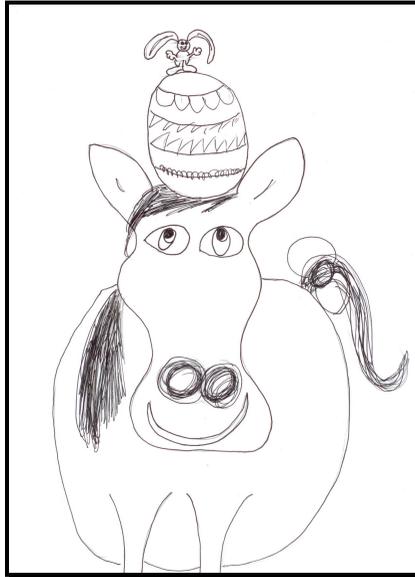


Mein SENDLING

Die Kleine Nachbarschaftszeitung



36. Ausgabe - April 2010



Ostereipferd mit Überraschung von Anna

Redakteure für diese Ausgabe:

Anna Lefèvre, Bernhard Horwatitsch,
Christian Hoffmann, Elisabeth Kripp, Kriemhilde Klippstätter,
Verena Wania, Stefan Bächer, Mein WESTEND, Margarete Buchner,
Hörby Axthaler, Robert Altnöder, Emily, Erik, Peter Asmodai,
Holger Schäfer, William Gerhardie, Andreas Hauzenberger,
Carlito, Arne, Karin Hepperle.

INHALTSÜBERSICHT

- 4 Untersending hat was Neues von **Hörby Axthaler**
5 Das letzte Heft von **Margarete Buchner**
8 **ROBERT ALTNÖDER, YOGALEHRER**, stellt sich vor
10 Die Brücke von **Kriemhilde Klippstätter**
12 11. Erzählcafé von **Elisabeth Kripp**
15 Zeichnung von **Emily**
16 Denglish von **Stefan Bächer**
18 **Zeichnung von Erik**
19 Der Zauberer, Fortsetzungsgeschichte IV von **Christian Hoffmann**
24,25 Unsere Werbeseiten und Impressum
27 **Mein WESTEND**
28 Die kleinen grünen Männer von **Verena Wania**
32 Unterwegs von **Stefan Bächer**
34 Café von **Peter Asmodai**
36 Bauchtanztag mit **Karin Hepperle**
 und Weisheit ausgesucht von **Holger Schäfer**
37 Meiers Garten von **Bernhard Horwatitsch** und Zeichnung
 von **Carlito**
42 Spruch von **William Gerhardie**
43 Fit in den Frühling von **Andreas Hauzenberger**
46 Auslegeorte



Sendling findet am Stemmerhof statt

Einkaufen nach Lust und Laune für Kind und Kegel und die ganze Familie. Oder Sie feiern Ihren Geburtstag, Ihre Hochzeit oder den Kindergeburtstag in der großen Alten Scheune zum kleinen Preis. Und bringen Speisen und Getränke selbst mit. Wir freuen uns auf Ihre Buchung: Montag – Donnerstag 3 Std. für nur 26,18 €

Tel: 089 76 75 59 61 oder Fax: 089 76 75 79 63

www.stemmerhof.de Mail: walter.kunz@stemmerhof.de

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

Seit einigen Monaten kommen immer mehr Anfragen zu uns in die Redaktion, in den anderen Stadtteilen von München doch ebenso eine **Kleine Nachbarschaftszeitung** herauszubringen wie hier bei uns in Sendling.

Nach reiflicher Überlegung wenden wir uns heute mit einem **AUFRUF** an alle diejenigen von EUCH, die uns helfen wollen zu wachsen und die an unser Projekt glauben:

AUFRUF !!!

**,Mein SENDLING,
die Kleine Nachbarschaftszeitung'
sucht Investoren, die uns bei diesem großen
Projekt unterstützen und begleiten wollen.
Wir sind enthusiastisch und wir wollen wachsen !!!**

Schreibt uns oder ruft ganz einfach an:

**Mein SENDLING
Die Kleine Nachbarschaftszeitung
Im Stemmerhof / Haupthaus
Plinganser Str. 6
81369 München
0176 968 119 26
redaktion@mein-sendling.de**

Danke an alle Redakteure und Autoren dieser wieder wunderschön bunt zusammengestellten April-Ausgabe.

Viel Spass beim Lesen
Eure Gabriela

www.mein-sendling.de

UNTERSENDLING HAT WAS NEUES

Hallo Liebe Sendlinger,

Ein kleines Café mit dem Namen „Café KreisLauf“
In der Daiserstraße 22 zwischen der Sendlinger
Kulturschmiede und dem Centro Espanol hat eröffnet.
Das Leben ist ja ein einziger Kreislauf daher der Name.
Schönes Ambiente, tolle Ausstrahlung. Bin gerne Dort
Es gibt unter anderem lecker Kaffee, hausgemachten
Kuchen und kleine Speisen, Croissant, Brioche, Frühstück.
Schaut es euch an,
Ihr werdet begeistert sein.



Inhaberin Rachel



Text & Fotos
by Hörby

Vorläufig:

Montag Ruhetag - Dienstag bis Sonntag von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Von Herbert Axthaler



Kosmetikstudio

Beauty & More

Daiserstr. 33, 81371 München

Montag 10.00 - 16.00 Uhr

**Dienstag, Donnerstag und Freitag
10.00 - 18.00 Uhr**

Mittwoch 10.00 - 14.00 Uhr

Samstag 09.00 - 13.00 Uhr

Telefon: +49 89 76 70 12 59

Das letzte Heft von Margarete Buchner

Die Kleine Nachbarschaftszeitung macht sich quietschgelb breit, an mindestens 60 Orten.

In Kneipen, Praxen, bei Friseuren, Schreibwaren, Bäckereien, Cafes, Apotheken, Buchläden, Schönheitssalons und Blumengeschäften, im Reisebüro, im Musikhaus mit Posaunen und Trompeten, sogar im Schwimmbad wird sie tropfnass gelesen.

Na, da kann doch nichts schief gehen. Selbst in gebrechlichem Zustand und greiseren Alters, im Umkreis von einem Kilometer wird sie die güldene Kostbarkeit finden - das ist ein behaglicher Winterspaziergang. Die Auslieferung war erst vor wenigen Tagen.

Ihr Haus- und Hofzentrum *Stemmerhof* verneint, der *Windelservice* wirkt unmutig, der *Lagerverkauf* hat keine am Lager, *dumbodesign* ist ausgezogen.

Sie läuft mit und zum *Gesundschuh*, denn da muss sie fündig werden, nichts, zur *Kulturschmiede*, aber Kultur hermetisch verschlossen, im *ASZ* bedauert man, reicht der Erschöpften ein Glas Wasser und weiter in der Rosstour zur Roßhaupter Straße, die *Stadtbücherei* drängt Flyer, Wochenzeitungen, Prospekte in Hülle und Fülle auf, nein, *Mein Sendling* ist ausgegangen, wohin nur, ach wohin. Müden Fußes, aber mit asiatischer Gelassenheit immer weiter bis zum *Thai Markt*, zu *Bücher Kindt*, ja, wären Sie gestern gekommen. Eine sehr gierige Vorstadt. Die Welt ist triste ohne die leuchtende Sendling-Sonne.

Blasige Füße führen in die *Arztpraxis* am Harras, ein Patient verschlingt das letzte Heft. Im Hals soll es ihm stecken bleiben. Aus der Hand möchte sie es ihm reißen,

aber sie reißt sich zusammen und klebt Hansaplast an die Fersen. Verschwitzt, zerzaust will sie ihre Suche mit einem Friseurbesuch verbinden, nix da **Kopfart** ist umgezogen, sie ist kopflos. Ihre geliebte **Schneiderwerkstatt** näht ihn wieder an. **Blume und Beiwerk** tröstet mit einer goldgelben Primel. Jetzt ein Bier im **Pschorr- Krug**. Auch nach 1,5 Promille entdeckt sie kein Exemplar. Schwankend und singend „wo mag denn nur **Mein Sendling** sein“ zieht sie durch die Vorstadt, schüttelt schon den Kopf, bevor sie anfragt. **Medithera** verspricht eine kostenlose Fußmassage. Der neue **Jacques** lässt sie mitleidig einen roten probieren, es ist eh alles wurscht. In der **Stemmerkuchl** kriegt sie wenigstens eine gebraten, aber das Heft, wertvoll wie die blaue Mauritius ist weg, einfach weg. Ihr **Barista** bedauert mit einem Espresso. Im **Glitzerstein** längst vergriffen. Müde, verzweifelt hockt sie sich in die U-Bahn: Da reißt es sie vom Sitz, ein Mann trägt 15x20 cm glitzerndes Sonnengelb unter dem Arm.



Arne

Sie ist geblendet, sie lächelt ihn an, er sieht sie nicht, er schlägt das Heft auf, sie ist seine Mutter, seine Geliebte, er weiß es nicht, er blättert, verweilt, blättert weiter, o wie ist er gefesselt, könnte sie nur sehen, an welchem Teil er sich festbeißt, nein weiter, interessiert liest er in der Mitte des Heftes, sie sitzt diagonal vor ihm, sie reckt den Hals, sieht nichts.

Ihre Haltestelle lässt sie sausen, vielleicht kann sie ihm das kostbare Heft abknöpfen, ein erotisches Geplänkel beginnen.

Es kommt wie es kommen muss, verzückt vom unerreichbaren Sonnengelb, ermüdet von trunkenem Lauf, schläft sie ein. Endstation alles aussteigen, Laimer Platz. Ross und Reiter weg. Verlorne Liebesmüh. Kein *Mein Sendling*.

Suchmeldung in BR 3

Wer weiß etwas über den Verbleib einer älteren Frau?

Am 11. 03.2010 hat sie bei *Fladesign* in Mittersending ein Exemplar *Die Kleine Nachbarschaftszeitung* ergattert. Man sah sie zuletzt, wie sie jubelnd im eisigen Ostwind davon taumelte, die Seiten des honiggelben Heftes wie Flügel gefächert. Möglicherweise trieb sie in einer Böe nach Perlach ab. Es geht das Gerücht, dass sich dort innerhalb einer Blitzaktion eine Redaktion konstituiert haben soll, fieberhaft bemüht, das begehrte Objekt zu kopieren.



