

**Mein**  
**Sendling**  
die kleine Nachbarschaftszeitung



56. Ausgabe – DEZEMBER 2011



Vorstellung:  
WerkStadt  
Sendling



Vorstellung  
Alfa Reinigung



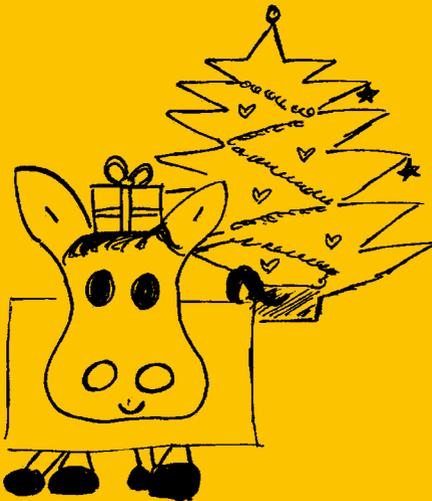
Vorstellung  
Dagmar Soreia  
Kimpfbeck



Vorstellung  
fahrrad  
martini



Vorstellung  
Birgitta Nolde



Verpacktes Weihnachtsgeschenkferd von Anna

*Liebe Gabriela,*

*jetzt, wo ich die Zeitungen durchsehe, mein Gott, was wir alles haben in Sendling!! Eine tolle Arbeit machst du da, das würd ich so ja gar nicht mitbekommen!!*

*Alles Liebe und bis die nächsten Tage!*

*Isabelle*

Diesen Leserbrief mussten wir einfach veröffentlichen, denn er spiegelt die Briefe, Mails und Anrufe wieder, die wir im Laufe der letzten Jahre, aber ganz besonders in 2011, erhalten haben.

Dieses tolle Feedback bestärkt uns in unserer unermüdlichen Arbeit, Sendling den Sendlingern und den Nichtsendlingern so nahe wie nur möglich zu bringen.

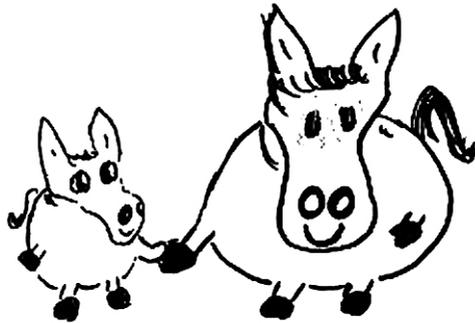
Allein in dieser Ausgabe stellen sich 5 interessante Menschen/Firmen vor, mit dem Wunsch an die Öffentlichkeit zu gehen und diese in ihre Arbeit einzuweihen und uns ihr Anliegen näher zu bringen. In dieser Form gibt es das in keinem anderen Münchner Stadtteil, aber vielleicht hat ja jemand Lust sich uns anzuschließen und einen anderen Stadtteil in diesem Sinne zu übernehmen? Es ist ganz einfach: 0176 968 119 26 ;o))

In diesem Sinne wünschen wir allen Lesern und Freunden ein wunderschönes, besinnliches Weihnachtsfest und ein friedvolles und stressfreies Neues Jahr.

Eure Mein SENDLING Redaktion  
sowie ganz herzlich

Dana und Gabriela

- 
- 3 Nachschrift, von Margarete Buchner
- 
- 6 Vorstellung: WerkStadt Sendling, von Margarete Buchner
- 
- 11 A saubere Gschicht, die Alfa Reinigung in der Plinganserstraße 32!  
von Margarete Buchner
- 
- 13 Vorstellung: Dagmar Soreia Kimpfbeck
- 
- 16 fahrrad martini aus der Aberlestr. 9 stellt sich vor!
- 
- 20 Fortsetzungsgeschichte Risotto mit Otto von Angela Troni
- 
- 24 Lebensqualität aus Italien, von euren VINCELLOS Peter und Thorsten
- 
- 35 Einladung zur Vernissage und Ausstellung „Zwischen den Gedanken“
- 
- 36 Schamanische Reisen, von Birgitta Nolde
- 
- 42 Erzählcafe 31: M a r t i n s t a g, von Elisabeth Kripp
- 



