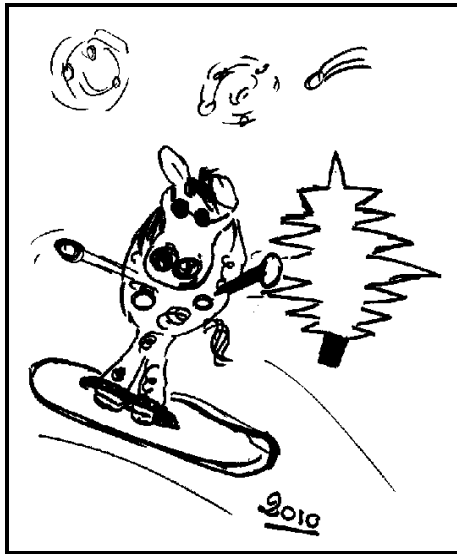


Mein SENDLING

Die Kleine Nachbarschaftszeitung



33. Ausgabe - Januar 2010



GESUNDES NEUES JAHR 2010

SNOWpferdchen von Anna

Redakteure für diese Ausgabe:

Nortrud Beutel, Anna Lefèvre, Bernhard Horwatitsch, Erwin Winter,
Christian Hoffmann, Juliane Richter, Clint Eastwood, Heike Habermann,
Karin Hepperle, Elisabeth Kripp, Kriemhilde Klippstätter, Verena Wania,
Maria Rappay, Stephanie und Karl Berwanger

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

Ich hatte es schon als Mail losgeschickt und möchte es hier in der ersten Ausgabe des Neuen Jahres 2010 noch einmal wiederholen:

Habt ganz herzlichen Dank für die vielen Kartengrüsse und Guten Wünsche für das Neue Jahr, die seit 2 Wochen bei uns in der Redaktion eingehen. Die wirklich grosse Überraschung ist, dass diese Grüsse und Wünsche dank unserer viel besuchten Homepage nicht nur aus München, sondern aus vielen Städten in Deutschland und sogar aus dem Ausland kommen ! Ich bin sehr beeindruckt. **DANKE !** Ich freue mich und bin sehr dankbar, in den vergangenen zwei Jahren und neun Monaten so viele tolle und bemerkenswerte Menschen getroffen zu haben, die **Mein SENDLING** zu dem gemacht haben, was es heute ist !

Einige Neuerungen sind für dieses Jahr geplant,- so wird es ab Februar zwei getrennte monatliche Treffen geben: Einmal unser sehr beliebtes und immer sehr gut besuchtes Netzwerktreffen im Stemmerhof und an jedem letzten Mittwoch im Monat ein Redaktionstreffen in der Kulturschmiede in der Daiserstrasse. Die genauen Daten findet Ihr Anfang Januar wie immer auf:

www.mein-sendling.de

Alles Liebe und Gute für 2010 !!!

Eure Gabriela

INHALTSÜBERSICHT

- 4 **Beauty & More, Nortrud Beutel stellt sich vor**
6 Zwischen den Bildern tanzen von **Verena Wania**
10 Der kleine Tiefausläufer von **Bernd Horwatitsch**
15 Der Zauberer, Fortsetzungsgeschichte von **Christian Hoffmann**
18 Tagebuch Schnee von unbekannt
23 Nachlese: Mein erster Christbaum von **Kriemhilde Klippstätter**
25 Neujahrsglückwunsch
26 Unsere Werbeseite
27 Unsere Werbeseite und Impressum
28 Der Schneemann von **Juliane Richter**
29 Kosmisches Zeitfenster II von **Karin Hepperle**
34 **Mein WESTEND: Bioresonanztherapie** von **Heike Habermann**
36 Neue Entwicklung in der Stressbewältigung von **Maria Rappay**
38 Kitschige Geschichte mit Handschuh von **Christian Hoffmann**
41 Frau H. und das Herz von **Bernhard Horwatitsch**
42 theresa von **Airwin**
43 8. Erzählcafe von **Elisabeth Kripp**
46 Stephanie muss Saubermachen von **Stephanie (10)**
47 Unbenannt von **Karl Berwanger**
50 Auslegeorte



Med. Fußpflege Nagelpflege Nail Art Kosmetik

Spezialisiert auf Diabetiker und Bluter !!

3TO Spangentechnik !!

Montag – Freitag von 09h30-13h00 und 14h00-18h00

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

Das Kosmetikstudio Beauty & More
mit
Nortrud Beutel
stellt sich vor



Hallo liebe Sendlinger,

ich arbeite seit 2006 in meinem Kosmetikstudio Beauty & More, (früher in der Kidlerstraße) und seit 2007 in der Daiserstraße 33. Ich bin ausgebildete Fachkosmetikerin, med. Fußpflegerin mit Ausbildung den Diabetischen Fuß. Bevor ich das Kosmetikstudio, das seit 13 Jahren hier in Sendling besteht, übernahm, arbeitete ich als selbständige Kosmetikerin in einem Wellness-Hotel im Bayerischen Wald. Dies war eine wunderschöne Zeit.

Wie es das Schicksal aber wollte, habe ich 2006 von einer ganz lieben Kollegin das Geschäft Beauty & More hier in München übernommen. Ich habe noch eine Mitarbeiterin, die eine Ausbildung als Fachkosmetikerin und med. Fußpflegerin besitzt., Neben unseren schön entspannenden Gesichtsbehandlungen, bieten wir Pediküre und Maniküre, med. Fußpflege, sowie Ayurvedische Massagen an. Ein Knüller in unserem Angebot und

sehr beliebt bei unseren Kunden ist unser HydroJet,- ein warmes Wasserbett, welches mit feinem Wasserstrahl sämtliche Körperpartien massiert. Dies ist eine Physiotherapeutische Liege, die auch in verschiedenen Kurhäusern benutzt wird. Sehr angenehm, wie uns bisher jeder bestätigt hat!

Ich habe eine Ausbildung als Farb- und Stilberaterin absolviert, und es ist es immer wieder schön zu sehen, wie erfreut, weil positiv verändert ! und mit vielen neuen Anregungen, meine Kunden nach Hause gehen.

Für Make Up Anfragen (Braut Make Up usw.) ist der Kunde bei uns sehr gut beraten. Meine Schwester ist ausgebildete Visagistin und hat ihre beruflichen Erfahrungen beim Visagisten Horst Kirchberger gesammelt.

Kürzlich ist eine Nageldesignerin mit in unser Team gekommen, die sich über jeden neuen Kunden, den sie verwöhnen darf, königlich freut.

Wir sind ein nettes Team und haben viel Spaß an unserer Arbeit! Und wir haben einen kleinen Talisman, mein Hund Cleo, ein Westi, der jeden Kunden herzlich begrüßt und seine Streicheleinheiten verlangt.

Sind Sie neugierig geworden? Das freut uns ! Kommen Sie doch einfach auf einen Café vorbei, schauen Sie sich um, lernen Sie uns kennen und lassen Sie sich von uns verwöhnen.

Ab sofort sind wir auch samstags von 09.00 bis 13.00 Uhr für Sie da.

Ihr Team aus der Daiserstraße 33, Nortrud, Judit und Sandra



**Kosmetikstudio
Beauty & More**
Montag 10.00 - 16.00,
Dienstag, Donnerstag und Freitag
10.00 - 18.00,
Mittwoch 10.00 - 14.00,
Samstag 09.00 - 13.00
Telefon: +49 89 76 70 12 59

Zwischen den Bildern tanzen:

Von Verena Wania

Maria war eine sehr eigenartige Frau.

Sie hatte Kunst studiert und an der Berliner Kunstakademie und ihren Abschluss bei einem sehr renommierten Professor gemacht. Sie hatte sogar den Meisterbrief bekommen.

Nun arbeitete sie schon seit einer Weile an mehreren kleinen Aquarellen. In ihren Bildern gab es sehr viele Frauen, mal große mal kleine. Mal malte sie sie in eingefrorenen Traumlandschaften, mal in einer ganz stinknormalen Stadt.

Als sie so arbeitete, sie malte gerade einen Baum mit einer Tür darin, öffnete sich plötzlich die Tür im Bild und eine Hand kam heraus und packte Maria am Arm und zog sie durch die gemalte Tür.

Maria fand sich plötzlich in einer von ihren Zeichnungen wieder, dieses Gefühl löste irgendwie Unbehagen in ihr aus. Was sie um sich herum sah waren alles Bäume, die sie gemalt zu haben schien. Sie hatten ihre reale Baumgröße, waren aber aus dickem Papier, die Stämme unten angeklebt am Boden.



Wenn sie einem dieser Bäume näher kam, so wurde dieser plötzlich 3-dimensional, für einen Bruchteil von 5 Sekunden, dann stand er wieder aus Papier da.

Sie ging so eine Weile durch den Wald voller Papier-Bäume. Der Boden zwischen den Bäumen war weiß, auch der Himmel war weiß und aus Papier. Papier-Wölkchen schwebten in Reihen, wie aufgefädelt, am Firmament.

Ein leichter Wind glitt durch die Reihen von Bäumen und bewegte die Wolken aus Papier.

Hinter einem dieser Bäume entdeckte sie plötzlich einen Mann.

Sie ging näher, und leider als sie näher kam, sah sie, dass auch er aus Papier war...

Der Mann wurde für einen Bruchteil von 5 Sekunden 3-dimensional.

Und...

Er schien auch kurz, ganz kurz nur, fast `lebendig` zu sein. Dann war er wieder unumstritten Papier.

Was helfen mir ein Wald aus Papier und ein Mann aus Papier? dachte Maria. Irgendwie muss ich es schaffen, wieder auf die andere Seite des Blattes zu kommen, in mein Atelier zurück, dachte sie angestrengt.

Sie ging wieder eine Weile zwischen den Bäumen einher. Aber es fiel ihr absolut keine Lösung ein, wie sie wieder in die `normale Welt` zurück gelangen könnte.

Wieder kam sie dem Papier-Mann näher. Er sieht wirklich attraktiv aus, dachte sie. Wieder verwandelte er sich kurz in einen lebendigen Mann. `Hallo` sagte Maria schnell, mehr konnte sie nicht sagen, da war es auch schon vorbei. Wieder Papier.

So ein Mist! dachte sie.

Hier stehe ich nun in einem Haufen von Papier, vielleicht bin ich ja in der wirklichen Welt verrückt geworden?

Oh, nein!

Sie zwickte sich ins Ohr und dann in den Hintern.

'Alles normal, also der Körper ist noch da und sonst funktioniere ich ja immer noch gleich, rein theoretisch gesehen', reflektierte sie.

Maria ging wieder zwischen den Bäumen einher.

Die Bäume schienen wie zu tanzen. Dann standen sie wieder still. Schweben zwischen Bewegung und Stand, lebendig und tot.

Plötzlich sah sie von weitem nun den Papier-Mann tanzen. Das geht doch gar nicht! `Sonst war der doch nur lebendig, wenn ich mich ihm genähert habe! `dachte Maria.

Sie lief ganz schnell wieder zu dem Mann in Papier. Schon stand er still.

Dabei hielt er in einer sehr eigenartigen Position still.

Leicht gebeugt und mit der linken Hand am linken Ohr, wie als wolle er nach etwas Lauschen. So sah er sie eingefroren an.

