug? Aber egal - da, es winkt uns zu...“

Ich lachte mit ihnen, konnte aber immer noch nichts sehen. Und ich versuchte es auch nicht mehr.

Immer noch hielt ich ihre Hand. Und sie hielt meine.

Dann ging ein weiterer Aufschrei des Erstaunens durch die Menge:

„Wie macht es das nur...“

„Ist es eigentlich ein Mädchen oder ein Junge...“

„Wie schön es da im Wind treibt...“

„Es ist ein Wunder, ja ein Wunder...“

Da beschloß ich, gar nicht mehr weiter den Himmel abzusuchen, sondern zu fragen, wie sie eigentlich heiße, und wohin sie fahre..

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 €



Vorsicht Einbrecher !!

Es ist nicht auszuschließen, daß mit Beginn des Winterhalbjahres wieder eine besondere Form des Wohnungs-Einbruches zunimmt, der sog.

„**Dämmerungswohnungseinbruch**“.

Die Tatzeit liegt hier typischerweise zwischen 17.00 und 21.00 Uhr.

Als Tatobjekte bevorzugen die Einbrecher Einfamilien-, Reihenhäuser und Wohnungen im Erdgeschoß.

Meist gelangen die Täter über Gärten zu den Anwesen.

Sie kundschaften die eventuelle Abwesenheit der Bewohner aus.

Sie hebeln Terrassen- und Balkontüren auf oder entriegeln gekippte Fenster.

Beachten Sie folgende Vorsichtsmaßnahmen!

- **Verschließen Sie alle Fenster und Türen** (gekippte Fenster bieten keinerlei Schutz gegen Einbrecher).
- **Entfernen Sie mögliche Steighilfen wie Gartenstühle und Tische von Ihren Terrassen und Balkonen.**
- **Täuschen Sie durch entsprechende Beleuchtung (Zeitschalt-Uhr !) Anwesenheit vor !**

**Sie können uns wertvolle Fahndungshinweise geben.
Bitte rufen Sie sofort die Polizei (Notruf 110), wenn Sie..**

- auf Ihrem oder dem Grundstück Ihrer Nachbarn unbekannte Personen bemerken oder verdächtige Geräusche wahrnehmen; vor allem dann, wenn Sie wissen, daß niemand zu Hause ist.
- verdächtige Fahrzeuge in „Ihrer“ Straße beobachten; insbesondere wenn ein Fahrer im Wagen zurückbleibt.

Prägen Sie sich das Aussehen fremder Personen ein, achten Sie auf markante Merkmale und notieren Sie sich ggf. Kennzeichen, Marke, Typ und Farbe verdächtiger Kfz.

Verdächtige nicht ansprechen! Begeben Sie sich nicht selbst in Gefahr!

Rufen Sie in Zweifelsfällen immer die Polizei !

Weitere Informationen, wie Sie sich und Ihre Nachbarn vor Einbrechern schützen können, erhalten Sie kostenlos von Ihrer Polizeiinspektion 15/Sendling, Tel. 089/743560 oder von den Fachberatern der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle, Ettstr. 2, 80333 München, Tel. 089 / 2910 – 3430 oder im Internet unter:

<http://www.polizei.bayern.de/>.

Menschliches Versagen

Oktober 2009, Margarete Buchner

Ein Septemberabend, der aufwühlte. In Sendlings Kulturschmiede. Hier werden die Eisen geschmiedet, solange sie heiß sind und noch länger. Michael Verhoeven brachte seinen Dokumentarfilm "Menschliches Versagen" mit und stellte sich engagiert zur Diskussion. Sein heißes Eisen passte in den Rahmen der Initiative Historische Lernorte Sendling und in die aktuelle Fotoausstellung von Frauke Weck über die Installation von Wolfram Kastner „...nach unbekannt abgewandert“.