Redakteure dieser Ausgabe :

Margarete Buchner, Britta Eckert, Volker Dittmeier, Stefanie Kuschel, Martin und Magdalena Muth, Angela Troni, die Vincellos Thorsten und Peter, Peter Peschel, Birgitta Nolde, Elisabeth Kripp und Anna Lefèvre

# NACHSCHRIFT

von Margarete Buchner

Ein herrlicher Sonntagmorgen im November. Geeignet für einen Ausflug aufs Land, in die Berge. Plötzlich fällt mir ein, heute ist der 20. November 2011. Der 70. Jahrestag der Deportation jüdischer Bürger aus München. Die Wanderung wird eine andere.

Denn die Initiative Stolpersteine für München und Historische Lernorte Sendling laden in die VHS Sendling ein. „Das Geheimnis der Erinnerung ist die Nähe.“ Wolf Euba liest Heimrad Bäcker, Nachschrift und Nachschrift 2.

Der Sprache hat Bäcker misstraut, er lässt Betroffene und Täter, „Schreibtischtäter“ sind so gefährlich wie agierende, sprechen. „Beim Schreiben über den Holocaust wird dem Übermaß an Leid kein Wort gerecht... Auschwitz ist nicht formulierbar ...“

Aber wie Euba liest! Kein geeigneteres Sprachrohr kann es geben. Leise, nachdrücklich. Isolierte Eintragungen, Briefketten, Verbote, Erlasse, Todeszahlen, unsägliche Vergesslichkeitssymptome oder Wir - haben - nichts - gewusst - Beteuerungen der Täter. Abrupt skandiert Euba, sein Mitgefühl kaum verbergend, den ganzen Wahnsinn eines Unrechtsstaates. Eines Systems, dem man sich - glaubt man als mitfühlendes Wesen - nur entgegenstellen kann. **Es treibt einem die Tränen in die Augen, man kann nicht anders, die Nähe ist groß zu den Verfolgten, zu den Todeskandidaten, diesen Menschen, die auch unsere Nachbarn hätten sein können. Hätten wir das Maul aufgemacht, hätten wir geschützt, versteckt?**

Nach der beklemmenden Lesung meldet sich ein Sendlinger Ehepaar und erzählt, noch sehr erschüttert, dass der gestern verbotene Neo-Naziaufmarsch stattgefunden hat. Nicht wie geplant am Heimeranplatz, nein, geänderte Location: Harras.

Gegenüber ihrer Hausnummer 12, die ein Denkmal ist für vier jüdische Mitbürger, die damals deportiert und hingerichtet wurden.

Obwohl das Verbot der Stadt München stand, hat ein Richter die Demonstration genehmigt. Nach zwei Eilanträgen von Rechtsradikalen.

Die Frau reagiert entsetzt als Einzelperson mit einer Trillerpfeife, die Nachbarn schreien lauthals: Nazis raus.

Der Gedenkweg vom Harras zur Kyreinstraße 3 macht nachdenklich. Gunther Demnig verlegt dort auf privatem Grund seinen 12. messingfarbenen Stolperstein im Stadtgebiet. Für Eugenie Isaac. Hier hatte sie bis zu ihrer Deportation gelebt. Die Stadt München verbietet die Verlegungen mit fadenscheinigen Argumenten, man würde wie damals auf Menschen trampeln.



**Ein Schüler, den Günther Demnig zitiert, erklärt weiser: Man stolpert mit dem Kopf und dem Herz, und Demnig sagt: Zum Lesen der Steine muss man eine Verbeugung machen.**

Stolpersteine sind 10 cm x 10 cm x 10 cm große Betonquader, auf deren Oberseite eine Messingplatte verankert ist. Auf den Messingplatten werden die Namen und Daten von Menschen eingeschlagen, die während der Zeit des Nationalsozialismus verfolgt und ermordet wurden. Auf dem Stolperstein bekommt das Opfer seinen Namen wieder, jedes Opfer erhält einen eigenen Stein - seine Identität und sein Schicksal sind, soweit bekannt, ablesbar. Durch den Gedenkstein vor seinem Haus wird die Erinnerung an diesen Menschen in unseren Alltag geholt. Jeder persönliche Stein symbolisiert auch die Gesamtheit der Opfer, denn alle eigentlich nötigen Steine kann man nicht verlegen.