Maria beugte sich zu seinem Papier-Ohr hin.

`Willst Du mit mir tanzen? `

(Die Worte waren gerade in ihrem Kopf aufgetaucht und ehe sie sich versah, hatte sie sie auch schon gesagt)

`Ja` sagte da der Papiermann und huiiii, war er auch schon keiner mehr und riss sie am Ärmel mit sich fort und tanzte mit ihr.



Maria hatte noch nie getanzt, aber plötzlich machte das gar nichts mehr aus, sie konnte es einfach.

Ihre Beine flogen, wie als wäre sie seit Jahren eine berühmte Tänzerin, ihre Arme vollführten elegante Verzierungen.

So flogen sie durch die Bäume und durch die Luft, es war wunderschön. Ein Zauber lag über allem.

Instinktiv wusste Maria, dass sie nicht reden durfte.

Sie hätte den Papiermann so gerne gefragt wer er sei, ob er mit ihr mit ins Atelier kommen wolle. So tanzten sie weiter und weiter.

Und dann hielt Maria es einfach nicht mehr aus:

„Wer bist du?“ rief sie. Und prompt bekam sie die Antwort.

Zack fiel alles herunter, zack fielen die Papier-Bäume in sich zusammen.

Rums, fielen eine nach der anderen die Wolken wie Schneeflocken herunter. Alles Papier regnete nur so. Der Papiermann war verschwunden.

Der Himmel riss auf und dahinter lag plötzlich ihr Atelier.

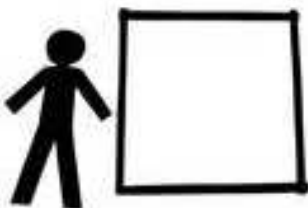
Das Papier fiel nun ganz in sich zusammen.

Dann war da nur noch ihre Zeichnung und Maria saß wieder davor, auf ihrem Stuhl, in ihrem Atelier.

Doch die Zeichnung hatte sich ein bisschen verändert.

Die Tür war einen Spalt geöffnet und eine Hand ragte heraus, wie, als wäre jemand gerade noch durch die Tür gelaufen und dann hätte sich in dem Moment, wenn das Bild ein Foto wäre, der Auslöser gelöst. Eingefroren.

Zumindest habe ich ja nun noch seine Hand, dachte Maria. Und sie schnitt sie aus und legte sie gut verwahrt in die linke Tasche ihres kleinen, schwarzen Geldbeutels.



Zeichnungen: Gidi für Mein SENDLING

Der kleine Tiefausläufer

von Bernhard Horwatitsch

Es war einmal ein kleiner Tiefausläufer. Im Grunde ein netter Kerl, den aber immerzu fröstelte. Außerdem war er es ziemlich leid, dass man ihn regelrecht verfluchte, wenn er aufkreuzte.

Er beschloss, schon allein weil es ihn ständig fror, für immer in den Süden auszuwandern. Er hatte gehört, dort sei es warm und vor Tiefausläufern hätte man dort keine Furcht. Im Süden hieß es, würden Tiefausläufer gar nicht wahrgenommen.

Also packte er seine sieben Sachen: dunkle Wolken, Eisregen, Minusgrade, scharfen, bitterkalten Wind, viel Frost, Trübsinn und ein paar Dutzend Krähen, die ihn begleiteten, weil auch ihnen die „Scheißkälte“ auf die Nerven ging.

Schon auf der Reise stellte er sich vor wie es wäre: schön warm, strahlende Sonne, alles blüht und man freut sich des Lebens. Diese Vorstellung trieb ihn kräftig voran. Sein scharfer, eisiger Wind peitschte vor ihm her. „Ab in den Süden, ab in den Süüden“, pfiff der Wind. „Warrrrm Warrrrm“, freuten sich die Krähen. Der Frost war skeptisch. Was würde mit ihm wohl geschehen, bei 30 Grad plus, dachte er sich. „Mach dir keine Sorgen“, beruhigte ihn der kleine Tiefausläufer, der gleich gesehen hatte, dass sich der Frost Sorgen machte. „Du wirst einfach zu Tau“, so hatte er es jedenfalls mal irgendwo gelesen. Will ich denn ein Tau werden, fragte sich der Frost. „Gibt's den nicht nur am Morgen?“, fragte er laut. „Unsinn, den ganzen Tag kannst du tauen, wie du willst. Das wird dir Spaß machen, glaub mir das nur.“, sagte der kleine Tiefausläufer und klopfte dem Frost freundschaftlich auf die Schulter.

Die Minusgrade waren untereinander uneins. Einige behaupteten, es gehe ihnen im Süden an den Kragen. Andere waren optimistischer und glaubten, dass sie sich auch im Süden durchsetzen könnten. Der Eisregen hielt die ganze Reise über seine Klappe. Ich komm durch, sagte er zu sich selbst. Ihr werdet schon sehen, was ihr vom Süden habt. Der Eisregen glaubte nämlich zu wissen, dass Tiefausläufer, ganz gleich wo sie hinkommen, für Ärger sorgen. Man würde ihn vertreiben. Mit Schimpf und Schande davon jagen.

Endlich war es so weit. Der Tiefausläufer sah schon von weitem den Süden. Herrlich schien dort die Sonne.

Komisch war nur, dass ihm selbst noch nicht warm geworden war. Ach, dachte er sich, das kommt schon. Ich bin einfach noch zu weit weg. Die Minusgrade hatten sich inzwischen zusammen gerottet und eine gemeinsame Einigung getroffen. Sie wollten alles tun, um Minusgrade zu bleiben. Vielleicht mussten sie nicht wenige opfern. Aber diese Opfer, darüber waren sie sich schließlich klar, wären für ihre Gemeinschaft äußerst wichtig. Sie rechneten damit, knapp unter Null zu kommen, was ihnen das Überleben sicherte, und darauf kam es ihnen ja an.

Die Krähen schlugen mit den Flügeln und krächzten so laut sie konnten, um dem Süden ihr Kommen zuzurufen. Die Krähen glaubten sich willkommen und vor allem glaubten sie, dass es dort Nahrung zu Hauff gäbe. Das reinste Schlaraffenland, priesen sie den Süden. Der Frost blieb etwas zurück, hatte sich mit dem Trübsinn ganz hinten zusammengetan. Den Trübsinn machte das Reisen immer schon melancholisch. So stöhnte er: „Ich möchte nach Hause, alles bleibt doch so kalt und elend wie es ist. Warum bin ich überhaupt mit gekommen? Was will ich denn dort. Siehst du den Süden?“, fragte er den Frost. Der Frost schüttelte sich. „Allerdings sehe ich den Süden. Bleibst du bei mir, auch wenn ich Tau bin?“, fragte er den Trübsinn. „Ach Frost. Werde ich noch Trübsinn sein? Unter all der frohen Sonne? Am Ende rutscht mir noch ein Lachen aus. Wirst du dann, Frost oder Tau, mich noch mögen?“ Der Frost atmete kräftig aus und erwischte mit seinem Atem eine Krähe, die ein bisschen zurückgeblieben war. „He, He,“ maulte die Krähe. „Reiß dich zusammen du scheiß Frost. Der Süden kommt. Hier hast du nicht zu schnaufen.“

„Ach du schwarzes Tier“, mischte sich der Trübsinn gleich ein. „Was krächzt du. Glaubst du, dass sie sich im Süden grade auf dich freuen?“ Die Krähe spürte ein



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

wenig Trauer in sich, aber dann fasste sie sich wieder und flatterte schnell nach vorne, wo die anderen Krähen schon laut und kräftig, mit ihrem übelsten Gekrächze dem Süden entgegen flogen.

Der Tiefausläufer wanderte. Jetzt müsste der Süden doch kommen, dachte er sich. Er sah die Sonne schon lange. Aber es war komisch. Er schien ihr einfach nicht näher zu kommen. Der Süden müsste längst erreicht sein. Wo war denn dieser verfluchte Süden? Der bitterkalte Wind pfiiff und pfiiff: „Süüüüüden, Süüdeeeen.“ Aber es nutzte nichts, sie kamen dem Süden nicht näher.

Die dunklen Wolken hatten die ganze Reise über nichts gesagt. Jetzt tippten sie dem Tiefausläufer auf die Schulter: „Schau mal unter dir.“, sagten sie quenglerisch. Der Tiefausläufer wollte aber gar nicht runter gucken. Er wollte nach der Sonne sehen, immerzu nach der Sonne. „Trotzdem“, sagten die dunklen Wolken. „Es dürfte dich interessieren. Ein bisschen Länderkunde? Weißt du eigentlich, wo der Süden ist?“ Natürlich wusste der kleine Tiefausläufer, wo der Süden ist. Er wanderte doch beständig in seine Richtung. 'Er musste doch schon fast dort sein. Was sollte also dieses neunmalkluge Geschwätz? „He ihr Wolken, verzieht euch. Haut doch ab und schwebt wieder zurück, wenn es euch nicht passt.“ Die dunklen Wolken hüstelten etwas pikiert: „Wir wollen ja wirklich nicht aufdringlich sein. Aber unter uns, da liegt... Tja, da liegt Spanien.“

„Spaaanien!!!“ Rief der Tiefausläufer entsetzt. Das konnte nicht sein. Die Sonne war noch viel zu weit weg. Und Spanien war das reinste Sonnenland. Wenn die Sonne irgendwo ist, dann in Spanien. „Nie macht ihr den Mund auf, und wenn, dann nur, um Lügen zu verbreiten. Ihr wollt mich nur foppen.“ Die dunklen Wolken gaben es auf. Mit diesem sturen und ihrer Ansicht nach auch dummen Typen, wollten sie fortan nicht mehr reden. Sollte er halt wandern wohin er will. Ihnen war es egal. Sie wanderten sowieso immer kreuz und quer.

Aber der Ausruf „Spanien“ drang nun bis zu Frost und Trübsinn. Und beiden wurde es ganz anders. Es wurde ihnen nicht warm ums Herz, sondern sie zogen sich zusammen und mischten sich gleich unter die Minusgrade. Das Wort „Spanien“ hatte auch die Minusgrade gehörig aufgebracht und sie formierten sich. Frost und Trübsinn kamen ihnen gerade recht.

Der schweigsame Eisregen dachte sich: „Seht ihr wohl. Da ist also Spanien. Und? Was habt ihr nun von Spanien?“



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

Es ist kalt, es ist elend. Wie überall. Alles nur Hirngespinnste. Die Sonne, die Sonne ist eine Fata Morgana."

Der Eisregen war aber auch der einzige, der zu wissen glaubte, was die Sonne wirklich ist. Die Krähen hatten jetzt auch „Spanien“ gehört und krächten so laut, dass der Trübsinn ganz hinten in der Kolonne tief durch schnaufte: "Ach, adieu du schöner Trübsinn. Jetzt bin ich bald schon nicht mehr traurig?" Die Minusgrade machten ihm Mut. „Wenn die Krähen so laut krähen, dann bleibt es kalt, das weiß doch jedes Kind.“ Dem Frost leuchtete das ein und er bekam eine wunderbare Gänsehaut.