Im Film geht es um den Raubzug an den enteigneten jüdischen Mitbürgern im 3. Reich, um ihre Entrechtung und schließlich Deportation; der verharmlosende Begriff Arisierung lässt sich ungerührt aussprechen. Verhoeven hat jüdische Zeitzeugen aufgesucht und ihnen zugehört. Wir haben uns selten gefragt, was mit all dem Besitz, oft nur Hab-Seligkeiten (der Begriff hat wenig genug mit dem Adjektiv *selig* zu tun!) der deportierten Juden geschehen ist. Sie haben für ihr Ticket in den Tod bezahlt, wie in eine freiwillige Urlaubsfahrt. Nur die Hinfahrt! Abgesegnet durch eine bürokratische Vermögensaufstellung, durch offizielle Listen (1 Bügeleisen, 1 Wolledecke, 2 Handtaschen, 1schadhafter Schließkorb, 1 Sterbehemd ...), damit nichts vergessen geht, was sie dereinst zurück bekommen könnten. Befohlen korrekt. Die Menschen in den Oberfinanzbehörden brauchen sich nichts vorzuwerfen und die anderen auch nicht, die Nachbarn, die Kollegen. Der Anspruch auf eine größere Wohnung ist legitim, auch der auf den vakanten Job des ehemaligen ins „Ausland“ gezogenen Kollegen. Irgendjemand oben bestimmt und verteilt. Die Gefälligkeitsdiktatur Hitlers, eine Herrschaft des sozialpolitischen Appeasement, so definiert der Historiker Götz Aly, ließ die damalige Bevölkerung Wohltaten in Form von sozialpolitischen Erleichterungen annehmen, die Kosten bezahlten die jüdischen Bürger. „Judenbuße“, eine sarkastische Umschreibung dafür, dass die Juden durch ihre Existenz die Volksgemeinschaft so „aufgeregt“ haben. Dafür landet ihr Geld in der Wehrmacht, sie bezahlen ihren eigenen Mörder. „Ich verzichte freiwillig, weil ich ins Ausland gehe“. Ausland: grausames Synonym für Massengrab. Und hinterher, als Angehörige und Überlebende auftauchen, um einen kleinen Teil an Wiedergutmachung zu bekommen, müssen entnervende und beschämende Beweise angetreten werden, dass sie berechtigt sind.

Michael Verhoeven: "Der Film soll keine Schuldzuweisung sein. Vielmehr ist es das Ziel unseres Films, einen Diskurs in diesem Land zu diesem lang verschwiegenen Thema zwischen den Generationen zu fördern und Antworten auf Fragen zu finden, die die Kriegsgeneration aufgrund

jahrzehntelangen Schweigens nicht gelöst, sondern nur an ihre Kinder und Enkelkinder weitergegeben hat.“

Eine sensible Filmaufzeichnung treibt uns um.

Die barmherzige „Nicht-Schuldzuweisung“ besänftigt kaum, denn es quält uns die eine Frage: Wie hätte ich mich verhalten, hätte ich mich nicht einlullen lassen? Eine gängige aber falsche Frage, denn sie wird h e u t e gestellt, wir sind nicht diejenigen, die wir damals gewesen wären.

Der Kunstaktionist Staeck hat in den 70ern auf ein Poster geklatscht: Eine Million Fliegen können nicht irren. Wir fressen auch Scheiße, wenn wir sie raffiniert genug garniert und serviert bekommen oder wenn Angst unser Nachdenken bremst.

Manchmal fühlen wir uns überfrachtet von all den Aufarbeitungen, mit deren Anlass wir doch nichts zu tun hatten, deren Verursacher wir verabscheuen, aber nicht ständig an sie erinnert werden wollen. Und dann knallen aktuelle Meldungen von Miseren in unsere Beschaulichkeit. Nicht nur aus anderen Ländern. Vor Ort. Und wir müssen *eingreifen*, uns einmischen. Konträr zum rüden Tadel, misch dich nicht ein, wo es dich nichts angeht.

Damals wie heute. *Eindringlich*. Es setzt Mut voraus, in sich selbst einzudringen. Klar werden. Ungerechtigkeiten in uns überprüfen ist ein erster Schritt. Das Wagnis einzugehen, laut eine andere Meinung zu äußern. Sich *unbeliebt* zu machen.

Ein aufwühlender Abend sollte uns in Bewegung setzen, unser eigenes menschliches Versagen zu reduzieren. Damit Jahrestage wie der 9. November zu Stolpersteinen werden.

FLA DESIGN

FRAME 4 U - 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



Vorstellungsartikel Februar 2008

**„Soziales trifft Kunst und Kultur“:
Einladung zur Vernissage
und Ausstellung**

„Meine bunte Welt“

26. November 2009 bis 29. Januar 2010

Liebe Leser und Leserinnen der Kleinen Nachbarschaftszeitung,

Vom 26. November 2009 bis 29. Januar 2010 werden Bilder von Kindern und Jugendlichen mit Flucht- und Migrationshintergrund beim H-TEAM e.V. ausgestellt werden. Diese Bilder sind im Rahmen von Kunsttherapiegruppen an Schulen sowie in Einzeltherapien bei REFUGIO München entstanden. Sie erzählen von den weltweiten Ursachen erzwungener Flucht und von der Lebenssituation in Deutschland.

Ziel der kunsttherapeutischen Arbeit von REFUGIO München ist es, die Folgen von Traumatisierung zu reduzieren: „Je mehr die Schreckensbilder der Vergangenheit bei den Kindern und Jugendlichen in den Hintergrund treten, desto offener sind sie für neue Lernerfahrungen und desto besser können sie sich integrieren“, sagt Kerstin Hemme von REFUGIO München.