**<http://www.stolpersteine.com/start.html>**



# Eine WerkStadt für Sendling

von Margarete Buchner

Es tut sich was! Hier in unserem Viertel. Die WerkStadt Sendling lädt Sie zum Besuch ein.

Zunächst in den Westteil des ehemaligen Tabakkonzerns Philip Morris. Der Ost-hof mit den ältesten Gebäuden aus den 20er Jahren wird im zweiten Bauabschnitt revitalisiert für Wohnungen und Gewerbe.

Veränderungen sind notwendig, schärfen den Blick. Sie sind pulsierendes Leben. Münchner Investoren, die ihr Geld lieber in Immobilien anlegen als auf dem Sparbuch zu horten, haben sich 2009 unter der Ägide der investa Immobilien-gruppe zusammengetan und das Gelände in der Flößergasse gekauft. Dort wo mehr als 100 Jahre lang Zigaretten gerollt wurden. Der würzige Duft hängt noch







Britta Eckert und Volker Dittmeier von Investa Asset Management GmbH.

in den Hallen. Mit Hochdruck wird gebaut.

60.000 m<sup>2</sup>, 22 Mieteinheiten bieten Raum für Traditionsunternehmen und start-ups. Stillstand gibt's nicht.

Die vier Häuser West dominieren mit ihren modernen Alufassaden.

Alt und neu im spannenden Kontext. Auf 40 Höhenmeter reckt sich der schöne Klinkerschornstein in den blauen Winterhimmel, keineswegs die junge Konkurrenz, den stolzen Glasturm vor der Fassade des Hauses 2 fürchtend.

Die ersten Mieter sind bereits eingezogen. In Haus 1 und 2 sind noch Flächen verfügbar, Haus 3 und 4 sind völlig belegt. Vielseitigkeit von A bis Zett.

A & S Schneider, Gastronomiekonzepte waren bereits 2010 Pioniere. Auf der Baustelle!

Die Firma Z wie Zonzoo verwertet alte Handys und verkauft sie zu fairem Preis in Entwicklungsländer. Zibert + Friends ist eine Eventfirma, die vom entkernten Kesselhaus aus unternehmungslustige Interessenten anheizt. (Weitere Mieter im Anhang)

Die Verkehrsanbindung ist perfekt, U- und S-Bahnen, Busse vor der Tür, der Mittlere Ring nah, Parkplätze.

Ab 2012 soll ein Café im runderneuten Pfortnerhäuschen entstehen, ein Biergarten ist geplant, damit sich Arbeit und Freizeit harmonisch ergänzen.

Noch weichen die Angestellten aus ins nahe Vincello, ein Café mit nostalgischem

Kuschelfaktor, ins Kreislauf Café in der Daiserstraße, in umliegende Lokale. Vom Beginn der Bauphase an bezieht die WerkStadt Sendling die Nachbarschaft mit ein, sie lädt sie zu Festen und events, zu Charity Aktionen. Die Anwohner schwärmen noch vom Sommerfest. Das ARTBEAT Sendling hat im November eine gut angenommene Künstlerinsel geschaffen.

Wir dürfen gespannt sein wie es weitergeht.

Denn der Name ist Programm: Werk, gleichgesetzt mit Arbeit, Fabrik, Tätigkeit, auch Kunstgeschaffenem und das mitten im urbanen Raum der Stadt.

Auf dem Gebiet von Philip Morris, dem Arbeitgeber damals im Viertel, befindet sich jetzt ein tolles, innovatives Nachfolgeprodukt.

Arbeitsplätze sind und werden geschaffen in einem neuen öffentlichen Raum: Sozusagen ein Firmengebiet der Herzen. Und gesünder leben die Angestellten auch. Diejenigen, die es nicht lassen können, gehen zum Rauchen ins Freie.

Weitere Mieter

Investa, Asset Management; atlas Verlag; A&S Schneider, Gastronomiekonzept; Planet Sports; Nano Temper, Technologies GmbH; Color Gruppe, Druckerei; Trademark, Public Realations GmbH; Baywobau; Strabag, facility Management; k i p architekten; Intergrafik, Schilder u. Lichtreklame.