Der Tiefausläufer konnte nicht glauben, dass er schon über Spanien war und wanderte weiter. Ohne es zu merken, verließ er das sonnige Spanien über Gibraltar und kam nach Afrika. Er strömte ein Stück die atlantische Küste entlang und dann piff der eisige Wind rüber nach Südamerika. Gebannt starrten sie alle auf den Dschungel, aber es nutzte nichts, es blieb kalt. Darauf machten sie einen kleinen Abstecher in den Pazifischen Ozean. Ein paar Krähen hatten sich in Bolivien abgesetzt, aber der größte Teil von ihnen war noch da. Die dunklen Wolken sahen herab, schweigsam wie der Eisregen. Die beiden waren Freunde, aber das merkte niemand, weil sie auch nicht miteinander redeten.

Unten auf dem Meer schwamm ein großer Brecher. Die „Yorkera“ von Kapitän Klock. Im eisigen Wind peitschten die Wellen hoch um das Schiff und dem ersten Steuermann Ole Muck klatschte unentwegt salziges Meerwasser ins Gesicht. Plötzlich rief der Obermaat Wallner: „Hey,

Hey. Schwarze Möwen! Wir sind in Afrika." Kapitän Klock schüttelte den Kopf. Sein Obermaat war mal wieder nicht nüchtern. Ole Muck rief: „Das sind die Wolken“, und bekam als Antwort ordentlich Meerwasser ins Gesicht gespritzt. Er schluckte einen Mund voll von dem salzig und nach Fisch schmeckenden Zeug. Jedenfalls glaubte dem Obermaat der Yorkera niemand, dass es schwarze Möwen gäbe. Außerdem konnte das nicht Afrika sein. Sie waren auf dem Pazifik. Manchmal spielt das Meer dem Auge Streiche.

Die Krähen folgten dicht dem bitterkalten Wind direkt nach Nordamerika. Und oben, bei Milwaukee, genauer in Ashland am oberen See, direkt an der kanadischen Grenze ließen sich die meisten endgültig nieder. Sie waren völlig erschöpft, total heiser und niedergeschlagen. Der kleine Tiefausläufer interessierte sich überhaupt nicht für Milwaukee. Von ihm aus konnten die Krähen alle dort verhungern. Er wollte in den Süden und spähte immer noch der Sonne hinterher.

Er wird es noch heute tun und wer ihm folgt, ist selber schuld.

Ilona K. Zubrod		Ernährungstherapie & Beratung	
Diplom-Oecotrophologin Zertifizierte Ernährungsberaterin VDOE		 Zubrod <small>Kompetenz in Ernährung</small>	
			
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

"Diese Autos heute, sie schauen allesamt aus, als hätten sie in eine Zitrone gebissen; dieses verzweifelten und vulgären Visagen; diese hochstehenden Ärsche. Was ist los? Nehmen die Designer die falschen Drogen? Will man mit so einem Auto mit seinem Mädchen herumfahren?"

Clint Eastwood (78) während der Dreharbeiten zu seinem Film GRAN TORINO 2008

Der Zauberer

Eine Fortsetzungsgeschichte von Christian Hoffmann

Kapitel 1: Der Zirkus

Kürzlich habe ich davon geträumt, wieder ein kleiner Junge zu sein. In meinem Traum sah ich das Haus, in dem ich damals mit meinen Eltern, meiner Schwester und unserem Rauhaardackel Frechdachs wohnte. Ich sah sie alle vor mir und dann sah ich mich selbst.

Meine Mutter drückte mir ein paar Münzen in die Hand, und in meinem Traum war ich voller Vorfreude. Ich durfte nämlich in den Zirkus Dandelion gehen, der jedes Jahr im Herbst in unser Städtchen kam und auf der großen Wiese neben dem alten Rathaus ein oder zwei Wochen lang Vorstellungen gab. Ich ging immer mit den beiden Nachbarskindern Kai und Mia dort hin, denn meine Schwester wollte nie mit und Frechdachs durfte nicht, weil er sonst die Tiere und die Clowns angebellt hätte. Kai, der so alt war wie ich, und Mia, die ein bisschen älter war, warteten draußen schon auf mich. Voller Vorfreude liefen wir los, während Frechdachs uns fröhlich hinterher bellte.

Jedes Jahr gab es im Zirkus Dandelion das gleiche Programm: da war Leo, der schreckliche Löwe und sein mutiger Bändiger Signor Gnocchini, da war Fräulein Tina, die in ihrem silbernen Cowgirl Dress auf einem

BEWERBUNGSFOTOS und MEHR:

**Marion Mutschler,
FOTOGRAFENMEISTERIN**

**Fotostudio Ötztalerstr. 1b
81373 München**

**Telefon 089-12003414
Mobil 0170-3019936**

**info@foto-mutschler.de
www.foto-mutschler.de**



weißen Pferd durch die Manege ritt und dabei blitzschnell auf dem Rücken des Tieres die waghalsigsten Turnübungen machte. Es gab zwei Clowns, die ihre Scherze mit sich und uns Kindern trieben und vom Zirkusdirektor zum Schluß mit einer riesigen Wasserpistole aus der Manege getrieben wurden. Zur Strafe bekam der Direktor dann eine Sahnetorte ins Gesicht, was wir alle sehr lustig fanden.

Dann waren da noch ein Hündchen, das rechnen konnte, und ein altes Kamel, das sich aber nur gelangweilt von einem der Clowns durch die Manege führen ließ, anschließend herzhaft gähnte, so dass man seine lange blaue Kamelszunge sehen konnte, und dann wieder in seinem Eck Heu fraß.

Und zum krönenden Abschluß kam ein Zauberkünstler. Der wurde immer mit den Worten »...und jetzt der größte Magier aller Zeiten - Ludovico der Große...!« angekündigt. Ludovico der Große war ein kleines Männlein mit freundlichem Gesicht, das rote, gelbe und blaue Tauben aus seinem Zylinderhut herauszauberte, bevor es als Höhepunkt der Vorstellung Fräulein Tina in zwei Teile zersägte. Aber wir wussten natürlich, dass Ludovico sie gar nicht wirklich zersägte, sonst hätte sie in der nächsten Vorstellung ja nicht mehr reiten können.

Aber ganz sicher waren wir uns auch nicht - immerhin war Ludovico der Große ja ein Magier.

Während Kai und ich das ganze Programm über immer voller Spannung darauf warteten, dass Fräulein Tina zersägt wurde, liebte Mia am meisten das alte Kamel, das Balthasar hieß.

Auf jeden Fall fieberten wir auch dieses Mal dem Beginn der Vorstellung entgegen.

Nur diesmal war da etwas anders als die Jahre zuvor. Die Clowns waren gar nicht lustig, sondern ähnelten eher traurigen Hanswurstern. Und auch der Zirkusdirektor plumpste nicht so richtig komisch auf seinen dicken Hintern, als er die Torte ins Gesicht bekam. Leo, der Löwe knurrte nur gelangweilt ein bisschen, als ihn Signor Gnocchini mit seiner Peitsche wild machen wollte. Und Fräulein Tina wäre um ein Haar von ihrem Pferd herabgefallen.

Nur das Kamel Balthasar drehte wie immer seine zwei Runden durch die Manege und stand anschließend im Eck und kaute auf seinem Heu herum.

Wir waren sehr enttäuscht und fragten uns, was denn mit dem Zirkus Dandelion passiert war.

Um uns herum die Kinder wurden schon unruhig und ein paar waren sogar während der Vorstellung gegangen. Aber Mia, Kai und ich blieben sitzen, denn wir wollten Ludovico, der ja der größte Zauberkünstler aller Zeiten war, nicht versäumen.

Der Direktor trat vor und räusperte sich. Aber was war das? Er rief mit einer schrillen, irgendwie ängstlichen Stimme: »Der Zirkus Dandelion präsentiert voller Stolz den berühmtesten Magier aller Zeiten und Länder, den Großmeister unter den Zaubernern! Ladies und Gentlemen: Magister Roberto Block!«

Mit gebeugtem Kopf und hängenden Schultern zog der Direktor ab. Wir schauten uns verdattert an. Wo war Ludovico der Große?

Dann wurde die Beleuchtung ausgeschaltet. Es war stockfinster, so dass man die eigene Hand nicht mehr vor Augen sehen konnte. »Ich habe Angst«, flüsterte Kai neben mir und ich hörte, wie Mia ihn in den Arm nahm. Da wünschte ich mir, dass meine Schwester auch da gewesen wäre, denn ich fühlte, wie ich vor Furcht eine Gänsehaut bekam...

Fortsetzung folgt...

**Beratungswoche im
Lernstudio Barbarossa
vom 11. bis 15. Januar 2010**
(jeweils von 14.00 bis 18.00 Uhr)

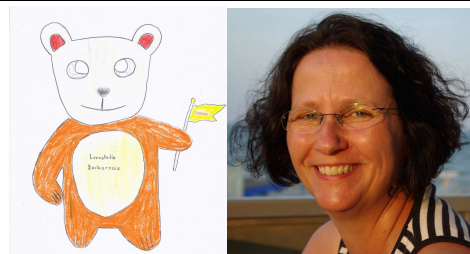
Informieren Sie sich über unser Angebot in den Bereichen

- Nachhilfe- und Förderunterricht
- Sprachkurse
- PC-Kurse

Trennen Sie nebenstehenden
Gutschein ab und lösen ihn mit Ihrer
Anmeldung ein.

Besuchen Sie uns gerne auch am
**Tag der offenen Tür am 16. Januar
von 10.00 – 15.00 Uhr**

**Gutschein im Wert von 20,00 €
bei der Anmeldung
(Laufzeit mind. 3 Monate)
zum Nachhilfe- und Förderunterricht**



**Lernstudio Barbarossa
Plinganserstr. 32
81369 München
Tel. 74 11 86 10**

Tagebuch: SCHNEE ausgesucht von Jürgen

8. Dezember 2009

Es hat angefangen zu schneien. Der erste Schnee in diesem Jahr. Meine Frau und ich haben unsere Cocktails genommen, sind stundenlang am Fenster gesessen und haben zugesehen wie riesige, weiße Flocken vom Himmel herunterschweben. Es sah aus wie im Märchen. So romantisch - wir fühlten uns wie frisch verheiratet. Ich liebe Schnee.

9. Dezember 2009

Als wir wach wurden, hatte eine riesige, wunderschöne Decke aus weißem Schnee jeden Zentimeter der Landschaft zugedeckt. Was für ein phantastischer Anblick! Kann es einen schöneren Platz auf der Welt geben? Hierher zu ziehen war die beste Idee, die ich je in meinem Leben hatte. Habe zum ersten Mal seit Jahren wieder Schnee geschaufelt und fühlte mich wieder wie ein kleiner Junge. Habe die Einfahrt und den Bürgersteig freigeschaufelt. Heute Nachmittag kam der Schneepflug vorbei und hat den Bürgersteig und die Einfahrt wieder zugeschoben, also holte ich die Schaufel wieder raus. Was für ein tolles Leben!

12. Dezember 2009

Die Sonne hat unseren ganzen schönen Schnee geschmolzen. Was für eine Enttäuschung. Mein Nachbar sagt, dass ich mir keine Sorgen machen soll, wir werden definitiv eine weiße Weihnacht haben. Kein Schnee zu Weihnachten wäre schrecklich! Bob sagt, dass wir bis zum Jahresende so viel Schnee haben werden, dass ich nie wieder Schnee sehen will. Ich glaube nicht, dass das möglich ist. Bob ist sehr nett - ich bin froh, dass er unser Nachbar ist.