ANTONIUS
Tenne

Uriges Gasthaus
im 1. Stock



Tel.: 77 39 64
Plinganserstr.10
81369 München

Öffnungszeiten:
Mi.Do.So.: 18.00 - 24.00 h
Fr.Sa.: 18.00 - 4.00 h
Mo.Di.: geschlossen

Unser Tipp:

Nach dem
Konzert oder Theater

in die Antonius Tenne

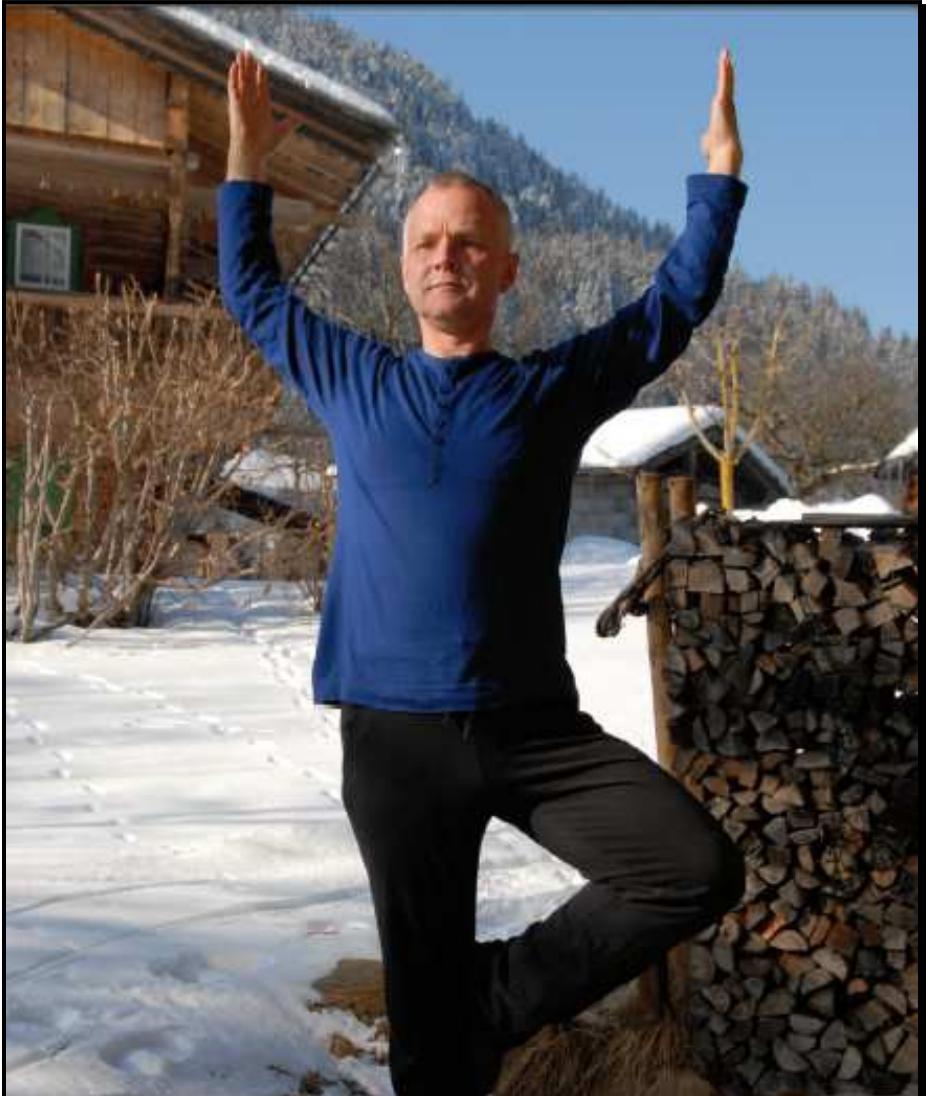
Freitag & Samstag
Essen bis 2.00 Uhr früh

www.antonius-tenne.de

Dieses Gasthaus wurde ausgezeichnet mit dem Gastro-Award 2000

Vorstellungsartikel Februar 2010

**ROBERT ALTNÖDER, Yogalehrer
stellt sich vor**



Yoga in Ihrer Mittagspause
Yoga-Werkstatt, Plinganserstr. 23, München
Mittwochs, 12 bis 13 Uhr

Bereits in sehr jungen Jahren bin ich durch meine Tante, die selbst Yogalehrerin ist, mit Yoga in Kontakt gekommen.

1979 hatte ich meinen ersten Unterricht in Tirschenreuth und habe, als ich 1981 nach München kam, im Münchner Yogazentrum bei Anneliese Harf und Inge Koch weitergemacht.

1994 reifte bei mir der Entschluss, selbst Yogalehrer zu werden. Meine Ausbildung machte ich beim Berufsverband der Yogalehren in Deutschland (BDY) und habe sie Anfang 2000 abgeschlossen. Unterricht gebe ich seit 15 Jahren. Nach meinem Abschluss begann ich im selben Jahr laufende Fortbildungen bei Martin Soder, Arzt und Yogalehrer in Berlin und Schüler von T.K.S. Desikachar in der Tradition des Viniyoga.

Dabei geht es um grundlegende, einfache Dinge wie Bewegung und Atmen, um Wahrnehmen und Entspannen. Im Unterricht wird auf die Anpassung der Übungen an die jeweils besonderen Möglichkeiten der einzelnen TeilnehmerInnen viel Wert gelegt. Der Yoga wird auf die Übenden abgestimmt und nicht der Übende auf ein Yoga-System. Die Asanas (Haltungen) werden hauptsächlich dynamisch ausgeführt. Das heißt, dass sie innerhalb von Bewegungsabläufen, die vom Atem geführt sind, geschehen.

Der Yoga half mir sehr auf meinem Lebensweg und bei meiner Stimmentwicklung als Sänger. Ich lasse die Atemtypenarbeit, die ich als Sänger kennengelernt habe, in meinen Yogaunterricht mit einfließen.

Mittlerweile habe ich sechs Yogakurse in München, zwei davon sind Seniorenkurse.

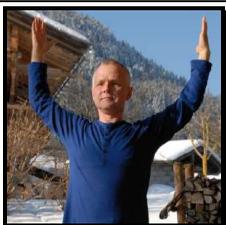
Einer davon ist ein Mittagskurs in der Yogawerkstatt, Plinganserstr. 23. Ich würde mich freuen, Menschen, die in Untersending leben oder arbeiten, in diesen Kurs zu integrieren.

Er findet jeden Mittwoch (außer in den Schulferein) von 12.00 bis 13.00 statt.

Anmeldung bei Robert Altnöder, Yogalehrer (BDY/EYU)

Sänger und Stimmtrainer

r.altnoeder@gmx.de [www.yoga.de/robert altnoeder](http://www.yoga.de/robert_altnoeder)



Yoga und Entspannung in der Mittagspause

Mittwoch von 12.00 bis 13h00
Plinganserstr. 23 in SENDLING
Tel.: +49 89 724 36 30

Die Brücke

Von Kriemhilde Klippstätter

Jetzt ist es wieder passiert: Beim Biss in die Käsesemmel lockert sich das Zahnprovisorium und bleibt im Camembert stecken. Nach dem ersten Erschrecken erinnere ich mich, dass mir das schon einmal passiert ist, damals, auf Ischia, vor mehr als zehn Jahren.

Ich wollte damals mit Freunden eine Woche Urlaub machen in Sant Angelo, dem autofreien Dörfchen auf der Insel mit den vielen Thermalquellen. Vor der Reise hatte ich noch eine größere Zahnoperation durchzustehen, die akut notwendig geworden war und bei der ich etliche Vorderzähne einbüßte. Der Doktor verpasste mir aber ein Provisorium, das ziemlich echt aussah und schickte mich nach Italien.

Schon die Zugfahrt nach Neapel war wunderbar und die Überfahrt nach Ischia erst recht. Am Hafen sollten Gertraud und ich einfach Ilse und Peter anrufen, die würden uns mit dem Auto abholen und nach Sant Angelo bringen. Peter hatte damals schon ein Mobiltelefon, wir leider nicht. Aber kein Problem, in Italien gab es ja die speziellen Münzen, die man in den Bars bekam und die man in die öffentlichen Fernsprecher steckte. Das hatte ich mir gemerkt, als ich zu Studenienzeiten ab und zu Ostern in Lignano verbrachte und mit den Freunden daheim telefonieren wollte.

Ziemlich professionell steuerte ich also die nächste Bar am Hafen an und fragte nach „Gettone“, einer Telefonmünze. Die Wirtin blickte mich verächtlich von Kopf bis Fuß an, so als komme ich vom Mars und erklärte, die hätte es zu Urzeiten gegeben, heutzutage verwende man Karten. Ich erstand eine solche und machte mich auf in die Telefonzelle gegenüber. Was ich auch versuchte, es gelang mir nicht, eine Verbindung herzustellen. Ich steckte die Karte in allen möglichen Varianten in den Kartenschlitz, aber nichts passierte. Allerdings gab es eine italienische Ansage, die ich aber nicht verstand und auch nicht das Kleingedruckte auf der Karte.

Entmutigt gab ich auf und verließ die Kabine. Draußen postierte ich mich vor der Tür wie eine Almosensuchende, statt eines Huts hielt ich die Telefonkarte in der Hand. Die meisten Passanten beachteten mich nicht und ich legte mir ein paar italienische Brocken zurecht, damit mir geholfen würde. Bevor ich noch jemand ansprechen konnte, kam einer dieser verdammt gut aussehenden, chicken, jungen Italiener des Wegs, blickte auf mich und meine Karte, riss wortlos die linke Ecke ab und ging weiter. Das war der Trick, Eselsohr abreissen!

Wunderbar, telefonierte, abgeholt und zwei Stunden später schon auf der

Sonnenterrasse mit Blick auf Berg und Meer. Die Luft war mild, der Vino vorzüglich und die selbst gekochte Pasta himmlisch. Ich saß mit Eugen noch lange draußen und diskutierte.