Martin Muth und seine Tochter  
Magdalena

**4 Teile 14<sup>96</sup> €**      **4 Hemden 5 €**

Volldreinigung, Ihre tägliche Kleider-, Sonderfälle in Ihrer Station      Gewaschen, Gebügelt, Faltenverpackt.

Alfa Reinigung am Narvas • Plinganserstraße 32-34      [www.alfareinigung.de](http://www.alfareinigung.de)      Alfa Reinigung

## **A saubere Gschicht, die Alfa Reinigung in der Plinganserstraße 32!**

**von Margarete Buchner**

...Und schniegeln und biegehn  
Eh ein Faulpelz noch erwacht,...  
war all sein Tagewerk... bereits gemacht!

Wer sagt denn, dass es früher schöner war? Wer bitte behauptet, dass es keine Heintzel-  
männchen mehr gibt?

Viel schöner und einfacher ist die Welt geworden. Die Heintzelmannchen heißen Dienst-  
leister.

In unserem speziellen Fall der Textilreinigungsmeister Martin Muth. Er ist zurückgekehrt  
nach Sendling, zurück in die Plinganserstraße 32, gegenüber seinem damaligen Wirkungs-  
kreis, den der Vater 1976 aufgebaut hat.

Groß und hell und... was heißt sauber, nein, r e i n ist sein Geschäft, seine Alfa Reinigung,  
die er mit seinen vier Heintzelmannchen bespielt. Ein Hochtechnologielabor mit 20 Maschi-

nen. Da brummt und summt es, angenehmer Geruch wabert durch den Laden. Nichts mehr mit scharfen Lösungsmitteln, nichts mehr vom verschütteten Terpentin des legendären Lehrlings aus Paris. Dieser Tollpatsch soll - sagen wir mal um 1820 - in Paris eine Terpentin-Öllampe über eine wertvolle Uniform gegossen haben und - o Wunder - deren Flecken waren nach dem Trocknen wie weggeblasen. Die kleinen Missgeschicke als Geburtsstunden bahnbrechender Ereignisse und voila! die Entdeckung der chemischen Reinigung. Durch Monsieur Jolly Belin. So oder ein bisschen anders war es.

Ein gewisser Wilhelm Spindler, seines Zeichens Wäscherei- und Färberei - Unternehmer sorgte sich ebenfalls um die Sauberkeit des deutschen Volkes und gründete 1854 in Berlin die erste chemische Reinigung. Von da traten die Reinigungen ihren Siegeszug an.

Saubere Gewänder sind kein Privileg mehr für den gehobenen Stand. Und irgendwann verbannte man auch die stinkigen, gesundheitsschädlichen Benzin- oder Benzollösungen.

Belins und Spindlers Pionierleistungen im Gedächtnis, schreitet die moderne Alfa Reinigung professionell fort: Umweltfreundlich. Trockenreinigung in wenigen Stunden, mit Lösungsmittel, bei der sich die Fasern gegenüber dem Trockenzustand nicht verändern. Die Nassreinigung, besonders bei Wolle und Seide, entfernt optimal wasserlösliche Substanzen. Das Abwasser kann unmittelbar in die Kanalisation fließen. 25% werden beim Wasser eingespart. Energie verringert, bis zu 35% pro bearbeitetes Textil. Bei 50° Krankenhausstandard. Nie mehr zu kleine T-Shirts, denn Sanforisieren verhindert Einlaufen.

Genug, genug, der technischen Eckdaten. Wer will schon von einer begeisterten Kundin mit rudimentären Chemiekennnissen instruiert werden? Hätte sie damals nur aufgepasst... so allerdings ist sie fähig, kleine Wunder zu erleben. Ihre weiße Bluse, ziemlich versaut während einer überschäumenden Party, hatte sie bereits woanders reinigen lassen, um erst dann die mittlerweile eingedrückten Schmutzränder auf der Umschlagmanschette zu entdecken. Meister Muth berät sie. Geht nicht, gibt's nicht: Am nächsten Tag holt sie das blitzblanke Teil ab. Von der Dämpfpuppe aufgeblasen, ohne Knicke und Bügelfalten. Bereit für nächste Schandtaten.