H-TEAM e.V. arbeitet erfolgreich bei der „Gewinnung und Qualifizierung von MigrationsbetreuerInnen“, unterstützt von der Stadt München. Je mehr ausländische Menschen sich in München niederließen, desto größer wurde die Zahl derer, die Hilfe bei der Bewältigung ihres Alltags brauchten. Um diesen Menschen besser helfen zu können, ist es ein wichtiges Ziel des Projektes, nicht kultur- und sprachenfremde Betreuer dafür zu bestellen, sondern Menschen mit dem entsprechenden Kultur- und Sprachhintergrund für die Betreuung von betroffenen MigrantInnen zu gewinnen.

Die Schirmherrschaft hat Frau Maria Peschek, Gewinnerin des Münchner Kabarettpreises 2009, übernommen, die die Ausstellung am 26. November um 18.00 Uhr mit einer Vernissage eröffnen wird.

20 Jahre H-TEAM e.V – Hilfe für Münchner Bürger in Not im nächsten Jahr, und 15 Jahre REFUGIO München in diesem Jahr sind Anlaß für diese Ausstellung. Zudem haben beide Einrichtungen gemeinsame Anliegen und Ziele: Armut und Ausgrenzung verhindern und für gleichwertige Lebensbedingungen kämpfen

Geboten werden u.a.

- **Viele neue, bunte Eindrücke und Anregungen auf der Reise in das Leben von kleinen und großen KünstlerInnen von REFUGIO**
- **Tombola und Versteigerung**
- **Speisen und Getränke**

Datum der Vernissage:
Dauer der Ausstellung:

Donnerstag, 26. November 2009, 18.00 Uhr
26. November bis 29. Januar 2010, Mo. – Do.
von 9.00 bis 16.00 Uhr und Fr. 9.00 bis 12.00
Uhr sowie nach Vereinbarung
H-TEAM e.V., Plinganserstraße 19,
81369 München

Ort:

H-TEAM e.V.
Peter Peschel, Geschäftsführer
Plinganserstraße 19,
81369 München
Tel. 089/7473620
Fax 089/7470663

REFUGIO München
Anni Kammerlander, Geschäftsführerin
Mariahilfplatz 10, 81541 München
Tel. 089/982957-14
Fax 089/982957-57

E-Mail:

peschel@h-team-ev.de

www.h-team-ev.de

anni.kammerlander@refugio-muenchen.de

www.refugio-muenchen.de



Einladung zur Vernissage und Ausstellung
„Meine bunte Welt“
Donnerstag, 26. November 2009, ab 18 Uhr

Schirmherrschaft Maria Peschel - www.mariapeschel.de
„Maria Peschel ist unbestritten eine Galionsfigur des Fräsenkabarett.
Die wackelste Münchenerin ist sich immer treu geblieben, verweigerte sich
massenkompatiblen Kompromissen. Das ist ihre unglaubliche Stärke.
Auch dafür erhielt sie 2009 den Münchner Kabarettpreis.“

photos: Dagmar Hoff



H-TEAM E.V.
HILFT BÜRGERN IN NOT

www.h-team-ev.de



MÜNCHEN
REFUGIO
www.refugio-muenchen.de



natura well

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

Andreas Hauzenberger | Plinganserstr. 25 |
81369 München / Harras

Tel. 089 72 06 91 92

entspannung@natura-well.de | www.natura-well.de

Vorstellungsartikel März 200

Kleine und feine Anzeigen

Wann haben Sie sich das letzte Mal in ein Kleid verliebt?

Sie sind herzlich eingeladen zu unserem Kollektionsverkauf von Privatsachen der Firma COCON.COMMERZ:

der Stoff aus dem die Träume sind
Kleider ohne Verfallsdatum
tolle Farben, besondere Schnitte
auch für grossartige Frauen

Alle Kleidungsstücke der Kollektion PRIVATSACHEN sind 50% reduziert.
Auch die neue Kollektion von LAUREN VIDAL aus Paris ist eingetroffen und sehenswert.

Ich freue mich auf Sie
Ihre Kerstin Schanze

Wann: 05.11.09 von 12.00 - 18.00 Uhr
 06.11.09 von 12.00 - 19.00 Uhr
 07.11.09 von 10.00 - 16.00 Uhr

Wo: SeidenSchrei
 Lindwurmstr. 201
 80337 München
 Tel: 089 74 66 44 29

**Dozenten gesucht
für Nachhilfe- und Förderunterricht alle Klassen, alle
Fächer
Computerkurse für Erwachsene und Kinder
Sprachkurse für Erwachsene und Kinder
(Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch u.a.)
Alle weiteren Infos unter 0171 388 9910**

Das Power-und Wohlfühlpaket für Frauen vor Weihnachten:

Grundbewegungen des Bauchtanzens mit entspannenden
Bodenübungen,
4 Mal (10.11., 24.11., 1.12. und 15.12.) beginnend am 10.
November, jeweils 19.30-20.30
in der Himmelfahrtskirche Sendling,
Kosten: 50 Euro, Information u. Anmeldung: Karin Hepperle,
Tel.88988740

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
ladysportiv, Pfeuferstr. 34
Arztpraxis Selzle, Am Harras 15
Lotto-Toto Schreibwaren, Albert-Roßhaupter-Str. 110
Thai-Markt, Albert-Roßhaupter-Str. 100
Petra's Papeteria, Plinganserstr. 26
Bäckerei & Konditorei BACK MAYR, Nestroyst. 2
Lotto-Toto Gabriela Seidewitz, Nestroyst. 2
Das Kleine Backhaus, Alexia APOSTOLIDOU, Boschetsriederstr. 17
Central Reinigung, Aidenbachstr. 30
Jacques Wein-Depot, Lindwurmstr. 124
Eichendorff-Apotheke, Schmuzeustr. 1
Sendlinger Bio Markthalle, Albert-Rosshaupter-Str. 106
Kopfart, Plinganserstr. 24,
StemmerKuchl, Stemmerhof,
Kaffee, Espresso und Barista, Pfeuferstr. 33
Südbad, Valleystr. ,
RIZZO, Schäftlarnstr. 166,
NEU: Getränke Burger, Oberländerstr. 24,
NEU: Getränke Hellas, Thalkirchner Str. 210
und noch mehr ...

Ihre Papierdokumente jetzt online blättern!



Haben Sie so ein Magazin oder Katalog schon Mal auf einer Webseite gesehen? Waren Sie nicht sofort beeindruckt? Denselben Eindruck können Ihre Papier und PDF Dokumente bei Ihren Kunden und Geschäftspartnern hinterlassen!

My-catalog.biz bietet Ihnen Ihr erstes Papier/PDF Dokument in der Webpaper Technologie online zu stellen, 100% kostenlos. So können Sie unverbindlich die Benutzerfreundlichkeit und die Vorteile unserer Webpaper-Technologie näher erleben und sich davon überzeugen!

Vergessen Sie Druck und Portokosten und erhöhen Sie Ihre Auflage mit der weltweit meist entwickelten Technologie:

- Darstellung von Videos, Animationen, Sounds, Anfrageformulare
- Verlinkung zu Ihrem Webshop (Warenkorb), Webseite, ...
- Offline Version: blättern Sie Ihr Webpaper auf jedem Computer ohne Internet
- Innovative Funktionen : Full screen, Lesezeichen, Notiz, Autoblättern, Suche...
- Schnelle Ladezeit (auch mit Videos und Animationen).
- Suchmaschinen optimiert.

my-catalog.biz

e-merch Softwareentwicklungs
und -Vertriebs GmbH
Neudorfer Straße 7/3
2361 Laxenburg Austria
Tel: +43 2236 710 842 0
Fax: +43 2236 710 842 65
Mail: peter.prenner@my-catalog.biz

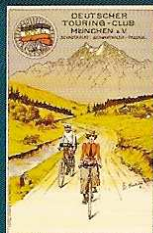


4 Auktionen im Jahr

Wir suchen auktionsfähige Ansichtskarten, Briefen, Ganzsachen sowie ganze Sammlungen, Posten und Nachlässe.

Spitzen-Zuschlagspreise erzielen wir insbesondere bei:

Jugendstil, WW, Bauhaus, Flugpost, Flugtage, Zeppelin, Judaika, Dt. Kolonien, Erotik, Politik, III. Reich, Zigarettenbildalbum, Topographie von Deutschland, Österreich, Südtirol, Balkanländer, Böhmen, Rußland und der ganzen Welt. Ihre Einlieferungen sind jederzeit willkommen. Rufen Sie uns an!



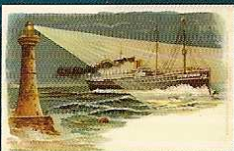
Bestellen Sie unseren Katalog (Vorkasse):
13,- € / Europa 16,- € / Übersee 25,- €
Abo (5 Kataloge) 57,- € / Europa 67,- €



Postbank München
BLZ 700 100 80, Kto-Nr. 0235 726 803
IBAN: DE31 7001 0080 0235 7268 03
SWIFT-BIC: PBNKDEFF

Auktionshaus Meixner

Lindwurmstraße 126a, 80337 München
Tel. 089 / 74 79 03 23, E-Mail: info@meixner.de
www.meixner.de



Kontakt: dein.sendling@yahoo.de

MACHT MIT BEI UNS !

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

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang Dezember 2009

www.mein-sendling.de