Mitten im Gespräch stieß ich mit der Zunge gegen meine Vorderzähne. Das Provisorium flog in hohem Boden auf die Terrasse, rutschte noch einen halben Meter weit und blieb zum Glück noch vor dem Geländer liegen. Im ersten Moment wusste ich nicht, was da abgeflogen war, doch der Luftzug zwischen meiner kahlen Vorderreihe machte schnell klar, dass der Albtraum wahr geworden war: Bereits am ersten Ferientag sah ich aus wie ein Geisterbahngespenst. Ich würde weder essen noch trinken können, von sprechen oder gar lachen ganz zu schweigen. Am besten wäre es, ich würde gleich morgen wieder heim fahren.

Dann fiel mir auf, dass Eugen nichts von dem Ereignis bemerkt hatte. Ich schöpfte Hoffnung. Unter einem Vorwand griff ich meine Zahnreihe, spülte sie gut ab und setzte sie wieder ein. Toll, Urlaub gerettet. Nicht ganz allerdings, ich verlor das Ding nämlich noch einmal. Es war klar, dass ich mir in der Apotheke ein Haftpulver kaufen musste.

Am nächsten Morgen schlich ich grußlos an den Freunden vorbei ins Dorf. Was heißt Haftpulver auf Italienisch? Ich legte mir eine großartige Umschreibung zurecht, zur Not würde ich vor dem Apotheker einfach mein Provisorium rausnehmen. Aber Ischia ist bevölkert von alten Leuten, darunter viele Deutsche. In der Apotheke lag das ganze Kukident-Sortiment offen aus, man konnte sich bedienen ohne auch nur einen Satz sagen zu müssen.

So ausgerüstet, traute ich mich, den Freunden von meinem Schicksal zu berichten. Ziemlich genau 24 Stunden konnte ich normal leben, danach begann die Zahnreihe zu wackeln, was bei Gertraut Lachstürme verursachte. Ich musste aber nur die Haftcreme neu auftragen und alles war sozusagen in Butter.



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!*

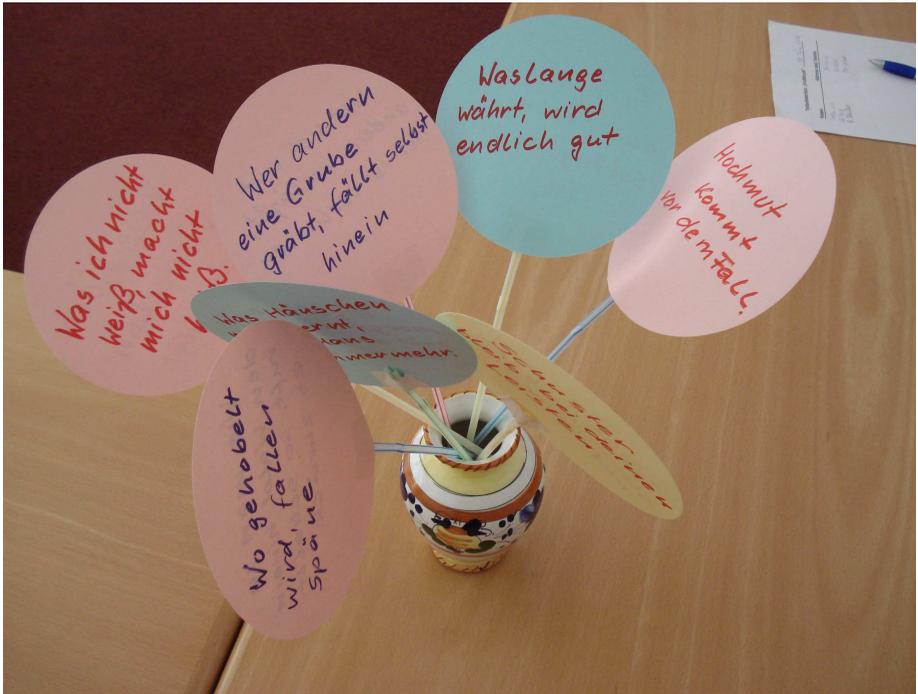
Daiserstraße 31, 81371 München
Fon 089.78 99 00, Fax 089.780 99 98
www.zieglerundpartner.de
Ziegler & Partner ist Mitglied im 

11. Erzählcafe am 19.März 2010

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“

Sie haben richtig geraten, wir haben uns mit deutschen Sprichwörtern, ihrer Bedeutung gestern und heute, befasst.

Auf die Tische habe ich Vasen mit Frühlingssträußen aus verschiedenen Sprichwörtern gestellt.



Getreu nach dem Sprichwort:

„**Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen,**“ hatte sich Frau T. bemüht, möglichst viele Sprichwörter zu sammeln.

„Dieses Sprichwort hat mich mein Leben lang begleitet, schon meine Großmutter hat es immer gesagt, und ich habe es an meine Kinder weitergegeben und bin gut damit gefahren. Erledigt ist erledigt und man kann sich entspannt Neuem zuwenden“, so erzählt sie.

„**Morgen , morgen, nur nicht heute, sagen alle faulen Leute**“ geht in die gleiche Richtung.

„Eigener Herd ist Goldes wert“.

Dem wurde einhellig zugestimmt und auf das Altwerden übertragen, ist die Eigenständigkeit solange wie möglich von hohem Wert.

Genauso hat „**einen alten Baum verpflanzt man nicht**“ gerade heute in der Altenpolitik einen wichtigen Platz eingenommen. Mit den Angeboten, wie Essen auf Rädern, ambulanter Pflege und Altenservicezentren haben wir die Möglichkeit, in unserem vertrauten Umfeld alt zu werden.

„Ehrlich währt am längsten“

ist leider nicht mehr so aktuell, eher altmodisch, so die Mehrheitsmeinung. 18 % der Jugendlichen haben schon einmal geklaut, hat Herr F. gelesen. Kleine Betrügereien sind an der Tagesordnung. Die Supermärkte kalkulieren ihre Preise dementsprechend. Ein Veto kam von unserer Praktikantin, die das so nicht stehen lassen wollte und sagte: **“die Jugend ist besser als ihr Ruf“.**

„Ein Unglück kommt selten allein“.

Fast alle haben solche Pechstränen schon erlebt, indem nicht nur ein Teil kaputt geht, sondern eine wahre Kette von Gegenständen, die noch dazu alle nicht zu den billigsten gehören.

Treffend war der Beitrag von Frau S. Ihr Großvater hat immer mit großer Gelassenheit reagiert und gesagt: **“in der Stadt wollen die wieder was verkaufen, reg Dich nicht auf“.**

Eine andere Teilnehmerin steht auf dem Standpunkt, dann haben die Nachkommen weniger zum Wegschmeißen.

„Handwerk hat goldenen Boden“

und **„Schuster bleib bei deinen Leisten“.**

„Leider gibt es hiervon immer weniger, vor allem gute, die von dem alten Schlag sind, auf die Verlaß ist, bei denen der Handschlag als Geschäftsabschluß noch zählte“ bedauert unsere Gruppe.

Ich habe mir sagen lassen, beim Viehhandel ist der Handschlag immer noch üblich.

„Geld regiert die Welt“, heute mehr denn je.

Diese Erfahrung wird von allen geteilt.

„Not macht erfinderisch“.

Nachdem alle die Nachkriegszeit erlebt haben, als es nichts gab,

erinnern sich alle an die Kreativität unserer Eltern, aus nichts etwas zu machen, ob bei der Ernährung, Kleidung oder Einrichtung.

„Eine Hand wäscht die andere“.

Im nachbarschaftlichen Umfeld kann man dies heute noch erleben und ist darüber sehr glücklich. Helfen auf Gegenseitigkeit, je nach Bedarf, ein Mittel gegen Großstadtanonymität und Vereinsamung.

„Langes Fädchen, faules Mädchen“ .Ob im Handarbeitsunterricht oder zuhause, das bekam ich immer wieder zu hören, wenn ich zum Knopf annähen oder aber auch beim Sticken einen langen Faden verwenden wollte. Leider hatte meine Mutter auch immer Recht, denn meistens bekam der Faden Verwicklungen und zerriß, bevor ich meine Arbeit beendet hatte. Dann hieß es immer: “ich habe es dir doch gleich gesagt, aber du weißt ja alles besser.“

„Andere Länder andere Sitten“ .

Hierzu entspann sich eine rege Diskussion.

Es ging um die verschiedenen Reiseeindrücke, die heute von den Urlauben mit nach Hause gebracht werden. Des weiteren aber auch um die Bereicherung im kulinarischen Bereich mit der großen Auswahl an landestypischen Lokalen in unserer Stadt. Das Kennenlernen der anderen Kulturen bei den verschiedenen Festivals.

**„Was du nicht willst, dass man dir tu,
das füg auch keinem andern zu“.**

Bei diesem moralischen „Zeigefinder – Sprichwort“ waren sich alle einig. Wenn es konsequent befolgt würde, würden wir wie im Paradies leben.

Mit den Sprichwörtern hätten wir endlos weitermachen können, immer wieder fällt den Teilnehmerinnen ein neues ein. Einer Fortführung zu einem anderen Zeitpunkt steht ja nichts im Weg.

Bei unserem **nächsten Erzählcafe, am 16. April 2010** feiern wir schon das Einjährige !

Wir haben uns mit der **VHS-Harras** zusammengetan und uns als Thema:

„ Menschen, die uns geprägt haben“ vorgenommen.

Es wäre schön, wenn auch Sie sich für dieses Thema begeistern könnten. Es gibt hierzu sicher viel zu erzählen. Sie sind herzlich eingeladen.

Bis dahin alles Gute und ein schönes Osterfest

Ihre Elisabeth Kripp



von Emily aus der Daiserstrasse

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

Denglisch

von Stefan Bächer

Gedanken auf dem Weg von Köln nach München
im ICE 729 zwischen Würzburg und München

Ich tingel seit meinem Studium in Firmen herum. Als IT Berater bei Kunden, oder wie mir meine Hersteller immer wieder einhämmern wollen, "Customer".