Erleben Sie selbst! Das PreisLeistungsverhältnis stimmt, eine Tasse Kaffee vom freundlichen Service gratis. Garniert mit wertvollen Tipps und Tricks bei künftigen Flecken.

Und im Zeitalter des Convenience bringen irgendwann die Heinzelmännchen den Kunden die duftenden Stücke nach Hause: Sie haben mehr Zeit fürs Leben.





*Integratives Heilen*

*Dagmar Soreia Kimpfbeck*



Liebe Leserinnen und Leser von Mein SENDLING,

mein Name ist Dagmar Soreia Kimpfbeck.

Vor kurzem habe ich meine Berufung zum Beruf gemacht und arbeite nun als Heilerin und Lichtkörperberaterin. Jetzt fragen Sie sich bestimmt, was darunter zu verstehen ist. Die selbe Frage habe ich mir auch gestellt, als ich vor über 15 Jahren mit alternativen Heilmethoden in Berührung kam.

Ich war auf der Suche nach mehr Sinn in meinem Leben und wurde durch eine Freundin auf Reiki aufmerksam. Es war faszinierend zu erleben, wie durch das reine Auflegen der Hände Körperteile warm oder kalt wurden und hier anscheinend Energien auf den Körper wirkten, die weder zu sehen noch zu erklären wa-

ren. Meine Neugierde war geweckt und so befasste ich mich die nächsten Jahre mit den verschiedensten Lehren und Heilmethoden. Es war offensichtlich, dass es mehr Möglichkeiten gab den Körper bei Heilprozessen zu unterstützen, als ich bisher kannte. So lernte ich verschiedene Heiltechniken, die ich im Freundes-, Bekannten- und Kollegenkreis gerne und erfolgreich anwandte.

Ziel einer Übertragung mit Heilenergien, sei es durch Handauflegen, ohne Körperkontakt oder auch als Fernbehandlung ist die Aktivierung der eigenen Selbstheilungskräfte des Klienten. Oftmals genügt ein kleiner Impuls, um diese wieder zum Fließen zu bringen. Stellen Sie sich ein verstopftes Rohr vor, dass kaum noch Wasser durchlässt. Ein starker Wasserstrahl kann die Verstopfung lösen und das Wasser fließt wieder frei. Und genauso funktionieren Heilenergien: Sie machen verstopfte Rohre wieder frei, einfach ausgedrückt. Manchmal kann es bis zum eigentlichen Erfolg der Heilung etwas dauern, da der Heilungsprozess zum großen Teil auch vom Klienten selbst abhängt. Die Bereitschaft, sich auf die Energien einzulassen und auch offen dafür zu sein, ist sehr wichtig. Und je neugieriger und unvoreingenommener man die Heilübertragung sieht, desto besser können die Energien dahin gelangen, wo diese gebraucht werden.

Der Ablauf einer Heilungssitzung ist in der Regel immer gleich. Sie sitzen oder liegen entspannt und in Ruhe entweder bei mir oder bei Ihnen zu Hause. Wir sprechen kurz über Ihr Anliegen bzw. Beschwerden. Ich nehme über Ihr Energiefeld wahr, wo die eventuellen Blockaden sind und schicke Heilungsenergien an diese Stellen. Oft nehmen Sie schon in diesem Moment eine Veränderung wahr. Es kann ein Kribbeln, ein Kälte- oder Wärmegefühl, Leichtigkeit oder etwas ähnliches sein. Die Dauer der Übertragung richtet sich nach der Blockade bzw. auch nach der Heilenergie. Einige Energien wirken sehr stark, so dass damit kürzer gearbeitet wird. Wie viele Übertragungen benötigt werden, hängt natürlich immer von jedem Einzelnen ab. Hier kann und möchte ich keine Empfehlung geben. Für manchen ist eine Behandlung ausreichend und ein anderer möchte mehrmals behandelt werden. Das entscheiden Sie selbst.