14. Dezember 2009

Schnee, wundervoller Schnee! 30 cm letzte Nacht. Die Temperatur ist auf -20 Grad gesunken. Die Kälte lässt alles glitzern. Der Wind nahm mir den Atem, aber ich habe mich beim Schaufeln aufgewärmt. Das ist das Leben! Der Schneepflug kam heute Nachmittag zurück und hat wieder

alles zugeschoben. Mir war nicht klar, dass ich soviel würde schaufeln müssen, aber so komme ich wieder in Form. Wünschte, ich würde nicht so Pusten und Schnaufen.

15. Dezember 2009

60 cm Vorhersage. Habe meinen Kombi verscheuert und einen Jeep gekauft. Und Winterreifen für das Auto meiner Frau und zwei Extra-Schaukeln. Habe den Kühlschrank aufgefüllt. Meine Frau will einen Holzofen, falls der Strom ausfällt. Das ist lächerlich - schließlich sind wir nicht in Alaska.

16. Dezember 2009

Eissturm heute Morgen. Bin in der Einfahrt auf den Arsch gefallen, als ich Salz streuen wollte. Tut höllisch weh. Meine Frau hat eine Stunde gelacht. Das finde ich ziemlich grausam.

17. Dezember 2009

Immer noch weit unter Null. Die Strassen sind zu vereist, um irgendwohin zu kommen. Der Strom war 5 Stunden weg. Musste mich in Decken wickeln, um nicht zu erfrieren. Kein Fernseher. Nichts zu tun als meine Frau anzustarren und zu versuchen, sie zu irritieren. Glaube, wir hätten einen Holzofen kaufen sollen, würde das aber nie zugeben. Ich hasse es, wenn sie Recht hat! Ich hasse es, in meinen eigenen Wohnzimmer zu erfrieren!



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



20. Dezember 2009

Der Strom ist wieder da, aber noch mal 40 cm von dem verdammten Zeug letzte Nacht! Noch mehr schaufeln. Hat den ganzen Tag gedauert. Der beschissene Schneepflug kam zweimal vorbei. Habe versucht, eines der Nachbarskinder zum Schaufeln zu überreden. Aber die sagen, sie hätten keine Zeit, weil sie Hockey spielen müssen. Ich glaube, dass die lügen. Wollte eine Schneefräse im Baumarkt kaufen. Die hatten keine mehr. Kriegen erst im März wieder welche rein. Ich glaube, dass die lügen. Bob sagt, dass ich schaufeln muss oder die Stadt macht es und schickt mir die Rechnung.

Ich glaube, dass er lügt.

22. Dezember 2009

Bob hatte Recht mit weißer Weihnacht, weil heute Nacht noch mal 30 cm von dem weißen Zeug gefallen ist und es ist so kalt, dass es bis August nicht schmelzen wird. Es hat 45 Minuten gedauert, bis ich fertig angezogen war zum Schaufeln und dann musste ich pinkeln. Als ich mich schließlich ausgezogen, gepinkelt und wieder angezogen hatte, war ich zu müde zum Schaufeln. Habe versucht für den Rest des Winters Bob anzuheuern, der eine Schneefräse an seinem Lastwagen hat, aber er sagt, dass er zu viel zu tun hat. Ich glaube, dass der Wichser lügt.

23. Dezember 2009

Nur 10 cm Schnee heute. Und es hat sich auf 0 Grad erwärmt. Meine Frau wollte, dass ich heute das Haus dekoriere. Ist die bekloppt? Ich habe keine Zeit - ich muss SCHAUFELN !!! Warum hat sie es mir nicht schon vor einem Monat gesagt? Sie sagt, sie hat, aber ich glaube, dass sie lügt.

24. Dezember 2009

20 Zentimeter. Der Schnee ist vom Schneepflug so fest zusammengeschoben, dass ich die Schaufel abgebrochen habe. Dachte ich kriege einen Herzanfall. Falls ich jemals den Arsch kriege, der den Schneepflug fährt, ziehe ich ihn an seinen Eiern durch den Schnee. Ich weiß genau, dass er sich

hinter der Ecke versteckt und wartet, bis ich mit dem Schaufeln fertig bin. Und dann kommt er mit 150 km/h die Strasse runtergerast und wirft tonnenweise Schnee auf die Stelle, wo ich gerade war.

Heute Nacht wollte meine Frau mit mir Weihnachtslieder singen und Geschenke auspacken, aber ich hatte keine Zeit. Musste nach dem Schneepflug Ausschau halten.

25. Dezember 2009

Frohe Weihnachten. 60 Zentimeter mehr von der Scheisse. Eingeschneit. Der Gedanke an Schneeschaufeln lässt mein Blut kochen. Gott, ich hasse Schnee!

Dann kam der Schneepflugfahrer vorbei und hat nach einer Spende gefragt. Ich hab ihm meine Schaufel über den Kopf gezogen. Meine Frau sagt, dass ich schlechte Manieren habe. Ich glaube, dass sie eine Idiotin ist. Wenn ich mir noch einmal Wolfgang Petry anhören muss, werde ich sie umbringen.

26. Dezember 2009

Immer noch eingeschneit. Warum um alles in der Welt sind wir hierher gezogen? Es war alles IHRE Idee. Sie geht mir echt auf die Nerven.

27. Dezember 2009

Die Temperatur ist auf -30 Grad gefallen und die Wasserrohre sind eingefroren.



Restaurant Safran
**Persische & Mediterane
Spezialitäten**

Lindwurmstr.108
80337 München
Tel.:089/720 177 81

Safran-Sendling@t-online.de
www.safran-grill.de

Wir bieten auch Catering und
Partyservice an.



Öffnungszeiten/Lieferzeiten:

Montag-Freitag
12.00-15.00 & 17.30-22.00
Samstag 17.00 - 22.00
Sonntag 17.00 - 21.30

28. Dezember 2009

Es hat sich auf -5 Grad erwärmt. Immer noch eingeschneit.
DIE ALTE MACHT MICH VERRÜCKT !!!

29. Dezember 2009

Noch mal 30 Zentimeter. Bob sagt, dass ich das Dach freischaufeln muss, oder es wird einstürzen. Das ist das Dämlichste, was ich je gehört habe. Für wie blöd hält der mich eigentlich?

30. Dezember 2009

Das Dach ist eingestürzt. Der Schneepflugfahrer verklagt mich auf 50.000€ Schmerzensgeld. Meine Frau ist zu ihrer Mutter gefahren. 25 Zentimeter vorhergesagt.

31. Dezember 2009

Habe den Rest vom Haus angezündet. Nie mehr Schaufeln!

8. Januar 2009

Mir geht es gut. Ich mag die kleinen Pillen, die sie mir dauernd geben. Aber warum bin ich ans Bett gefesselt?



Vorstellungsartikel Juli 2009

Kindermund ausgesucht von Ursula
*"Bei der Hochzeit kriegt man viele Geldscheine,
weil Kinder so teuer sind"*

Nachlese: Mein erster Christbaum

Von Kriemhilde Klippstätter

„Heuer findet Weihnachten bei uns statt“, beschlossen Manfred und ich. Wir waren erst im Herbst in unsere Traumwohnung in Sendling eingezogen: 100 Quadratmeter Altbau mit Parkett und Wohnküche. Und jetzt wollten wir Freunde und Verwandte an unserem Glück teilhaben lassen.

So pflanzten und organisierten wir ein besinnliches Weihnachten für unsere Eltern mit Punsch und Bescherung und anschließend eine kleine Cocktailparty, vor allem für die Freunde. Sie sollten nach dem „Pflichtprogramm“ in den Familien bei uns feierlich relaxen können. Feierlich insofern, als wir alle ja festliches Gewand tragen würden, statt wie im Alltag Jeans und Pulli. Dementsprechend exklusiv präsentierte sich die Einkaufsliste mit Leckereien aller Art.

Alles schien perfekt, Wohnung geputzt, Essen und Getränke im Kühlschrank, Geschenke verpackt, das Christkind konnte kommen. Ich schlich in die Küche, wo am breiten Fensterbrett ein Krug mit weihnachtlich geschmückten Tannenzweigen stand – traurig wie ich fand. Plötzlich war mir klar, was uns noch fehlte: ein Weihnachtsbaum. Mir fiel ein, dass wir im Keller noch einen alten Christbaumständer hatten, den ich mir für Bastelarbeiten aufgehoben hatte und wenn ich mich beeilte, konnte ich unten am Herzog-Ernst-Platz auch noch einen Baum erhaschen, obwohl die Auswahl natürlich am 24. Dezember nicht mehr berauschend sein würde. Ich wollte in jedem Fall mein Glück versuchen und Manfred mit dem Baum überraschen.

Ich flitzte los und stürmte zum Baumhändler, der zum Glück noch offen und auch noch Ware hatte. Schon von weitem hatte ich meinen Baum erspäht. Wie konnte dieses Prachtstück überhaupt noch hier sein? Das Angebot sonst war sehr überschaubar: ein paar Fichten, rüddige, würde man bei Tierfellen sagen, lagen am Boden, lang und dünn und dürrtig. Mein Baum hingegen war der einzig mittelgroße und zudem ein wunderbares Exemplar. Dichte gleichmäßig gewachsene Äste, lange weiche Nadeln, die auch beim Schütteln nicht abfielen und die perfekte Höhe, für die paar Kugeln und Lametta, die ich noch daheim hatte. Ich konnte mein Glück kaum fassen, zumal der



**Naturheilpraxis und
Physiotherapie
Valentin Kirchmann
Marsstraße 14 b
80335 München
089 – 960 858 52**

[http://www.mein-
sendling.de/page-
kirchmann.html](http://www.mein-sendling.de/page-kirchmann.html)

www.arthrose-ganzheitlich.de

Vorstellungsartikel November 2009

Preis auch noch mehr als günstig war, naja, kurz vor 12 Uhr eben, dachte ich, und schlenderte beglückt zurück, den Baum in ein Netz eingehüllte unter dem Arm.

Ich holte den Ständer aus dem Keller und machte mich daran, den Baum aus dem Netz zu befreien und darin einzuspannen. Das war auch kein bisschen schwierig, ich musste Manfred nicht um Hilfe bitten. So, der Baum war festgeklemmt und Manfred trat auf den Plan: „Was machst Du denn da?“, „Das siehst Du doch“, sagte ich und trat einen Schritt zurück, um mein Werk wohlgefällig zu betrachten.