Ich bleibe bei meiner Wortwahl "Kunden". Sprechen meine Hersteller von „Opportunities“, meinen sie nichts anderes, als die Chancen in Bezug auf einen möglichen Verkaufserfolg, in Bezug auf ein Produkt oder einer Dienstleistung. „Man hat Opportunies“ bedeutet soviel wie: Wir haben Chancen. Die Situation eröffnet Möglichkeiten.

Stellt mir mein Projektleiter die Frage: Hast Du den „Draft“ schon fertig? meint er: Ob ich meinen Entwurf zur Vorlage fertig habe.

Zur Zeit höre ich oft die Aussage: „Das geht ja gar nicht.“ Das verwundert mich. Zumal ich über die letzten Jahre "das ist ein No Go" gewohnt war. No go - fast soviel wie "Cafe to go". Hört sich einfach cool an. Im Kölner Hauptbahnhof wollte ich einmal wissen, ob man die in letzter Zeit immer mehr verbreitete Form

Lern.Werk®

Wissen auf den • gebracht



Dr. Oliver Leffler
und sein Lern.Werk®-Team aus der
Karwendelstraße 27,
gleich hinter der Post am Harras!

Bürozeiten Montag bis
Freitag von 14.00 Uhr
bis 18.00 Uhr,
in den Ferien wechselnd
und nach Vereinbarung.
**Unverbindliche Infor-
mation u. Beratung:**
Karwendelstraße 27
(Am Harras)
81369 München
Tel. 089/72018064 -
Fax 089/72018163
e-mail: Lern.Werk@lern-
werk.info
www.lern-werk.info

der neuen Kaffee-Kultur "Coffee to go" auch in deutsch versteht: Ich fragte nach einem Geh-Kaffee. Da schauten mich zwei große Augen fragend an.

Was wollen Sie? Wo wollen Sie hin? Was meinen Sie denn? Schließlich löste ich das Rätsel mit "Coffee to go" sonst wäre ich vermutlich bei der Verkäuferin an der Kaffee-Theke im Kölner Hauptbahnhof verhungert.

Sprachgewohnheiten ändern sich. Kommt ein Kollege aus der Nachbarabteilung mit der Frage daher: Stefan, kannst mir da mal ein Proposal schicken, meint er nichts anderes als, daß ich ihm einen Vorschlag machen soll. US-Amerikanische Unternehmensberater (Consultants!) sind Meister in Denglisch. Manchmal denke ich, es ist eine "Gehmeinsprache", welche eine Zugehörigkeit in bestimmten Situationen ausdrückt. Manchmal frag ich mich, wo uns diese Anglizismen die Sprache vereinfachen? Präziser sind die englischen Begriffe auch nicht. Im Gegenteil. Sie verwässern. Mit meiner Sprache kann ich präziser sein. Auch mit meinem Dialekt. Ja, mein Dialekt eröffnet mir mehr Stimmungslagen auszudrücken. Grundstimmungen. Ich muß mich nicht länger erklären. In bestimmten Situationen gelingen mir da auch bessere Pointen. Aber auch nur dann, wenn ich weiss, daß der andere meinen Dialekt versteht. Mein Dialekt verbindet auch. Mindestens so wie Denglisch. Noch mehr: Es löst ein Bauchgefühl aus. Denglisch ist eher gezwungene Anpassung. Anders unser Dialekt.

So wie kürzlich beim Donisl am Münchner Marienplatz passiert. Als ich einer verdutzten Bedienung zurief: "Gey, mir Münchner san fei hundefreundlich...", als ein norddeutscher Gast mit Hund von der Bedienung einen leeren Aschenbecher voller Wasser für den Hund haben wollte. Die Bedienung wollte schon ansetzen, dem Gast den richtigen Weg zu weisen. Ein Blick, ein Satz im Dialekt und wir beide (die Bedienung und ich), hatten uns innerhalb von zwei Sekunden solidarisiert und unseren Spaß mit unserem norddeutschen Gast. Da fühlte ich mich innerhalb Sekunden als Consultant der andren Art. Die angespannte Situation bekam plötzlich eine unerwartete Wendung. Das macht Laune. Ein Ausdruck der Seele. Ich kann das nur im Dialekt.

Erinnere mich an Meetings mit Kollegen und Axel M. Begegnete nach einer langatmigen Sitzung Christian G. Ein Blick, eine Geste und die Feststellung: Verstehst, sagt alles. Mehr mußte er mir in diesem Augenblick nicht sagen. Genau meinte er: Das Meeting mit

Axel M. war so sehr sinnentleert, nur Selbstdarstellung und heiße Luft.

Hier endet die Geschichte. Weil angekommen im Münchner Hauptbahnhof. Gute Nacht & schönes Wochenende!

Euer Stefan



von Erik aus der Daiserstrasse

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

Der Zauberer

Eine Fortsetzungsgeschichte von Christian Hoffmann

Kapitel 4: Das Geheimnis des Zauberers

Was bisher geschah: Das sprechende Kamel Balthasar scheint das Geheimnis des Magisters Robert Block, der im Zirkus Dandelion sein Unwesen treibt, zu kennen. Und der Schlüssel dazu ist ausgerechnet im Wohnwagen des Zauberers zu finden...

Schließlich siegte unsere Neugierde. »Tja, ich schätze, einer von uns muss nun da rein«, sagte Kai mit leiser, bebender Stimme. »Und da diese Klappe vielleicht nicht sehr groß ist, und ich der Kleinste von uns bin...« Er zuckte mit den Schultern und sah plötzlich sehr mutig aus.

Mia und ich bauten eine Räuberleiter, und Kai kraxelte mit unserer Hilfe auf das Dach des Wohnwagens. »Siehst du die Klappe?« Wir warteten gespannt, ob Kai tatsächlich in den Wagen eindringen konnte. Da hörten wir ein Klappern und dann ein Plumpsen. Kai hatte die Klappe gefunden und aufbekommen und sich dann ins Wageninnere fallen lassen. Wir konnten hören, wie er im Dunkeln herum tappste.

Dann glaubten wir, er habe einen Lichtschalter gefunden, denn plötzlich kam ein heller Schein durch die Fenster. Aber als wir Kai erschrocken aufschreien hörten, wussten wir, dass da was faul war. Ohne zu zögern kletterte Mia auf meine Schultern und schwang sich auf das Dach, um ihrem Bruder zu Hilfe zu kommen. Doch bevor sie die Luke erreicht hatte, flitzten mit wirbelnden Flügeln drei oder vier grell leuchtende Wesen daraus hervor. Erst

dachte ich, es seien Vögel oder vielleicht Fledermäuse, aber als sie einen kurzen Bogen geflogen waren und nun über Mias Kopf schwebten, sah ich, dass es fliegende Skorpione waren! Ich konnte ihre giftigen Stachelschwänze erkennen, mit denen sie auf Mia zielten. Aber das Verwirrendste war ohne Zweifel, dass sie so hell wie Neonröhren leuchteten.

Mia stand wie erstarrt oben auf dem Dach, bedroht von diesen seltsamen Wachtposten, Kai war im Wagen gefangen, und ich selbst hatte so viel Angst, dass ich mir fast in die Hose gemacht hätte!

Und dann sah ich das Allerschlimmste: Magister Robert Block kam auf den Wohnwagen zu. Er hatte schon fast die halbe Strecke zwischen dem Zirkuszelt und uns zurückgelegt. Ich war mir nicht sicher, ob er mich gesehen hatte, da es bereits dämmerte und ich im Schatten stand. Aber Mia, die von den leuchtenden Kreaturen umschwirrt wurde, war ihm sicher aufgefallen. Bevor ich auch nur einen Mucks herausbekam, hörte ich, wie Mia »Achtung, der Zauberer kommt!«, rief, und dann blitzschnell in die Hocke ging, um sich im nächsten Moment an der



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

<http://www.mein-sending.de/page-kirchmann.html>

www.arthrose-ganzheitlich.de

gegenüber liegenden Seite des Wagens vom Dach gleiten zu lassen. Sie konnte natürlich ihren Bruder nicht im Stich lassen, und ich hörte, wie sie unter dem Wagen in Deckung rollte. Vorsichtig drückte ich mich an die Wand und schob mich ums Eck. Und dann stand Roberto Block, der schreckliche Magier, auch schon vor der Eingangstür. »Verfluchte Göre«, zischte er, zog einen überdimensionalen Schlüssel aus seinem Umhang hervor, sperrte auf und verschwand im Inneren des Wagens.

Voller Erleichterung wurde mir bewusst, dass er mich wohl wirklich nicht gesehen hatte und ausserdem glaubte, Mia sei davongelaufen. Aber was war mit dem armen Kai? Die Flugskorpione waren, als der Zauberer die Tür geöffnet hatte, wie auf Befehl wieder durch die Klappe zurückgeschwirrt und ich hoffte, dass sie sich jetzt nicht auf Kai stürzten.

Nur ein Wunder konnte ihn jetzt noch retten, und als wir gleich darauf die düstere Stimme Roberto Blocks hörten, war klar, dass dieses Wunder nicht eingetreten war: »Oh, ein kleiner Junge! Ich habe auch das Herz eines kleinen Jungen - es steht in einem Glas auf meinem Schreibtisch...«

Eine Weile war alles still. Dann hörten wir einen Knall und das schreckliche Gelächter des Zauberers. Mia kam vorsichtig wieder zum Vorschein und fasste mich an der Hand. Tränen standen ihr in den Augen und ich konnte sie nur mit Mühe zurückhalten, sonst hätte sie wohl versucht, in den Wagen einzudringen.

Mir fiel ein, dass oben die Luke ja noch offen stand und ich machte Mia ein Zeichen, dass sie mir helfen sollte, aufs Dach zu klettern. So leise wie möglich robbte ich dann auf dem Bauch zur Luke und schaute hindurch. Da stand der Magier direkt unter mir, umschwirrt von



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

seinen fliegenden Wächtern und hielt eine kleine grüne Flasche in den Händen. Eine winzige Gestalt befand sich darin, und voller Schrecken erkannte ich, dass es sich dabei um niemand anderen als um Kai handelte. Dann sah ich hinter Roberto Block ein Regal, in dem noch mehr solcher Flaschen aufgereiht waren. Und in jeder befand sich ein winziges Menschlein. Da waren also all die armen Kinder, die weggezaubert worden waren. Sie waren, genau wie Kai, mittels schwarzer Magie auf die Größe von Spielzeug verkleinert worden.