Ein weiterer Bereich meiner Tätigkeit ist die Lichtkörperberatung und -arbeit. Um den physischen Körper befindet sich ein Energiefeld, die Aura. Und um diese befindet sich der Lichtkörper. Dies ist der feinstofflichste Energiekörper, welcher uns umgibt. In ihm ist unser göttliches Licht verankert. Zusätzlich sind im Lichtkörper auch Prägungen aus vergangenen Inkarnationen, Fähigkeiten, die Erdung, die Verbindung zu Engeln u.v.m. sichtbar. Das Ziel unserer Weiterentwicklung ist es, die hohe Energie unseres Lichtkörpers so weit wie möglich ins Physische zu integrieren und zu leben.

Bei einer Lichtkörperberatung nehme ich Ihren Lichtkörper wahr und kann Ihnen Hilfestellung zu aktuellen Themen geben, oder aber zeigen, welche Entwicklungsschritte momentan besonders wichtig sind. Die bewusste Verbindung mit dem Lichtkörper unterstützt die Integration der göttlichen Energie und stärkt

die eigene Ausrichtung und Kraft. Gemeinsam können wir während der Beratung am Lichtkörper arbeiten und Blockaden auch in relativ kurzer Zeit auflösen. Da der Lichtkörper auch direkt mit der Aura in Verbindung steht und diese wiederum mit dem Körper, ist die Veränderung oft bis ins Physische spürbar. Auch eine Lichtkörperberatung ist als Fernbehandlung möglich. Oft sind Fernbehandlungen für den Klienten sogar angenehmer und besser, da er sich in seiner gewohnten Umgebung befindet und dadurch schon entspannter und offener ist. Die Energien sind genauso spürbar und wahrnehmbar wie bei einer Sitzung bei mir.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen die Heil- und Lichtkörperarbeit etwas näher bringen und habe Sie neugierig gemacht. Meine Neugierde ist immer noch genauso groß wie am Anfang und es fasziniert mich, wie scheinbar kleine Impulse große Veränderungen bewirken können. Diese Arbeit ist für mich ein Geschenk, die ich mit großer Hingabe, Absicht und Dankbarkeit mache.

Ich würde mich freuen, Sie kennen lernen und begleiten zu dürfen und wünsche Ihnen eine licht- und friedvolle Weihnachtszeit!

Dagmar Soreia Kimpfbeck



*Integratives Heilen*  
*Dagmar Soreia Kimpfbeck*

**Angebote:**  
Verschiedene Techniken der Hellarbeit, Energieübertragungen, Aura- und Lichtkörperarbeit, Ursprungsintegration, Aspektarbeit, Timeline-Arbeit, Intuitionseinweihungen



**Kontakt:**  
Boschetsrieder Str. 95 | 81379 München  
Tel.: 089/21 08 70 61 | Mobil: 0177/791 44 11

**Weitere Infos:**  
[www.integrativesheilen.com](http://www.integrativesheilen.com)



*Herz-  
lichst*

*willkommen  
bei*

**fahrrad martini**

## **fahrrad martini aus der Aberlestr. 9 stellt sich vor!**

Nun sind wir umgezogen, vor der Grenze Sendlings, der Lindwurmstraße 209 in die Aberlestraße 9, gleich neben dem REWE-Markt, quasi ins „Herz“ von Sendling. – Dort fühlen wir uns jetzt richtig wohl!

### **Unsere Serviceleistungen**

„**Ich suche ein Fahrrad!**“ Mit diesem Wunsch kommen viele Kunden in mein neues Fahrradgeschäft. Sie stehen dann oft ratlos vor einer Vielzahl von Fahrrädern verschiedenster Bauart, die sich auf den ersten Blick kaum unterscheiden. Jetzt beginnt der Job von mir oder meines Mitarbeiters und Freundes **Manfred Knick**, nämlich die ausführliche und individuelle Beratung des Kunden beim Fahrradkauf. Oft haben die Kunden „nur mal eine Frage“, oder aber ein technisches Problem mit ihrem Fahrrad. Dann stehen wir ebenso mit Rat und Tat zur Seite. Der Kunde erhält eine ausführliche Prüfung seines Fahrrades mit Kostenschätzung für die eventuell anstehende Reparatur. – Wir reparieren jedes Rad und jede Marke, nur bei Fahrrädern aus dem Discounter oder dem Baumarkt halten wir uns zurück. **Freundlicher und kompetenter Werkstattservice ist einer der Schwerpunkte bei fahrrad martini.**