Doch was ich sah, war schier unglaublich! Der Baum stand im 45-Grad-Winkel ab, nicht ein bisschen schief, sondern fast waagrecht. Das sah so absurd aus, dass wir zwei unbändig zu lachen anfangen. Ich konnte mich kaum mehr beruhigen, so aberwitzig sah mein erster eigener Christbaum aus. Jetzt war auch klar, wieso dieses Prachtstück noch zu haben war: sein Stamm hatte einen extremen Knick, allerdings erst so weit oben, dass man ihn nicht absägen konnte, außer, man wollte ein Bäumchen für ein Grab oder einen LKW. Und ich war darauf hereingefallen, alle anderen potenziellen Käufer hatten seinen Wildwuchs bemerkt, nur ich hatte mich von seinen prächtigen Ästen blenden lassen. Alle erfahrenen Christbaumkäufer hatten gewusst, dass so ein Baum zu nichts taugte. Man konnte ihm nur die Äste abschlagen und als Daxen Rosenbeete damit bedecken, als Baum war er unbrauchbar. Und der fiese Christbaumverkäufer hatte mich nicht darauf hingewiesen. Wahrscheinlich war er mittlerweile lachend nach Hause gegangen und hatte seiner Frau erzählt, dass er die Missgeburt tatsächlich verkauft hatte, an eine junge Frau, die den Baum auch noch so hübsch fand, hahaha.

Ich wollte mich nicht geschlagen geben. Er war doch so schön, wenn man von seinem Klumpfuß einmal absah. Der Klumpfuß muss bandagiert werden, dachte ich. Also den Baum schön senkrecht ausrichten und ihn unten irgendwie in den Ständer so rein pressen, dass er halten würde. Unter Lachen und mit viel Bandage verarzten wir das Bäumchen und es gelang uns wirklich, seinen Makel ungesehen zu machen. Geschmückt mit Kugeln, Kerzen und allerlei Krimskrams erstrahlte er in einer Pracht, die unsere Gäste ein ums andere Mal zu dem Satz, den wir hören wollten, hinreißen ließ: „Habt ihr aber ein nettes Bäumchen.“

(Feedback bitte an: coachinginsending@googlemail.com)



Lindwurmstr. 167 in 80337 München

Tel. 76 77 57 12

Mo - Fr: 11.00 - 15 Uhr und 18h00 - 22.30 Uhr

Sa. So. Feiertag 18h00 - 22.30 Uhr

Vorstellungsartikel Oktober 2009

Neujahrsglückwunsch

Kaminkehrer heißen wir hier zu Land,
als Schornsteinfeger sind wir anderswo bekannt.
Unser Handwerk wird stets respektiert,
weil es gute Arbeit garantiert.

Es ist nicht mehr, wie es früher gewesen,
wo wir nur hantierten mit Kugel und Besen.
Die Technik fordert auch uns heraus,
wenn eine Heizung ist im Haus.

Ihr findet uns hoch über den Dächern der Stadt,
die Brandgefahr man zu bannen hat.
Auch draußen im Dorf stehn wir immer bereit,
bei Regen und Sonne, selbst wenn der Weg oft weit.

Glücksbringer sind wir, so sagen die Leut!
Alles Gute, das wünschen wir heut.
Ein neues Jahr steht vor der Tür,
nur Freude soll es bringen, für und für.





**LA CERTOSA +
IL CERTOSINO Eiscafé**

Franca und Sandro

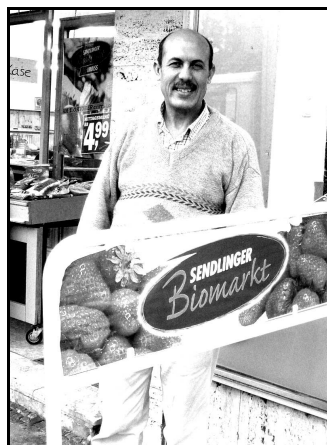
Oberländerstr. 14
81371 München

Öffnungszeiten

Mo – Fr von 10 – 22 Uhr

Sa von 17 – 22 Uhr

Vorstellungsartikel November 2007



SENDLINGER Biomarkt
Albert-Rosshaupter-Str. 106

Mo. – Fr. 8h – 20h, Sa. – 19h

Vorstellungsartikel Januar 2009

**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



Jacques' Wein-Depot

Lindwurmstraße 124,
80337 München

Tel. 089/74 79 38 61,

Fax 089/ 74 79 38 60

Vorstellungsartikel August 2008

FLA DESIGN

FRAME4U - EYEWEAR - OUTLET

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

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

Jürgen Fladung

Augenoptikermeister & Brillendesigner

Boschetsrieder Str.12, 81379 München

E-Mail: juergen@fladung.de



Vorstellungsartikel Februar 2008

<p>Windelservice München</p> <p>NATUR & KIND Ihre Spezialisten rund ums Baby</p>  <p>Wir bieten eine große Auswahl an natürlicher Babyausstattung von der waschbaren Textilwindel bis hin zum Laufrad.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ TRAGEHILFEN Tragetücher Didymos, moby wrap... Komforttragen Ergo Baby Carrier, Mänduca... Wir sind geschulte Partner der Trageschule Dresden.▪ TEXTILIEN & SPIELSACHEN Popolini, Disana, Lana, imps & elfs... <p>Lassen Sie sich fachkundig beraten!</p> <p>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</p>	<h2>Central Reinigung</h2> <p>Stellt sich vor :</p>  <p>Kompletter Wascheservice unsere Arbeit = ihre Freizeit www.Central-Reinigung.de</p> <p>Tel.: 089 / 7853340 Aidenbachstraße 30 am Ratzingerplatz</p> <p>U - 3 Aidenbachstraße Parkplatz bei Rewe Markt</p> <h3>Meine Arbeit ist Eure Freizeit!</h3> <p>Mein Name ist Arthur Buhl und ich freue mich auf Sie</p> <p>http://www.central-reinigung.de/</p>
--	--

Vorstellungsartikel November 2007

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-sending.de Tel.: 0176/96811926

Redaktion und Anzeigen: G. Lefèvre

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

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



Der Schneemann

Da steht ein Mann, ganz starr und stumm,
ich seh ihn an, geh drum herum.

Friert er, ist ihm kalt?
Nur ein Besen gibt ihm Halt.

Ich bin mir sicher, dass es gefällt,
ein Schneemann zu sein, der den Besen hält.

Er lächelt so schön, man kann es sehn,
bald ist es Zeit für ihn zu gehn.

Doch kommt die Sonne, dann ist es so weit,
für den armen Mann ist Schmelzezeit.

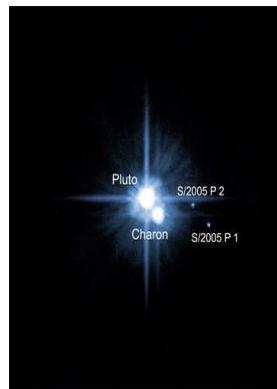
So fließt er dahin, aber ich weiß, ich seh,
ihn nächstes Jahr wieder gebaut aus Schnee.

Juliane Richter

Kosmisches Zeitfenster Teil II: Rückblick und Ausblicke zum Jahreswechsel

Zum neuen Jahr möchte ich den Lesern von mein-sending weitere astrologische Grundakkorde vorstellen. Da der Kosmos eine unglaublich komplexe Symphonie ist, kann man ihn nur bruchstückhaft und auszugsweise in Worte fassen. Die wichtigen Planeten in ihren zeitlichen Rhythmen und Zusammenklängen sind dabei wie isolierte Melodiebögen aus einer Gesamtpartitur zu sehen, die sich im individuellen Geburtshoroskop spiegelt.

Heute ist **Pluto** dran, der äußerste und langsamste Planet unseres Sonnensystems, sozusagen der kosmische Kontrabass. In seiner höchst eigenwilligen Umlaufbahn umkreist er in 248 Jahren die Sonne und braucht zwischen 12 und 32 Jahre, um ein Tierkreiszeichen zu durchqueren. In der psychologischen Astrologie steht er u.a. für den kollektiven Schatten, also das, was man partout nicht im eigenen Kulturkreis, in der eigenen Religion, in der eigenen Weltanschauung, in der eigenen Familie/Firma und bei sich selbst sehen will und lieber bei anderen verortet. Sartre sagt dazu treffend „Die Hölle, das sind die anderen.“ In der Auseinandersetzung mit sich selbst und anderen können wir uns im besten Fall nach und nach bewusst werden, dass das Dunkle auch zu uns und zur Welt gehört. Gewisse religiös-philosophische Richtungen außerhalb der offiziellen Dogmatik sehen das Chaos und die Dunkelheit sogar als Geburtsstätte des Lichts, zumindest als seine sinnvolle Ergänzung. Daher definiert der Psychologe C.G. Jung Erleuchtung nicht als naiv-esoterisch-weltabgewandten Blick ins Helle, sondern als die Fähigkeit, Licht ins eigene Dunkel zu bringen. Damit wird dann auch das familiäre, das kulturell-kollektive Dunkel erhellt und aufgelöst. Was man dabei sieht, ist erst mal nicht so angenehm, denn es sind generationenlange seelische Verdrängungen, Verhärtungen in Form von lebensfeindlichen, sprich wandlungs-resistenten Vorstellungen. In dieser Form entspricht Pluto auch dem Tabu eines Verbandes in familiärer, partnerschaftlicher, staatlicher etc. Form. Und die Leute, die dieses Tabu brechen und offen ansprechen, bekommen gnadenlos den schwarzen Peter zugeschoben, bis heute, auch in unserer so genannten Demokratie. Fotos von Pluto zeigen ihn interessanterweise als strahlend hellen Diamanten in unbestechlicher Klarheit und Schärfe.



Wir erlebten Ende 2008, pünktlich zum Inkrafttreten der großen globalen Wirtschaftskrise, einen einschneidenden Übergang – Pluto wechselte nach 13 Jahren vom flexiblen Feuerzeichen Schützen ins kardinale Erdzeichen Steinbock, wo er bis Januar 2024 bleiben wird. Er spiegelte damit die

Tatsache, dass wir uns nichts mehr vormachen können. Wirtschaftliche Defizite, Verantwortungslosigkeiten sind unwiderruflich in der Realität – sprich im Steinbock – angekommen. Da wir im Nachhinein immer schlauer sind und die Vergangenheit nun mal maßgeblich die Gegenwart beeinflusst, möchte ich mit einem kurzen Rückblick Plutos Schütze-Zeit in Erinnerung rufen:

Pluto wirkt kollektiv gesehen als Kraft, die ein Prinzip umgräbt, umwandelt, zerstört oder maßlos übertreibt. Zwischen 1995 und 2008 betraf das den Schützen. Das spiegelte sich wirtschaftlich gesehen in den Privatisierungen und unzähligen naiv-wachstumsorientierten, internationalen Firmenfusionen im Zuge der Globalisierung, das reflektierte sich im naiv neoliberalen Credo „anything goes“ , Maximierung auf Teufel komm raus, und sei es mit faulen Krediten. Politisch gesehen spiegelte sich Pluto im Schützen in der Anmaßung des Präsidenten eines extremen Schütze Landes (USA), aus letztlich wirtschaftlich-machtpolitischen Gründen Demokratie als Missionsprodukt anderen Staaten aufzuzwingen. Pluto im Schützen ist auch die Bereitschaft, für ein religiöses Dogma zerstörerisch tätig zu sein wie im Falle Bin Ladens und seiner Anhänger. Pluto im Schützen regte die Debatte über Werte und deren Verfall auf religiöser und sozialer Ebene an und spiegelte sich last not least in einem alles beherrschenden Jugendwahn, in der oberflächlich-naiven Aufforderung, ständig flexibel, optimistisch und attraktiv-faltenfrei sein zu müssen.