Inzwischen war es schon dunkel geworden und ich konnte mich nicht daran erinnern, je in eine unheimlichere Situation gekommen zu sein. Eine grüne Rauchwolke stieg nach oben, offenbar eine Nebenwirkung der magischen Künste des Zauberers. Sie stank sehr unangenehm nach Schwefel und kratzte im Hals. Und ehe ich mich versah, musste ich laut husten!

Ein schriller Schrei voller blankem Zorn machte mir sofort klar, dass mein Husten nicht zu überhören gewesen war: »Aaaargh! Du verdammter Bengel! Dir werd' ich helfen!«

Ohne zu überlegen sprang ich vom Dach, fasste Mia an der Hand und rannte voller Panik los. Ein heulender Ton und ein seltsamer Lichtschein warnten uns nach ein paar Metern, dass da etwas direkt hinter uns war. Ich blickte mich um und sah die höllischen Skorpione im Sturzflug auf uns zurasen. Doch bevor sie uns erreichten, wurden sie von einem plötzlich auftauchenden Schatten abgedrängt. Die Skorpione drehten ab und flohen. Der Schatten bekam im Mondlicht vertraute Umrisse. Ich konnte es kaum glauben, aber es war niemand anderes als Balthasar, der uns zu Hilfe kam! »Na los, macht schon... springt auf!«, blökte das Kamel, das nicht nur sprechen, sondern auch noch fliegen konnte, was allem zoologischen Wissen, das wir in der Schule gelernt hatten, hochgradig widersprach.

Fortsetzung folgt...

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



Zubrod
Kompetenz in Ernährung



Diät war gestern – klug essen und trinken ist heute!

Vorstellungsartikel Juli 2009

www.mein-sendling.de



**LA CERTOSA +
IL CERTOSINO Eiscafé**
(Eiscafé wieder geöffnet)
Oberländerstr. 14
81371 München

Öffnungszeiten
Mo – Fr von 10 – 22 Uhr
Sa von 17 – 22 Uhr

Vorstellungsartikel November 2007

ANTONIUS
Tenne



**Plinganserstr. 10
(Nähe Harras) in
81369 München
Telefon: 77 39 64**

Öffnungszeiten:
Mi, Do, So 18.00-24.00 Uhr
Fr, Sa 18.00-04.00 Uhr

www.antonius-tenne.de
info@antonius-tenne.de

Vorstellungsartikel Februar 2010

**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

Implerstr. 9 - 11
81371 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

***Wir warten auf
Dinge,
die wir
erreichen
könnten,
wenn wir nicht
warten
würden...***

Rudolf Rolfs

Central Reinigung **Stellt sich vor :**

Kompletter Wäscheservice
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 November 2007

Impressum: "Mein SENDLING, Die Kleine Nachbarschaftszeitung" wird von kreativen Leuten des Stadtbezirks Sending 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.

HundeSchulenMenschen



Beziehungsorientiertes

teamtraining Mensch & Hund in Sendling

- **Gruppenkurse für Mensch & Hund**
Kurse für Klein & Groß, Anfänger & Profis
- **Einzeltraining/-beratung**
- **Lösungsorientierte Hundeverhaltenstherapie**
- **teamcoaching** – Persönlichkeitsentwicklung mit dem eigenen Hund
- **Seminare & Trainerausbildung**

Die aktuellen Kurse:

7.3.
Erste Hilfe beim Hund
13.-14.3.
Locker Leine laufen lernen für Anfänger
16.-18.4.
Nasensarbeit für Einsteiger
Jeden So.: Welpen- und Junghundekurs

Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre Email!

www.symbiosys-teamtraining.eu ■ teamtraining@symbiosys.eu

symbiosys teamtraining
Mensch & Hund

Adresse:
Valleystraße 49, 81371 München
Tel. (089) 2815 39-170

Ihre Ansprechpartner:
Stefanie Eckhardt Tel. (089) 2815 39-184
Dr. Uta Winkelhede Tel. (089) 2815 39-183

Mein WESTEND

Die Kleine Nachbarschaftszeitung



**Bioresonanz/
Clark-Therapie**

**Naturheilpraxis
Heike Habermann**

**[www.naturheilpraxis-
habermann.com](http://www.naturheilpraxis-habermann.com)**

heike.habermann@gmx.de

Vorstellungsartikel September 2009

*...LERNE ZU WARTEN,
ENTWEDER ÄNDERN SICH DIE DINGE,
ODER DEIN HERZ*

ausgesucht von Holger Schäfer



Selbstverteidigung für Erwachsene
Kinder und Senioren
Heimeranstr.58
80339 München

Tel. 089/ 50 83 17 oder 0151/ 59923105

Vorstellungsartikel Dezember 2009

Die kleinen, grünen Männchen

von Verena Wania

Es war einmal. . .

vor gar nicht allzu langer Zeit, in einem auch nicht allzu weit entfernten Land mit dem etwas seltsamen Namen : Bürokratien.

Bürokratien war ein reiches und wunderschönes Land, voller technischer Wunderwerke im Baukasten-Format, und seine Bewohner sprühten nur so voll Ideen und Tatendrang, diese Maschinen zum "Arbeiten" zu bringen.

Doch die mächtigen Maschinerien zu errichten und auch zu bedienen, daran mangelte es Ihnen. Schon seit mehreren hundert Jahren hatten die Mitglieder der Techniker-Kaste ihre Bemühungen eingestellt. Die Maschinen und Millionen von Einzelteilen, Schrauben und Muttern, Bolzen und Motoren zum Laufen zu bringen, war schier unmöglich.

Es schien, als sei dies ein unlösbares Problem der Bürokratier, die sonst auf alles irgendeine "schlaue" Antwort und das passende Formular zur Hand hatten.

Bis zu dem Tag, als die kleinen, grünen Männchen kamen. . .

Es war ein wunderschöner Sommertag, und die Sonne schien gerade durch die Fenster einer der großen Hallen, in denen die Bürokratier mehrere Dutzend ihrer riesigen Maschinen gelagert hatten, als plötzlich, wie aus heiterem Himmel, eine kleine Tür am Ende der Halle aufschwang und sich eine größere Gruppe kleiner Männchen, gekleidet in grüne Latzhosen, in die heiligen Hallen der Bürokratier ergoss.

Ohne ein Wort zu sagen oder einen Laut von sich zu geben, ergriffen die kleinen grünen Männchen das, von den Bürokatieren abgelegte Werkzeug und fingen an, aus den einzelnen Teilen am Boden, abstrakte - den Bürokatieren völlig unbekannte- Gebilde zu konstruieren.

Innerhalb kürzester Zeit lag der Klang von Werkzeug und Stahl in der Luft. Rotierende Achsen und gleitende Maschinenteile sirrten, und hier und da erklang ein Hammerschlag.

Schnell sprach sich unter den Bürokatieren herum, dass sich etwas in den alten, verwitterten Hallen tat und angeführt vom Ältestenrat zogen sie Richtung der rostigen Hallen und als sie sie betraten, trauten sie ihren Augen nicht.

Der Laden lief ! Nun wollten die Bürokatier natürlich von den kleinen



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

Vorstellungsartikel Januarausgabe 2009

grünen Männchen wissen, was es mit dieser "Zauberei" auf sich hätte. Also gaben die kleinen grünen Männchen bereitwillig Auskunft, fertigten Skizzen an und lernten sogar die Sprache der Bürokratier, um ihre Formulare ausfüllen zu können. Nur die Bürokratier hielten nichts von der "primitiven" Sprache der kleinen grünen Männchen und verschlossen sich vor ihr.

Die Bürokratier liehen sich Zeichner fremder Völkers aus, um immer neuere und kunstvollere Maschinen zu konstruieren, aber viele Versuche waren nicht vom erwarteten Erfolg gekrönt. Trotzdem machten Sie weiter, und die kleinen grünen Männchen klopfen und hämmerten und schraubten und dengelten und schweißten und lackierten und verbesserten und . . .schwiegen. . .

Mittlerweile hatten die Bürokratier erfahren, dass die von den "Grünhosen" gefertigten Maschinen Verkaufsschlager im Rest der Welt waren. Und so begannen auch die Bürokratier, die Maschinen zu verkaufen und Geld zu verdienen. Sie kauften mehrere prunkvolle Kutschen und Paläste, in denen Sie Ihren immer mächtiger werdenden Verwaltungsapparat unterbrachten.

Und die kleinen Männchen schraubten und klebten und bohrten und sägten und körnten und schwiegen. . .

Inzwischen hatten die Bürokratier sehr gut verdient und merkten während eines längeren Aufenthaltes im Golfclub nicht, dass ihre

Maschinen im Moment nicht so hoch im Kurs standen und langsam die Käufer entwandten.

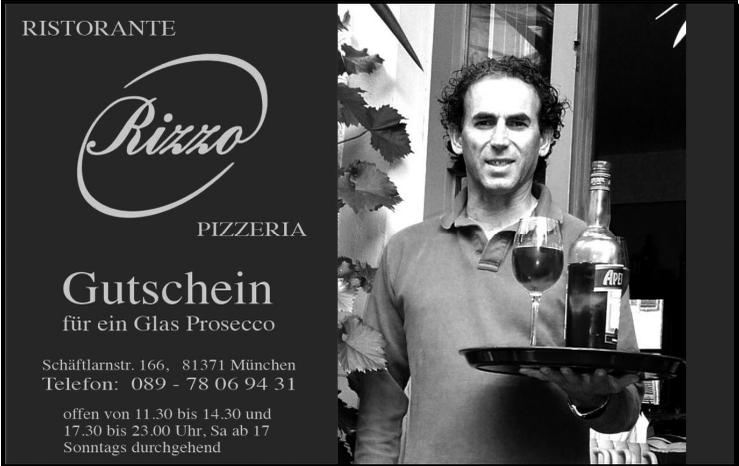
Und anstatt das verdiente Geld zur Sicherung des Allgemeinwohls der kleinen grünen Männchen zu verwenden, installierten die Bürokratier lieber ein neues Kommunikationssystem und einen erdenen Stellplatz für Fuhrwerke und stellten einen dazugehörigen Ordnungshüter ein.

Die Liste Ihrer Verschwendungen wurde ellenlang !

Und langsam aber sicher mißfiel den kleinen grünen Männchen diese Situation ! Kein Wort des Dankes kam über die Lippen der Bürokratier. Stets war die Luft erfüllt von Durchhalteparolen und den Bitten zu neuen Opfern seitens der kleinen grünen Männchen. Selbst die Obersten der Bürokratier, der Ältestenrat, brachten keine Anerkennung für die grünen Männchen heraus, als Sie staunend und ehrfürchtig zwischen den zischenden Giganten durch die Halle schritten.

So verging die Zeit ! Und die kleinen grünen Männchen ?

Na, die flitzten und schlitzten und dichteten und richteten und frästen und maßen und aßen (ab und zu mal Brot) und fegten und zerlegten (weil wieder etwas kaputt geliefert wurde) und ergänzten (weil ein großer deutscher Elektro-Konzern Kabel ohne Stecker lieferte) und konstruierten und putzten und polierten und überarbeiteten viel (weil



RISTORANTE

Rizzo

PIZZERIA

Gutschein
für ein Glas Prosecco

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

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

Vorstellungsartikel Juli 2009

der Kunde dreimal abgesprungen war), aber das übersahen die Bürokratier und behielten ihren Kurs bei.

Eines Morgens, genauso schnell wie sie gekommen waren, verschwanden einige der kleinen grünen Männchen. Teils durch eigenen Willen, aber meistens auf mysteriöse Art und Weise . . .

(man erzählt sich, Sie hätten alle Post von den Bürokatiern bekommen)

Und wieder verging die Zeit . . .

Eines Morgens kam der Ältestenrat in einer der großen Hallen zusammen, um über das weitere Vorgehen zu beraten, denn dieser Zustand war nicht tragbar, und der Golf-Club wollte dieses Jahr noch den Beitrag erhöhen.

Aber als Sie die Halle betraten, machte sich eine seltsame Stille breit. Kein Mucks war zu hören ! Nur in einer Ecke fegte der Wind etwas Laub über den Boden, das durch die offenen Hallentüren herein-geweht war. Die kleinen grünen Männchen waren verschwunden, weil Sie die Schnauze voll hatten und hinterließen einen riesigen "Wasserkopf" an Bürokratie, der sich selbst nicht mehr tragen konnte und schließlich und letztendlich verfiel das Volk der Bürokratier im Lauf der Jahre wieder in Unwissenheit und Armut, denn die kleinen grünen Männchen sah man in diesem Land nie wieder . . .

Aber was wurde aus den kleinen grünen Männchen ??

NA, WENN SIE NICHT GESTORBEN SIND, BEWERBEN SIE SICH NOCH HEUTE !!



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

Einladung zur Ausstellung

Wege und Stationen

vom 18. März – 15.04.2010



**H-TEAM e.V., Plinganserstr.19, 81369 München,
Tel.: 089/747 36 20, Fax: 089/747 06 63, www.h-team-ev.de**

Unterwegs

von Stefan Bächer

Unterwegs und doch nicht frei. Getaktet. Durch meine Umgebung, durch meine Lieben, durch alle, die mit mir in Beziehung sind. Ich bin unterwegs. Alle, die davon wissen, denken manchmal, der hat es schön! Sieht Land und Leute, interessante Menschen, und immer wieder neue Begegnungen. Ja, ich sehe Land und Leute, interessante Menschen und habe immer wieder neue Begegnungen. Kann nicht abschalten, obwohl unterwegs. Meine Gedanken kommen nicht zur Ruhe. Werden unterbrochen durch Bahndurchsagen oder schnorrig sprechende Zugbegleiter. Damen mit schönen Stimmen sind selten. Wollte gerade schreiben, da brüllt mir der Zugbegleiter die Ankunftszeit von Augsburg einundzwanzig Uhr fünfunddreißig ins Ohr. Er macht das zweimal. Jedes Mal knaxt der Lautsprecher. "Thank you for traveling with Deutsche Bahn". Unterwegs. Heißt die Überwindung von Zeit und Raum. Was die Zeit angeht, fühle ich sie nie nutzlos oder vergeudet. Meine Gedanken sind immer in Bewegung. Manchmal sind sie auch müde. So wie heute. Die Woche war anstrengend. Hab ich mal "nichts" zu denken, suche ich mir gerne interessante Menschen, denen man in die Augen schauen kann. Menschen, die auch Laune ausstrahlen und zeigen, und die auch Lust auf ein Gespräch haben. Ich leite gerne mit Situationskomik ein. Damit habe ich meistens einen guten Einstieg. Bei Damen tu ich immer so, als wär ich schüchtern. Schön zu fühlen, wenn sie mir dann bei meinem Denkvorgang helfen wollen. In Köln sprechen die dann ganz schnell. Während im Süden, hört man mir eher zu. Situationskomik bringt Zugbegleiter, Stewardessen, genervte IT Leiter,

und sogar mich wieder auf eine Ebene. Eine Ebene, die mir Raum gibt für neue Gedanken. Situationskomik für mich selber. Für meine Seele. Unterwegs. Von München nach Köln, von Köln nach München. Nach Köln über Stuttgart, oder nach Köln über Nürnberg. Ganz egal. Immer die gleiche Strecke. Aber jedes Mal mit neuen Erlebnissen. Neue Durchsagen, neue Bordrestaurants. Weiss bestens über die Bahn Bescheid. Habe zwischendurch auch ungeplante Aufenthalte in Bahnhöfen. Sehe Bahnhöfe von innen. Bahnhöfe, die ich eigentlich nicht so genau sehen wollte, sondern nur daran vorbei. Ich muss schnell schreiben, der Akku ist gleich leer. Unterwegs. Meine Zeit ist getaktet. Die Sekunden rasen. Ich kann sie nicht einholen. Leben auf der Überholspur. Die Sekunden sind weg. So wie die Landschaften, die vor meinem Zugfenster vorbeifliegen. Unterwegs. Irgendwie gibt mir immer irgendjemand die Zeit vor. Ich weiß nicht immer wer, aber ich stelle mich drauf ein. Fahrkartenkontrolle. Ich unterbreche meine Gedanken, hole meine Fahrkarte hervor, lächle und schreibe weiter. Ich will jetzt schreiben. Meine Gedanken. Unterwegs. Bitte einsteigen, die Türen schließen selbständig. Vorsicht bei der Abfahrt. Unterwegs. Gedanken sind Glücksmomente. Denk an Dich. Paß auf Dich auf!



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 €

Café von Peter Asmodai

Nachdem der Ober den Cappuccino auf seinen Tisch gestellt hat, hört die Flüssigkeit in der Tasse nicht auf, sich zu bewegen. Im Gegenteil, sie schwappt heftiger, und aus dem Milchschaum taucht ein Kopf auf. Der Kopf hat einen Schnabel. Es ist ein Küken. Seine Flaumfedern sind kaffeebraun durchgefärbt.

B. hilft dem Tier aus der Tasse, hält es behutsam in der Hand und streichelt es über seinen zitternden Flaum. Dann ruft er den Ober.

Das habe ich in meiner Kaffeetasse gefunden, sagt er und zeigt dem Mann das Küken.

Ein Küken im Kaffee, sagt der silberhaarige Ober mit so etwas wie Aufleuchten und Verehrung in der Stimme, das ist schon seit vielen Jahren nicht mehr vorgekommen. Der letzte, der ein Küken in seinem Kaffee gefunden hat, war ein Student. Er wurde danach in aller kürzester Zeit Professor und eine überragende Kapazität auf seinem Gebiet. Heute ist er weltberühmt.

Warum passiert mir das nicht? fragt ein Herr am Nebentisch. Er hat ein hartes Gesicht und einen freudlosen Mund. Wie jeder hier kenne ich die Geschichte von dem Studenten. Tag für Tag besuche ich dieses Café, aber aus meiner Tasse ist noch nie ein Küken aufgestiegen.

Wir suchen das nicht aus, sagt der Ober. Allein das Küken entscheidet. Es erscheint, wenn der Richtige zu uns kommt, und das ist selten genug. Ich bin schon vierzig Jahre hier und erlebe es jetzt erst zum zweiten Mal. Vor jenem Studenten damals soll es noch einen ähnlich spektakulären Fall gegeben haben, aber das war lange vor meiner Zeit.

Sei mir willkommen, Küken, sagt B. und streichelt es sanft über sein Köpfchen. Wirst du bei mir wohnen?

Hast du einen Garten? fragt das Küken.

Ja, in den Hügeln. Von dort wirst du das Meer sehen können, zwar nur an besonders klaren Tagen, aber ich werde mit dir zum Strand hinabsteigen, so oft du es möchtest.

Wirst du mir in deinem Garten einen Tempel bauen?

Ja, ich habe noch ein paar Bretter vom Baumarkt. Wahrscheinlich wird er aussehen wie ein Hühnerstall, aber er bekommt ein geschwungenes Dach, und seine Wände streiche ich dunkelrot, innen und außen.

Beide schweigen. Nach einer Weile sagt B.: Jetzt fehlt dieser Geschichte nur noch ein Schluss.

Nein, sagt das Küken. Jetzt fehlt nichts mehr.

Aus dem Buch:

Peter Asmodai

Sinangelus und Asmara

Geschichten

Berlin 2010

ISBN 978-3-86805-550-4

BEWERBUNGSFOTOS und MEHR:

**Marion Mutschler,
FOTOGRAFENMEISTERIN**

**Fotostudio Öztalerstr. 1b
81373 München**

Telefon 089-12003414

Mobil 0170-3019936

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





Lebensgeister und weibliche Lebensenergien wecken

**Durch elementare
Bauchtanz - Bewegungen
gemeinsam und selbstständig
auf spielerische Weise
entdecken wir die Schwingungen
unseres Körpers**

**Nachmittags-Workshop für Anfängerinnen ohne oder mit
geringen Vorkenntnissen**

**Wo? In der Yoga-Werkstatt, Oberländerstr., am
Treppenaufgang links**

Wann? Samstag, 17.4. von 14.00 bis 15.30

**Anmeldung: bei Karin Hepperle, kahepperle@googlemail.com
oder Tel.089-88988740**

**Kosten: 20 Euro, bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für
die Hüften mitbringen!**

Unsere Frühlingsangebote im April

- **Fit für die 5. Klasse**
- **Intensivtraining
Abitur**
- **Sprachkurse
Deutsch als
Fremdsprache**
- **Vorbereitung auf
Sprachprüfungen**
- **Sprach-und PC-
Kurse für Senioren**

Informieren Sie sich unverbindlich

Alle weiteren Informationen erhalten Sie
telefonisch unter 089 74 11 86 10 oder per
Mail :

m-sending@lernstudio-barbarossa.de



Lernbär



Sabine Hoppe

lernstudiobarbarossa

weiterbildung. nachhilfe. sprachkurse.