Pluto im Steinbock oder der Ernst des Lebens

Nun kündigt sich eine tiefgreifende Trendwende an, denn Pluto im kardinalen Erdzeichen Steinbock legt einen neuen kollektiven Grundton bis Januar 2024. Wie wird der aussehen?

Zum Steinbock gehören die Materialien Holz und Stein. Auf abstrakter Ebene entsprechen dem Steinbock Realität, Zeit, Disziplin, Geduld, Abgrenzung, Alter, Reife, Vergänglichkeit, Verantwortung, greifbare Ergebnisse und langfristige Strukturen.

Die Symbolkette von Pluto ist die Sippe, der genetische Code, Unterwelt, Stirb und Werde, Tunnel, Kanalisationssystem, Systeme generell, aber auch ideologische Leitbilder, Sexualität, tiefe Emotionalität und verbindliche Lebensformen. Der Leser hat hier Stoff, aus der Verbindung beider Prinzipien eigene Zukunftsszenarien entstehen zu lassen.

Angesichts der unreif gemeisterten Schütze-Zeit und der verhängnisvollen menschlichen Neigung zu Extremen, sprich zum Fall von einem Gegenteil ins nächste, ist zu erwarten, dass Steinbockprinzipien eine zu große – sprich extreme - Verstärkung erhalten. Steinbock ist auch ein „weibliches“ Zeichen. Es regiert die Zeit und vertritt die Haltung, dass alles seine Zeit hat und damit der Vergänglichkeit unterworfen ist. Im Hinblick auf die Altersforschung und Genmanipulation ist anzunehmen, dass in dieser Ära weiterhin Entscheidendes stattfinden wird. Neue Tendenzen in der

Sterbebegleitung sind zu erwarten. Im Hinblick auf die bestehende Überalterung unserer westlichen Gesellschaft könnte dem Tod eine Enttabuisierung bevorstehen. Die Neigung während der Schütze-Ära, die Privatisierung sei die Lösung aller Probleme, wird wahrscheinlich abgelöst durch eine neue Tendenz zur Verstaatlichung. Erste Anzeichen dafür zeigen sich bei gewissen Vorgaben für die Banken.

Bezogen auf die aktuelle politische Situation ist zu erwarten, dass Themen wie unabwendbare Sachzwänge, Armut, soziale Unterschiede, Ressourcenverknappung, Hierarchie, Autoritätsgläubigkeit, Verantwortungsdefizite oder –übergriffe sich nicht nur in Drittweltländern bemerkbar machen, sondern uns auch in Europa direkt angehen werden. Es gilt daher der Grundsatz „Not macht erfinderisch“. Durchaus möglich, dass neue Recyclingsysteme dazu beitragen werden, das Thema Ressourcenverknappung erfolgreich zu bewältigen.

Es wird sich den Demokratien generell das Problem stellen: Wie schnell sind sie fähig und willig, auf soziale und (umwelt)politische Herausforderungen zu reagieren? Oder wird gar in Extremsituationen wieder der Ruf nach dem starken Mann oder der starken Frau erschallen?

In letzter Zeit haben wir ja interessanterweise eine Zunahme an weiblichen Machträgern. Da Steinbock ein Yin Zeichen ist, könnte sich diese Tendenz verstärken. Ob damit automatisch eine Zunahme von verantwortungsvollem Umgang mit Macht zum Tragen kommen wird, bleibt abzuwarten.

Sollte die dringend notwendige Beteiligung der Mittel- und Unterschicht an wirtschaftlichen Gewinnen ausbleiben –z.B. in Form eines Grundeinkommens -, wird die Schere zwischen Arm und Reich weiterhin aufgehen. Es werden neue nationale und regionale Abgrenzungsbestrebungen auftauchen, gerade auch im Rahmen der EU.

Pluto im Steinbock kann auf der anderen Seite auch eine allesbeherrschende Bürokratie – z.B. durch weiter zunehmende EU

Ein schöner Rücken kann nur entzücken

Physiotherapie
Präventionstraining
medical Wellness
Bernd M. Linhart

wenn er nicht wehtut !



81371 München, Alramstr. 20, Tel. 76 22 10
www.medithera.de

Befugnisse – bedeuten, eine Reglementierung, die gewachsene Strukturen unbarmherzig zerstört, unterwirft und beherrscht. Ausufern könnte Pluto in Steinbock auch als Tendenz zur blinden Autoritätshörigkeit und – abhängigkeit jenen gegenüber, die eine entsprechende Machtposition haben.

Der Jugendwahn der Schütze-Ära könnte abgelöst werden durch einen neuen Respekt dem Alter gegenüber. Das Alter erhält wahrscheinlich nicht nur den Beigeschmack von altem Eisen, sondern auch wieder vom erfahrenen Hasen, der die nötige Reife aufweist, Schwierigkeiten zu meistern, und nicht zuletzt das noch vorhandene Geld hat, die Wirtschaft in Schwung zu halten. Nicht zu vergessen bei Pluto im Winterzeichen Steinbock ist die drohende Altersarmut, die auch viele Frauen betreffen könnte: Welcher Umgang mit dem Altern erwartet uns angesichts leerer Rentenkassen? Es ist ja weiterhin davon auszugehen, dass Arbeitsplätze eher abgebaut als neu geschaffen werden.

Zum Abschluss möchte ich zum Thema Pluto in Steinbock einige allgemeine Fragen auflisten:

Welche tiefgreifenden, wesentlichen Veränderungen/Wandlungen/Zerstörungen werden/müssen stattfinden bezüglich

- unserer Umwelt im Sinne unserer äußeren natürlichen Realität
- unseres Staates und unserer Gesellschaft
- politischer Gebilde innerhalb und außerhalb der EU
- der Auffassung und Etablierung von Autorität, Verantwortung und Abgrenzung
- möglicher Lebensformen im Alter?

Auf individueller Ebene, auf der jegliche Veränderung beginnt, kann jeder für sich die Fragen beantworten:

- Inwiefern will ich/muss ich Realitäten im persönlichen/beruflichen Bereich akzeptieren?
- Inwiefern kann und will ich diese Realitäten ändern, wo beginnt und endet meine persönliche Verantwortung?
- Inwiefern will und muss ich individuelle und familiäre Altlasten anschauen, um damit nachhaltig meine Realität zu verändern?

Dabei sei nochmals nachdrücklich darauf hingewiesen, dass ein Planet kein unabwendbares Schicksal ist, sondern eine vom Bewusstsein der Person abhängige Kraft!

Je nach Motivation und Kompetenz der Machträger und der Individuen wird es uns global, kollektiv und individuell mehr oder weniger erfolgreich gelingen, die uns umgebende Wirklichkeit konstruktiv-nachhaltig oder eben destruktiv-kurzfristig agierend zu verändern.

Diese realistische Steinbock-Botschaft sei allen Lesern zum neuen Jahr abschließend mitgegeben!

Am 22.1.2010, 20.00 halte ich in der Sendlinger Kulturschmiede den Vortrag „Was ist dran an der Astrologie?“ In diesem Rahmen möchte

ich auch Interessenten für einen Astrologiekurs ansprechen. Der findet voraussichtlich ab Februar zunächst in einem Vierer-Block statt, also 4 Sitzungen „Grundgrammatik Astrologie“. Wer nicht zum Vortrag kommt, aber Interesse an diesem 4er Block hat, kann sich gerne bei mir melden unter 88988740.

Zu meiner Person: Ich beschäftige mich seit 30 Jahren mit Astrologie, habe Germanistik und Italienisch studiert und unterrichte seit 15 Jahren hauptberuflich Deutsch für Ausländer. Die pädagogische Erfahrung übertrage ich auch auf die Astrologie, um Astrologie-Skeptiker, Aufgeschlossene und Neugierige zu eigenverantwortlichen Erkenntnissen und Entwicklungen anzuregen.

Karin Hepperle

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

Jetzt auch in Sendling!

www.maxlrain.de

UNSERAINER TRINKT MAXLRAINER

The advertisement features a large, ornate building with two prominent domes, likely the Maxlrainer brewery. To the right, two glasses of beer are shown: a tall one with a circular label and a shorter one with a rectangular label. The circular label reads 'SEIT 1816 MAXLRAINER Edle Biere UNSERAINER TRINKT MAXLRAINER'. The rectangular label reads 'MAXLRAINER Edle Biere seit 1636'. At the bottom, there are two circular award medals: one from the 'FEDERATION INTERNATIONALE DES BREVETES DE PROPRIETAIRES INDUSTRIELS' and another from 'DLG PRAMIERT 6000'. The text 'UNSERAINER TRINKT MAXLRAINER' is prominently displayed at the bottom.

Mein WESTEND

Die Kleine Nachbarschaftszeitung

Bioresonanztherapie (BRT) Heike Habermann

Harmonisierende Energie für Körper, Geist und Seele



In der BRT arbeiten wir ausschließlich mit körpereigenen Schwingungen. In jedem Körper befindet sich ein elektromagnetisches Feld mit einer Vielzahl von Schwingungen, welche Körperfunktionen steuern und vom Körper abgestrahlt werden. Ebenso nimmt der Körper aus der Umwelt, aus Nahrung und Medikamenten Schwingungen auf.

Diese Schwingungen werden über Elektroden in das Bioresonanzgerät geleitet, in Therapieschwingungen umgewandelt und in den Körper des Patienten zurück gegeben. Somit können harmonische Schwingungen verstärkt, disharmonische, krankheitsbedingte oder krankmachende Schwingungen durch Umpolung ganz oder teilweise aufgehoben werden. Die körpereigene Regulationsfähigkeit wird somit unterstützt und angeregt.

*Menschen sind Schwingungen,
richtige Schwingungen heilen.*

Die BRT kann bei einer Vielzahl von Indikationen eingesetzt werden.

Ich sehe Beschwerden wie z.B.:

- Allergien (Heuschnupfen), Asthma

- Grippale Infekte (bakterielle und virale)
- Akute und chronische Erkrankungen
- Hauterkrankungen (Pilzbelastung, Neurodermitis u.a.)
- Magen-Darm-Erkrankungen
- Schmerzzustände (Kopfschmerz, Migräne)
- Reaktionsträgheit, chronischer Müdigkeit
- Rheumatische Erkrankungen
- Verletzungen

als Überreaktionen des Immunsystems. Das Immunsystem scheint erschöpft oder überfordert zu sein.

In meiner Praxis versuche ich, bei meinen Patienten das Immunsystem und die Ausscheidungsfunktionen zu entlasten, zu unterstützen und wieder in's Gleichgewicht zu bringen, damit diese Funktionen wieder angemessen reagieren können.