Plinganser Str. 32 • 81369 München •

Tel.: 089 74 11 86 10

Meiers Garten von Bernhard Horwatitsch

Der Garten der Meiers? Ich erinnere mich sehr gut an ihn. Unser Baum stand an der Grenze zum Garten von Brunnhuber. Brunnhuber war ein alter, verbitterter Mann. Und immer wieder forderte er, die Äste unseres Baumes, die in seinen Garten hinüberwuchsen, abzuschneiden. Doch auch Brunnhuber und sein Gegeifer wurde von den Meiers ignoriert, so wie wir selbst von ihnen ignoriert wurden. In früheren Zeiten, so die alten Geschichten, sei das nicht so gewesen. Erst die Meiers hätten damit angefangen, uns zu ignorieren. Ich weiß das nicht, denn da gab es mich noch nicht. Ich kenne nur das Geschimpfe von Brunnhuber und von den Meiers habe ich höchstens mal den Schatten gesehen, ein fernes Grinsen vielleicht. Unser Baum stand einfach nur zur Zierde herum. Und wenn wir fielen, dann blieben wir liegen und verfaulten, bis nach dem Winter ein Fremder kam, und den Rest des Grauens für seinen Komposthaufen zusammenscharfte.



Carlito (5)

Mich erwartete das gleiche Schicksal: Im Herbst meiner Jahre zu fallen, nutzlos am Boden zu liegen im dumpfen Moos, wurmstichig zu werden, und am Ende in Dreck und Scheiße zu verschwinden.

Die alten Geschichten davon, dass das nicht immer so gewesen sei, dass es schönere, bessere Zeiten gegeben habe, nahm ich nie besonders ernst. Auch wenn ich mich gelegentlich von diesen Erzählungen trösten ließ, wenn die erbärmlichen Schreie zu laut und unerträglich wurden, die da vom Boden zu uns in die Spitzen des Baumes drangen.

So schön das Dasein im Schutz der dichten Blätter und der starken Äste auch war, unsere düstere Zukunft blickte stets zu uns nach oben und schränkte Glück und Lust erheblich ein.

Ich ahnte nicht, dass bei mir und meinen Geschwistern alles anders kommen sollte. Ich hörte nur die Schreie. Meine Eltern sah ich fallen und jämmerlich verfaulen. Und durch eine Ritze zwischen dicken Ästen konnte ich gelegentlich Brunnhuber vom angrenzenden Garten sehen, wenn er bedrohlich eine Axt schwang. Irgendwann würde er diese Axt wohl einsetzen, dachte ich. Aber ich schwieg. Ich war der Älteste, wollte meine Geschwister nicht beunruhigen. So erzählte ich irgendwann selbst die alten Geschichten vom Elysium. Ja, das Elysium. Im Herbst sollte es uns erwarten. Die alten Zeiten wiederkommen. Auf schauerliche Art sollte ich recht behalten! Der Herbst kam, die Blätter fielen und wir würden folgen. Immer düsterer wurde es in meinem Kopf.

"Erzähl uns doch noch die Geschichte von Urgroßvater, der ins Elysium kam und dort ein König wurde", bettelten mich meine Geschwister an, immer drängender bettelten sie, je lichter unser Baum wurde und je näher die Zeit rückte, da auch wir fallen und verfaulen sollten. Gott fiel mir das schwer. Aber ich erzählte diese alte Geschichte noch einmal, mit schwerer Zunge.

Aber heute erzähle ich eine andere Geschichte. Ihr könnt sie glauben oder nicht. Aber diese Geschichte ist wahr, und bietet keinen Trost.

Während ich aber noch die alte Geschichte von Urgroßvater wie er im Elysium König wurde, erzählte, ahnte ich nicht, dass Meiers sich diesen Herbst sehen lassen würden. Denn es hatte sich Oma Meier angekündigt. Ihr zu Ehren, sollte ein kleines Fest bei Meiers stattfinden. Und vor allem wollte man Oma Meier noch einmal den Anblick ihrer Kindertage gönnen.

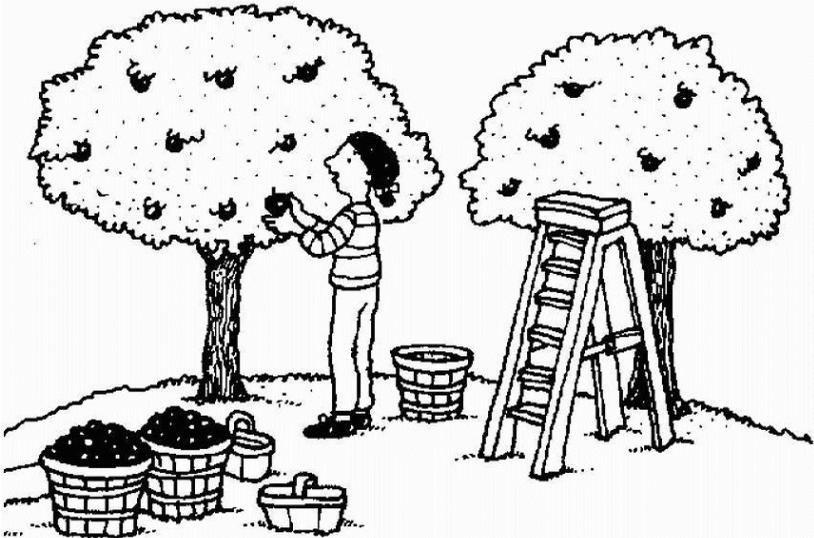
Und so wurden wir, meine Geschwister und ich, statt zu fallen und zu verfaulen, gepflückt.

Einer alten Tradition folgend, kamen die Kinder der Meiers, rückten an mit Leitern, die sie an den dicken, alten Stamm des Baumes lehnten, kletterten die Leiter empor und rissen uns ungeübt von den Ästen. Auch wenn uns die ungeschickten Kinderhände kleine Schmerzensstiche verpassten, wir jubilierten! Wir sollten nicht verfaulen! Die alten Geschichten vom Elysium sollten sich doch als wahr erweisen. Alles war auch so, wie in den alten Geschichten erzählt. Wir wanderten in einen etwas faulig riechenden Holzkorb, eng aneinandergeduckelt. Ganz nah kam eins der Gesichter von Meiers Kinder, es war dreimal so groß wie ich, und das Grinsen werde ich nie vergessen, das Grinsen, das sich über mich ausbreitete wie eine dunkle, mächtige Wolke. Ein Riss in meinem Herzen und ich lag in der Hand des Kindes und wurde zu den anderen gelegt. Wir tuschelten voller Erwartung, lagen da im Holzkorb und glaubten. Ach, wir glaubten, wir Unseligen. Hätten doch nur unsere Eltern das noch erleben dürfen!

Unschuldig und naiv! Was wussten wir schon von den alten Geschichten? Nur Bruchstücke.

Heute kann ich nur bitter lachen. Alt und konserviert.

Aber damals, welche Freude! Im Holzkorb brachte man uns in Meiers Küche.



Wir wussten ja gar nicht, was eine Küche ist. Das Vorzimmer zum Elysium? Oh ja. Würden wir bald unserem Urgroßvater begegnen, dem König im Elysium? Ich hatte doch gar nicht mehr an diese Geschichten geglaubt: In einem Holzkorb geht es ins Apfelparadies, dort, wo immer die Sonne scheint, immer ist es schön warm und feucht, pralle rote Äpfel überall und in alle Ewigkeit von wunderbaren, saftigen, starken Ästen getragen, auf einem alten, weisen Baum, wiegend in einem zarten Wind, der uns liebevoll Abend für Abend in den Schlaf schaukelt. Daran hatte ich nicht mehr geglaubt. Es klang doch zu unwahrscheinlich, an so etwas zu glauben, wenn man seine Eltern schreien hört, sie langsam verenden sieht, und Abend für Abend voller Angst einschläft, unruhigen Schlafes, um am Morgen ganz genauso verängstigt wieder erwacht. Aber gerade diese Angst ließ meine Geschwister um so verbitterter an das Elysium glauben. So muß es wohl sein.

Oma Meiers überraschender Besuch - wir ahnten nichts - sollte uns ins wahre Elysium bringen. Spott und Hohn!

Mich erwischte es jedoch auf ganz eigene Weise, denn Meiers Hauskatze fischte mich mit ihren Krallen aus dem Holzkorb. Welch ein Geschrei meiner Geschwister. Die Katze kannten wir, sie war oft genug um unseren Baum geschlichen, hatte mit den Halbtoten am Boden ihr Schindluder getrieben. Und nun krallte sie mich aus dem Korb, rollte mich auf dem Küchenboden, kratzte an meiner Haut. Ich rollte unter die Küchenbank, rollte so verzinkt in eine Ecke, dass die Katze nicht mehr an mich ran kam. Im Dunkeln funkelten mich ihre Augen noch einige Zeit an, bis sie von etwas weggezerrt wurde.