Selbstverständlich ist die BRT kein Schnellverfahren. Diese Behandlungsmethode erfordert **Zeit, Geduld und Ihre Mitarbeit.**



Bioresonanz/ Clark-Therapie

**Naturheilpraxis
Heike Habermann**

www.naturheilpraxis-habermann.com

heike.habermann@gmx.de

Vorstellungsartikel September 2009



Heimeranstr. 58, 80339 München-WESTEND

Telefon 50 83 17

<http://www.bliem.info/>

Vorstellungsartikel Dezember 2009

Neue Entwicklungen in der Stressbewältigung

Innovatives Kreisverwaltungsreferat kurz KVR

Hätten Sie dem trockenen Kreisverwaltungsreferat zugetraut, dass es innovative Schritte für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter geht? Ich nicht! Im November fand dort ein Tag „Psyche in Balance“ statt, an dem die Mitarbeiter verschiedene Angebote zum Thema Stress- und Problembewältigung erfahren konnten. Neben Yoga, Qi Gong, einem Klangschalenkonzert und einem Vortrag zum Thema „Psychische Belastungen erkennen und bewältigen“ durfte ich mein Konzept zu „Stressbewältigung mit dem Atem“ vorstellen. Der Raum war voll, die Stühle zu wenig. Eine halbe Stunde lang konnten die KVR-Mitarbeiter einen Geschmack davon bekommen, wie ihnen der Atem bei der Prävention von Di-Stress (= Negativ-Stress) und Reduktion von Distress helfen kann. Kommen auch Sie mal zur monatlichen Atemgruppe in meine Praxis.

PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS

**Atemtherapie, Traumatherapie
Körperorientierte Gesprächstherapie**

Maria Antonia Rappay

Tel. 089 7450 0353

Wolfratshauser Straße 28

81379 München-Obersendling

maria.rappay@atembegleitung.de

www.wege-aus-distress.de



WEGE AUS DISTRESS

Innovativer Ansatz zur Stressbewältigung: AUSATMEN – KLAR SEHEN

Die Teilnehmer des Workshops im November nahmen viel von diesem neuen Konzept zur Stressbewältigung für ihren Alltag mit: **Doris Lederer von AUGENFITNESS** und **Maria Rappay von der PRAXIS FÜR ATEM- UND TRAUMATHERAPIE** vermittelten, dass Augen und Atem Teil der gleichen Stressreaktion des Körpers sind und wie wir deshalb über sie Symptome von Stress reduzieren können.

Egal, ob Sie trockene/tränende Augen, nachlassende Sehkraft oder Kopf-/Nackenschmerzen haben und/oder die Anforderungen Ihres Alltags Ihren Atem stocken lässt, Ihre Brust dabei eng wird und/oder die Übererregung Ihres Nervensystems Ihnen den Schlaf raubt:

Merken Sie sich den Termin des nächsten Workshops „Ausatmen – Klar sehen“ vor **am 7. Februar 2010 von 10-16 Uhr** in der Praxis für Atemarbeit

in Obersendling, Wolfratshauer Str. 28. Weitere Infos und Anmeldung über www.atem-ist-jetzt.de oder Tel. 089 7450 0353. **INFOABEND** am 12. Januar.



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

Kindermund ausgesucht von Ursula

*Heiraten bedeutet, dass man den anderen für immer
behalten darf und nicht bei den Eltern abgeben muss.*

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 €

Kitschige Geschichte mit Handschuh

Christian Hoffmann

Nachdem Titus sämtliche Fernsehkanäle durchgezappt hatte, beschloß er, sich die TV-Verdummung zu ersparen und seine Hirnzellen lieber im *Durstigen Eck* zu dezimieren.

Eigentlich hätte er den verdammten Fernseher auch wegwerfen können, denn ging er etwa nicht jeden abend in die Kneipe? Aber das Vernichten von Denk- und –Fühlzellen war nicht der einzige Grund, der ihn ins *Durstige Eck* zog.

Sie schien bereits auf ihn gewartet zu haben. Ein Lächeln machte sich auf seinem ausgemergelten Gesicht breit, als er Ritas schlanke Gestalt erblickte und ihre Augen aufleuchten sah. „Hallo Titus,“ sagte sie mit ihrer tiefen, samtene Stimme und hob die Hand zum Gruß. Wie immer trug sie an der rechten Hand einen Wildlederhandschuh. Er setzte sich neben sie und bestellte ein Bier. Sie sprachen nur wenig, sondern verbrachten die Zeit damit, die Vorräte des Wirtes an hellem Bier zu dezimieren. Obwohl Rita höchstens 55 Kilo wog und dabei fast so groß wie Titus war, konnte sie was das Trinken anbelangte gut mithalten. Während sich die Welt dezent um Titus´ Kopf zu drehen begann, schien Rita nichts vom Alkohol zu merken. Titus wurde langsam klar, dass er auch heute nicht den Mut finden würde, sie zum Abschied zu küssen. Er starrte auf ihren Handschuh. Noch nie hatte er ihre entblösste Rechte gesehen. Aber auch das überstieg seinen Mut: sie zu fragen, warum sie ihre Hand verbarg. Und sie selbst sprach nie davon. Sie hatte darüber hinaus den Tic kultiviert, immer wieder den Ärmel ihrer Bluse nach unten zu ziehen, so als wollte sie auch ihr Handgelenk vor den Blicken anderer Menschen verbergen.

Schließlich war er sturzbesoffen und merkte kaum, wie Rita sich erhob, ein paar Worte des Abschieds murmelte und ihn auf die Wange küsste. Er wollte etwas sagen, aber seine Zunge gehorchte ihm nicht mehr. Dann war sie draussen, und Titus war mit dem Schankkellner allein. „Na, Freund, da ist Madame Handschuh ja mal wieder alleine abgezogen.“

Titus blickte verwirrt auf. Wenn Schankkellner einen Gast angrinsen, wollen sie ihn entweder rausschmeissen oder ihm eine Geschichte erzählen (beides kommt normalerweise nicht allzu oft vor). Der Kellner

zog an seiner Zigarette und man sah ihm an, dass er gegen jedes Gastronomiegesetz Mitleid mit seinem letzten Gast hatte. „Hier, geht auf Kosten des Hauses.“ Er schob einen Magenbitter rüber und lachte heiser, als ihm klar wurde, dass Titus die Geschichte, die er ihm nun erzählen wollte, morgen wohl schon wieder vergessen haben würde, so besoffen hing er auf seinem Barhocker.

Aber er erzählte trotzdem die Geschichte von der jungen Frau namens Rita, die vor ein paar Monaten genau vor dem *Durstigen Eck* einen scheußlichen Unfall erlitten hatte. Als sie zu Fuß die Straße überqueren wollte, hatte sie ein Porsche, der plötzlich wie aus dem Nichts heran gerast kam, gestreift, und sie war mit beiden Armen voraus vor einen Lastwagen, der Südfrüchte geladen hatte, geplumpst. Der Brummifahrer hatte beinahe rechtzeitig bremsen können, aber eben nur beinahe. Rita lag auf der Straße, ihre rechte Hand direkt unter einem der Räder des 7,5-Tonnners. Entsetzt blickte sie auf ihr Handgelenk, das scheinbar überganglos mit dem schwarzen Michelin-Gummi verbunden war.

Der Notarzt, der sie versorgte, beruhigte sie noch an Ort und Stelle, es gäbe ganz tolle und bewegliche Prothesen. Und wer weiß? - im Zeitalter der Transplantationschirurgie sei einiges möglich, was man nicht zu träumen wagte. Dabei blickte er auf den verzweifelten Brummifahrer, der aufgelöst in einer Menge von Schaulustigen daneben stand und immer wieder beteuerte, er würde seine rechte Hand hergeben, wenn er damit den schrecklichen Unfall ungeschehen machen konnte. Plötzlich herrschte eine tiefe, bedeutungsvolle Stille. Selbst Rita hatte zu wimmern aufgehört. Alle starteten den nun verwirrten Brummifahrer an, der zärtlich mit seiner linken Hand über die rechte strich.



Dipl. - Ing. Nuray Kayakiran

**Welserstr. 1
D-81373 Muenchen**

**Tel. 089-5484 3568
Mobil: 0176-21 866 109**

Email: Nuray@derFigurCoach-Nuray.de

<http://derFigurCoach-Nuray.de>

Der Kellner schenkte sich selbst einen Wodka ein und beendete seine Geschichte, nachdem er ihn auf ex heruntergestürzt hatte: „Tja, es gibt da ja das Klischee vom muskelbepackten, derben Trucker, der mit seinen haarigen Pranken so richtig zupacken kann. Der Typ entsprach diesem Klischee. - Aber die Operation war ein voller Erfolg.“

Er zog an seiner Zigarette und schaute an Titus vorbei ins Leere. Dann schob er noch einen Magenbitter in die Richtung von Titus, der ihn mit hohlen, besoffenen Gesichtsausdruck anlotzte. „Und... was ist aus dem Brummifahrer geworden. Der konnte doch bestimmt nie mehr hinter dem Steuer von so einem Ding sitzen... ?“, lallte Titus und stand auf. Aber der Kellner lächelte nur und sagte, ohne Titus' Frage zu beachten: „Aber das nächste Mal solltest du sie wirklich küssen...“ Dann nahm er die leeren Schapsgläser mit der linken Hand und tunkte sie ins Abwaschbecken, während seine rechte Hand sich auf sehr feminine Weise an der langsam ausglimmenden Zigarette festhielt.

*"Mit 20 hatte ich 50
Ideen, aber keine
Vorstellung, welche
die geeignete ist.
Heute, mit 55, habe
ich fünf Ideen,
aber es sind die
richtigen!"*

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

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

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

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



H-TEAM E.V.
HILFT BÜRGERN IN NOT

- Ambulante Wohnungshilfe
- Ambulanter Pflegedienst
- Ambulantes Wohntraining
- Betreutes Einzelwohnen
- Betreuungsverein
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Schuldnerberatung
- Schulung

"Ich habe immer nur nach vorn geschaut. Wenn man eine Entscheidung getroffen hat, muss man sie umsetzen. Wenn ich mich für einen Film entscheide, muss ich den durchziehen. Wenn ich in der Mitte der Dreharbeiten anfangs, mich am Kinn zu kratzen, weil ein paar Probleme auftauchen, stürze ich viele Leute ins Elend. Das geht also nicht!

Clint Eastwood (78)

Frau H. und das Herz

Bernhard Horwatsch

Frau H. wurde etwas früher zur Seniorengruppe gebracht. Geht nicht anders, passen nicht alle ins Auto. Ich sitze im Gruppenraum neben ihr auf der Couch. Sie möchte nach Hause. Aber Sie sind ja grade erst gekommen. Gleich gibt es Kuchen und später Abendbrot. Frau H. ist blass im Gesicht. Sie hat Durchfall. Sie möchte nach Hause. Aber Sie haben doch keine Schmerzen oder? Ich frage sie das rhetorisch. Denn nach Hause wird sie vorerst nicht kommen. Keine Chance. Jetzt ist sie da, und bleibt da den ganzen Nachmittag. Und wenn erst mal die anderen da sind, vergisst sie ihren Wunsch, nach Hause zu wollen. Zu Hause sind sie doch eh ständig, und da jammern sie dann, dass sie nie raus kommen. Frau H. schaut mich fragend an. Ich wiederhole meine rhetorische Frage: Es tut Ihnen doch nichts weh. Da schaut mich Frau H. an, greift mit der rechten Hand an die Brust und sagt leise: Doch, im Herzen.

Nein, keine Angina Pectoris. Es ist die Trauer über ihren Zustand, der sie schmerzt.

Not und Elend. Seit meinem Zivildienst habe ich diesen Bereich nicht mehr verlassen. Und neulich, als ich bei einem Notfall die klassische Befehlskette eingehalten hatte, dachte ich: du bist ein Soldat, schon viele Jahre ein Gefreiter des Elends. Das Pathos bitte, sei mir gegönnt. Immer nüchtern und professionell, das liegt mir nicht. Oft habe ich mich wie ein Engel gefühlt, nicht im himmlischen Sinne, sondern so abstrakt wie ein Engel. Was kann ich schon tun? Und, ringend mit dem menschlichen Elend, ergreife ich abwechselnd Partei, mal für die Menschen, mal gegen die Menschen.

Es schmerzt, im Herzen. Aber nun kommen die anderen. Der Raum füllt sich mit alten Menschen. Ich bringe Frau H. zum Tisch, wo schon der Kuchen steht. Kuchen – im lateinischen Placenta, das kennen wir noch vom Mutterkuchen. Und es ist keine Seltenheit, dass manche drei Stück essen. Der Kuchen ist das zentrale Backwerk. Und die Demenz wäre viel unerträglicher, gäbe es ihn nicht.



natura well

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

Andreas Hauzenberger | Pliinganserstr. 25 |
81369 München / Harras

Tel. 089 72 06 91 92

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

Vorstellungsartikel März 2009

theresa,
"Frohe Weihnacht".

ich wünsche dir,
daß du beim blick zurück erkennst,
wo du warst.

beim blick nach vorne,
wohin du gehst.

beim blick nach innen,
wann du zu weit gegangen bist.

"Und ein gutes neues Jahr".

sieh die kleinen wegweiser des lebens:

sonne, mond und sterne;

zuverlässigkeit, hilfsbereitschaft, gemeinsamkeit;
den regen, die blumen, den himmel, vögel und tiere -

die natur;

aber auch Liberte - Egalite - Fraternite

airwin hollerbusch,

biomarkt sendling, daiserstr. 5

tel.: 77 64 74 biomarkt.sendling@gmx.de



Chalina Lederer, 5 Jahre

8. Erzählcafe am 11. Dezember 2009 "Weihnachten in Alt-Sendling"

Unser Dezember-Erzählcafe fand in weihnachtlicher Atmosphäre statt, bei geschmückten Tischen mit Kerzen und Plätzchen.



Einer unserer Teilnehmer hatte sein Musikinstrument mitgebracht und so wurden wir eingestimmt mit zwei Musikstücken.

In meiner Weihnachtsgeschichte, "Weihnachten in Alt-Sendling", die ich vorlas heißt es, dass Sendling eine der markantesten Vorstädte ist, die am längsten ihre altbürgerliche Form behalten hat.

Etwas Besonderes sei die Weihnachtszeit im alten Sendling, wie man sie dort vor 50 Jahren erleben konnte.

Erzählt wird von den alten Bauernhäusern und traditionellen Gasthäusern, von Sendlinger Originalen, die im Stehhauschank noch ein paar Stamperl Schnaps zum Aufwärmen trinken, das Glasl um ein Fünferl.

Leider sind unsere Teilnehmer/innen nicht so alt, dass sie sich an diese früheren Weihnachtsabende in Sendling erinnern konnten.

Die meisten Kindheitserinnerungen stammen aus der Zeit vor dem 2. Weltkrieg und danach.

Übereinstimmend wurde festgestellt, dass die Zahl der Geschenke, im Vergleich zu heute, gering war.

Die Buben bekamen größtenteils Burgen und die Mädchen Puppenwagen. Oftmals verschwanden diese Puppen in der Vorweihnachtszeit, um dann mit einem neuen Gwand unterm Christbaum zu sitzen.

Ich kann mich erinnern, dass es bei mir so weit ging, dass meine Puppe vom Christkind gegen eine andere vertauscht wurde und es heiße Tränen gab. Frau St. wünschte sich so sehnlichst einen Puppenwagen und war ganz enttäuscht, als keiner unterm Christbaum stand. Nach langem Drängen ihrer Mama schaute sie dann mal ins andere Zimmer, und da stand er.

Frau St. versuchte dann immer ihre kleine Schwester im Puppenwagen zu fahren, die dies aber gar nicht lustig fand und ständig heraus wollte.

Eine Krippe gehörte in jeder Familie unbedingt unter den Weihnachtsbaum. Meistens handelte es sich um Laubsägefiguren, die entweder bemalt oder mit Bildern beklebt wurden. Ein Teilnehmer erinnert sich, dass sein Großvater die Laubsägearbeiten gemacht hat und er viel von ihm gelernt hat.

Frau K. erzählt, dass ihr kleinerer Bruder mit den Figuren immer ein Krippenspiel veranstaltet hat. Er hat seiner Fantasie freien Lauf und die Reise nach Bethlehem lebendig werden lassen.

Bei mir zuhause wurde die ganze Herbergsuche mit Maria und Josef dargestellt, wie sich die beiden Figuren bis zum Heiligen Abend schrittweise dem Stall näherten, mit Zwischenstop bei der Base Elisabeth.

Das Christkind wurde wirklich erst am Heiligen Abend in die Krippe gelegt.

Am Weihnachtsbaum hingen vorwiegend Strohsterne und Plätzchen und Engelshaar und Lametta.

Die Weihnachtsplätzchen wurden vor jeglichen Zugriffen versteckt. Die Mutter war da ganz rigeros.

Wir erfuhren, wie in anderen Ländern, wie Russland oder Italien, Weihnachten gefeiert wird.

In Russland feiert man am Fest der Heiligen Drei Könige, nach dem julischen Kalender.

Ähnlich ist es laut Aussage unseres italienischen Freundes. In Italien ist Weihnachten ein Fest für die ganze Familie,- alle kommen.

Die Kinderbescherung ist aber erst an Heilige Drei König und das ist dann das Fest der Kinder.

Unsere Erzählungen wurden immer wieder umrahmt von musikalischen Einlagen.

Ein kleine Geschichte: "Das Christkind und der Floh" von Karl Heinrich W. Waggerl habe ich noch vorgelesen und einige Lieder haben wir miteinander gesungen.

In sehr guter Stimmung haben wir den Nachmittag beendet, nicht ohne uns gegenseitig frohe und besinnliche Feiertage zu wünschen. Dies wünsche wir auch allen Lesern von „Mein SENDLING“.



Unser nächstes Erzählcafe ist am 22. Januar 2010 um 14 Uhr im ASZ-Sending, Daiserstraße.

Ich freue auf Ihr Kommen und Ihre Erzählungen,

Ihre Elisabeth Kripp



Stephanie muss Saubermachen

von Stephanie (10)



Von Karl Berwanger

Dezember 2009

Da wir gerade in der Weihnachtszeit und somit in der allgemeinen Backzeit sind, erinnere ich mich an ein Missgeschick, das mir einmal passiert ist. Bei uns zu Hause hatte es sich so ergeben, daß mein Talent zum Kuchenbacken schnell erkannt und ausgenutzt wurde. Schon als 14-jähriger gelang es mir eine Butterkremetorte einigermaßen ordentlich zu fabrizieren. Und so kam es wie es kommen mußte, wer etwas kann dem werden Pflichten übertragen die er eigentlich nicht übernehmen möchte. Das war seinerzeit nicht anders als heute. So wurde es obligatorisch daß ich regelmäßig, das heißt in den Jahren meiner Lehrzeit, verpflichtet wurde am Samstag für den Großvater einen Kuchen zu backen. Großvater war bei der Wach- und Schließgesellschaft angestellt und somit Nachtarbeiter. Wenn er von seiner Schicht nach Hause kam, wollte er am Sonntag seinen Gesundheitskuchen auf dem Tisch haben. Meistens freute mich die Backerei, aber mit der Zeit wurde mir diese Aufgabe sehr lästig. Zu jener Zeit wurde am Samstag noch bis 12 Uhr gearbeitet. Nach dem Mittagessen mußten noch diverse Arbeiten im elterlichen Haus erledigt werden, erst dann hatte ich freie Zeit.

Für meine Vergnügungen war sie immer zu kurz bemessen. Jedenfalls empfand ich es so. Und so konnte es nicht ausbleiben daß ich an einem Samstag viel zu spät Heim kam und trotzdem nachts um 23 Uhr zum Kuchenbacken verdonnert wurde. Mit 18 Jahren will man sich schon mal gegen Pflichten auflehnen, doch der elterliche Druck unterband jegliche Meuterei. Also machte ich mich mürrisch ans Werk, damit ich bald zu Bett gehen konnte. Zutaten für den Kuchen waren knapp vorhanden. Wir sind in dem Jahre 1955 und Sparen war an der Tagesordnung. Da wir noch keine Küchenmaschine hatten war teigrühren noch aufwändige Handarbeit. Somit dauerte es eine geraume Zeit bis der Teig im Ofen war. Es wird wohl Mitternacht gewesen sein, endlich geschafft. Jetzt noch ca. 60 Minuten warten und irgendwie die Zeit vertreiben.

Von einem fliegenden Händler hatte ich mir, einige Tage zuvor, eine Flasche Vermut gekauft, zu einem verlockend niedrigen Preis. Zu meinem Erstaunen durfte ich die Flasche tatsächlich behalten und mußte sie nicht den Eltern abliefern.

Da nun der Kuchen im Ofen war, genehmigte

ich mir ein Glas von dieser raren Köstlichkeit. Das hätte ich besser bleiben lassen. Der ungewohnte Alkohol, die angenehme Wärme in der Küche und meine Müdigkeit warfen mich um. Ich bin tatsächlich tief und fest eingeschlafen. Erst nach Stunden wachte ich auf. Hustenreiz weckte mich denn die Küche stand voller Qualm und der Kuchen noch im Ofen. Mit einem Schlag war ich hellwach. Das Fenster aufgerissen und den Kuchen aus dem Ofen waren eins.

Aber was heißt hier Kuchen. Ein schwarzes Brikett grinste mich an. Eine Katastrophe. Jetzt war guter Rat teuer. Die Zeit um einen neuen Kuchen zu backen, hätte noch ausgereicht. Aber es fehlte an Material. Keine Eier und kein Fett mehr im Haushalt. Ich hätte mich selber ohrfeigen können.

In meiner Verzweiflung stellte ich den schwarzen Kuchen auf den Tisch, in der Hoffnung er möge, wenigstens in der Mitte, noch etwas genießbar sein. Das Donnerwetter am Sonntag kam prompt. Großvater hatte nur gegrinst. Nur die Mutter machte mir die Hölle heiß. Denn wie sich herausstellte war der Kuchen, bis auf ein 5 Mark kleines Stück im Inneren, kohlraben schwarz.

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 Valleyst.
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, Schmuzerstr. 1
Sendlinger Bio Markthalle, Albert-Rosshaupter-Str. 106
Kopfart, Plinganserstr. 24,
StemmerKuchl, Stemmerhof,
Kaffee, Espresso und Barista, Pfeuferstr. 33
Südbad, Valleyst. ,
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

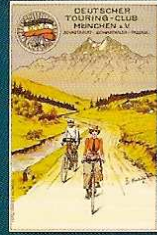


4 Auktionen im Jahr

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!



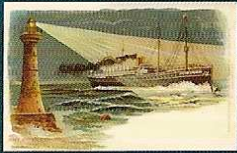
Bestellen Sie unseren Katalog (Vorkasse):
13,- € / Europa 16,- € / Übersee 25,- €
Abo (5 Kataloge) 57,- € / Europa 67,- €



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 Februar 2010

www.mein-sendling.de