"Was machst du denn da schon wieder, Muschkalein?" hörte ich eine Stimme. Und dann griff eine Hand nach mir und holte mich aus der schützenden Ecke. Sollte ich gerettet werden, wieder zurück in den Holzkorb? Gerettet ja, auf eigene Weise. Denn ich kam nicht in den Holzkorb zurück. Die Katze hatte mich "beschmutzt", und ich landete auf einem Teller und wurde auf die Fensterbank gestellt. Weit genug weg von der Katze, aber auch vom Holzkorb. Ich hatte einen Fensterplatz bekommen. Fürwahr. Von dort aus konnte ich sehr gut auf die Küchenzeile blicken, und dem erwarteten Elysium ins grausame Auge. Nach und nach sah ich entsetzt zu, ohne eingreifen zu können wie meinen Geschwistern, jedem Einzelnen zuerst die Haut abgezogen wurde (oh diese Schreie! Nichts bedeutete das Leid meiner Eltern dagegen), dann wurden sie in der Mitte geteilt, mal mit

einem Hieb, mal mit Mühen, so dass bis zu ihrem Tod die größten Unerträglichkeiten erreicht wurden. Als alle tot waren, außer mir, der seinen Fensterplatz hatte, musste ich noch mitansehen, wie sie nacheinander entkernt wurden, ihr Innerstes wie Dreck in einen Eimer wanderte. Ihre Seele, ihre Hoffnung, meine Hoffnung, der Kern unseres Lebens, wie Unrat, wie Nichts, ab in einen Eimer. Jetzt wurden ihre leiblichen Überreste zerschnippelt und in einer Presse zu Matsch gequetscht. Das war das Elysium der Äpfel. Zu Oma Meiers Ehren das traditionelle Apfelmus.

Ich blieb als einziger übrig. Auf absurde Weise hatte mich die Katze gerettet, jenes Monster, vor dem wir uns alle so furchtbar geängstigt hatten, als wir noch am Baum hingen und glückselige Geschichten vom ewig sonnigen Apfelparadies einander erzählten.

Ja. Glaubts es oder lasst es bleiben. Das ist die Wahrheit. Nicht ewige Sonne, nichts von prallen, saftigen Äpfeln, starken Ästen, weisen Bäumen, sanftem, säuselndem Wind. Scharfe Messer, unsere Reste zerquetschende Pressen. Das ist unser Elysium.

Lacht nur, ihr ahnungslosen Äpfel, ihr Schafe!

Lange lag ich auf dem Teller am Fenster. Immer wieder vergeblich, reckte sich die Katze nach meinem Leib. Sie erreichte mich nie. Aber ich musste immer damit rechnen, sah ihre funkelnden Augen, tags, nachts. Von meinem Fensterplatz aus sah ich noch viele Grauen. Diese Küche war das Elysium? Es war das Martyrium! Gehackt, zerschnitten, gestampft, zerquetscht. Meine Worte reichen nicht mehr, um all das Grausen, all den Schmerz, all die Leiden zu



**Erwin
Winter**

HOLLERBUSCH

biomarkt sendling,

daiserstr. 5

tel.: 77 64 74

biomarkt.sendling@gmx.de

erzählen, deren ich gewahr wurde. Mit all dem litt ich mit.

Ihr könnt euch das nicht vorstellen! Menschen! Welcher Dämon hat diese Monster geschaffen?

Und nun liege ich im Finstern, in einem Eimer mit Unrat. Und ich bin dankbar für diese Blindheit, für diese Dunkelheit. Ich warte noch auf den Rest, mein Leben erlischt, und ich bin froh, dass es vorbei ist, egal wie es endet. Die Passion meiner Augen! Was habe ich gesehen! Und doch darf ich nicht klagen, habe ich doch nur gesehen und musste diese Schmerzen und dieses Leid nicht selbst ertragen. Es reicht. Schafft mich endlich hier fort.

Und hört, ihr Äpfel: Das Elysium ist nicht mehr weit.

**GUTSCHEIN ab 18h00
FÜR 1 Glas PROSECCO oder
ein 0,2l Glas alkoholfreies Getränk**

Ausschneiden oder mit Mein SENDLING direkt zu uns kommen.



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

*Wir sind unglücklich, weil wir nicht erkennen,
wie unser Unglück ein Ende nehmen soll,
weil wir blind für die Tatsache sind, dass Unglück
nicht dauern kann, da selbst eine Fortsetzung der
gleichen Umstände eine Änderung der Einstellung,
der Stimmung mit sich bringt. Aus dem gleichen
Grund ist auch das Glück nicht von Dauer.*

William Gerhardie

Fit in den Frühling – rege statt träge!

Von Andreas Hauzenberger

Herrlich, wenn der Winter in seinen letzten Zügen ist und der Frühling anklopft!

Dann freuen sich alle über mehr Sonne und mildere Temperaturen – doch manch einer fühlt sich matt, zerschlagen oder grantig.

Während sich draußen der Frühling bemerkbar macht und die Natur zu neuem Leben erwacht, herrscht bei den Menschen allerorts das große Gähnen. Zwischen März und Mai sind 54 Prozent der deutschen Männer und sogar 60 Prozent der Frauen von der so genannten Frühjahrsmüdigkeit betroffen. Sie tritt von Anfang März bis Mai auf. Dagegen hilft Bewegung und eine vitaminreiche, leichte Ernährung.

Frühjahrsmüdigkeit ist zwar keine Krankheit, jedoch auch keine Einbildung der Betroffenen. Es ist Tatsache, dass unserem Körper die Wettereinflüsse zu schaffen machen, die mit dem Wechsel der Jahreszeiten einhergehen. Eine besondere Rolle spielt dabei die Lichtmenge.

Im Frühling stellt der Körper den Hormonhaushalt um. Wurde im Winter vermehrt das Schlafhormon Melatonin gebildet, kurbelt jetzt das Tageslicht die Produktion des Glückshormons Serotonin an. Die Botenstoffe schicken völlig unterschiedliche Signale an den Organismus. Bis der Körper seine Balance wieder gefunden hat, reagiert er für einige Wochen verstimmt – z.B. mit Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Gereiztheit, Lustlosigkeit, Stimmungsschwankungen etc.

Zudem spielen auch die im Frühjahr typischen Temperaturwechsel eine Rolle. Diese haben nämlich einen starken Einfluss auf das vegetative Nervensystem: Bei warmem Wetter kann es zu einer schnellen Weitstellung der Blutgefäße kommen. Diese Weitstellung sorgt dafür, dass der Blutdruck „in den Keller absackt“, was sich in den typischen Symptomen der Frühjahrsmüdigkeit zeigt.

Eine weitere Ursache liegt in der kürzeren Schlafdauer. Der Bio-Rhythmus des Menschen passt sich im Frühjahr nur langsam den veränderten Tages- und Nachtzeiten an. Als kleiner Trick hat sich bewährt, das Schlafzimmer abzudunkeln.

Hier ein paar Tipps, wie ihr der Frühjahrsmüdigkeit ein Schnippchen schlagen könnt:

Raus an die frische Luft

Spaziergänge an der frischen Luft wirken ausgleichend für Hormone und Stimmung. Viel Bewegung an der frischen Luft fördert die Atmung und somit die Sauerstoffversorgung auch der Gehirnzellen. Und verbessert zusätzlich die Herz-Kreislauf-Funktion.

Sonne und Tageslicht tanken

Das hilft dem Körper, Melatonin abzubauen und Serotonin zu bilden.

Holt euch Vitamine und Proteine ins Haus

Frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte regen den Stoffwechsel an und geben dem Körper die Kraft, die er jetzt braucht.

Sucht die Gesellschaft

Das ist eines der besten Mittel gegen schlechte Laune.

Regelmäßig und ausreichend trinken

Das erhöht das Volumen in den Gefäßen und verbessert die Durchblutung - auch die des Gehirns. Ein zu niedriger Blutdruck wird so vermieden.

Alkohol meiden

Täglich zwei Gläser Wein oder Bier führen bei den meisten Menschen zu einer unterschweligen Schläftheit. Versucht mal 2-3 Abende in der Woche auf alkoholfreie Getränke umzusteigen.

Mehr Schlaf

Wenn es früher hell wird, wachen die meisten Menschen wieder früher auf. Wer also sehr spät schlafen geht, baut allmählich ein Schlafdefizit auf. Achten auf mindestens sieben bis acht Stunden Nachtruhe.



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>

Mehr Schlaf

Wenn es früher hell wird, wachen die meisten Menschen wieder früher auf. Wer also sehr spät schlafen geht, baut allmählich ein Schlafdefizit auf. Achten auf mindestens sieben bis acht Stunden Nachtruhe.

Verzicht auf fettes und süßes Essen

Es macht nicht nur dick sondern auch müde, weil der Körper sehr viel Kraft und Energie für das Verdauen von Schnitzel, Pommes & Co. benötigt. Versucht es mal mit leichterem und vitaminreicherer Kost.

Frei nach dem Motto – rege statt träge!

Einen schönen Frühling

Andreas Hauzenberger, natura well, Tel. 089 72 06 91 92



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

sucht dringend NACHMIETER

Tel . 0151 15 55 99 89



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

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 Altenzentrum, 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, Windelservice,
Tierzentrum, Lagerverkauf
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, Nestroystr. 2
Lotto-Toto Gabriela Seidewitz, Nestroystr. 2
Das Kleine Backhaus, Alexia APOSTOLIDOU, Boschetsriederstr. 17
Central Reinigung, Aidenbachstr. 30
Jacques Wein-Depot, Implerstr. 9 - 11
Eichendorff-Apotheke, Schmuzezerstr. 1
StemmerKuchl, Stemmerhof,
Kaffee, Espresso und Barista, Pfeuferstr. 33
Südbad, Valleyst. ,
RIZZO, Schäftlarnstr. 166,
LernWerk, Karwendelstr. 27
Naturheilpraxis Habermann, Heimeranstr. 58
Sportschule Bliem, Heimeranstr. 58
Kosmetikstudio Beauty and More, Daiserstr. 33
FLA-Design, Boschetsriederstr. 12

Lernstudio Barbarossa, Plinganserstr. 32
Getränke Burger, Oberländerstr. 24,
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

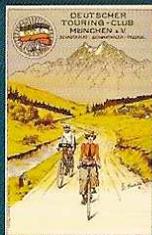


4 Auktionen im Jahr

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!



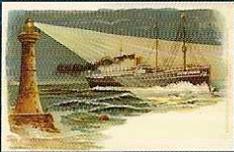
Bestellen Sie unseren Katalog (Vorkasse):
13,- € / Europa 16,- € / Übersee 25,- €
Abo (5 Kataloge) 57,- € / Europa 67,- €



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 Mai 2010

www.mein-sendling.de