### **Eine lebenslange Leidenschaft**

Ich bin Zeit meines Lebens mit dem Fahrrad verbunden. Schon im zarten Alter von zwei Jahren saß ich im Sattel, und die Begeisterung für das Pedalieren ist bis heute geblieben. Als Hobbyradler bin ich am liebsten Rennrad gefahren, aber vor ca. zwanzig Jahren dann aufs Mountainbike umgestiegen, bedingt durch die Übersiedlung nach München – die Berge haben mich gerufen! Mein Leben lang habe ich an den verschiedensten Rädern geschraubt, so dass ich heute über einen sehr umfangreichen Erfahrungsschatz verfügen kann.

### **Die Idee für das Fahrradgeschäft**

Aus dieser innigen Beziehung zum Fahrrad sowie meiner Begeisterung für gutes Design entstand fahrrad martini. Dabei kam mir mein Ingenieurstudium für das technische Know how sowie mein Grafik-Design Studium und meine spätere Tätigkeit als Art Director für das Gestalterische zugute. Das Erscheinungsbild meines Geschäftes trägt z. B. auch meine Handschrift. Aber zwanzig Jahre in der Werbung waren genug! Die Summe der vielfältigen Erfahrungen und Leidenschaften führten mich dann auch dazu, Fahrräder selbst zu entwerfen und aufzubauen. Diese Unikate finden großen Anklang bei den Kunden. Das neueste Werk ist ein neues schnelles Elektrobike für die Stadt, der e-speeder (siehe Foto nächste Seite in Mitte!). „Custom made“ ist also auch ein Thema bei mir.

### **Eine Ladenkonzeption mit Kontrast**

Der Kontrast von Klassik und Moderne, die Wertschätzung des Historischen sowie die Überzeugung von innovativen Konzepten waren maßgebend für die Konzentration auf das Angebot von





klassischen Fahrräder und modernen Elektrobikes. Dass der Trend zur Klassik beim Fahrradangebot heute einen großen Stellenwert hat, zeigt sich am Retrodesignangebot einiger Hersteller. Diese Modelle verbinden modernste Technik mit dem Charme der Vorkriegsräder. Die deutsche Marke Diamant, deren Gesamtprogramm bei uns angeboten wird, ist ein schönes Beispiel dafür. Ein weiterer Trend ist die Rückbesinnung auf die Verwendung von Stahl für den Rahmen statt des Aluminiums, das die Räder oft unschön voluminös erscheinen lässt. Daher habe ich mein Warenangebot in diese Richtung erweitert und biete jetzt auch Räder der Marke vsf-fahrradmanufaktur an. Deren Philosophie ist es, qualitativ absolut hochwertige Räder ohne „Schnickschnack“ für den anspruchsvollen Kunden zu bauen, der sein Rad im täglichen Einsatz nutzt.

Der Klassik gegenüber steht bei mir die Begeisterung für das innovative Elektrobike. Diese Art von Fahrrad wird seit Jahren in den Medien als die neue Form der Fortbewegung gefeiert. Durch den Einsatz des Elektromotors spart man Kraft. Aber man muss dennoch treten, damit es verkehrrechtlich noch als Fahrrad gilt. Den eingebauten Elektromotor kann man in Stufen mit bis zu 300% Verstärkung dazu schalten. Elektroad fahren muss man erlebt haben! Man fährt wie mit permanentem starken Rückenwind und bergauf hat man das Gefühl, von unsichtbaren Helfern nach oben geschoben zu werden. **Weil man diese Erfahrung nur „erfahren“ kann, kann bei uns jedes Elektroad aus dem Ladengeschäft ausgiebig getestet werden.**

### **E-Bike oder Pedelec**

Beim sog. Pedelec schaltet sich der Motor bei Erreichen einer Geschwindigkeit von 25 km/h sanft ab, damit es verkehrsrechtlich ein Fahrrad bleibt. Fährt ein Elektrorad schneller als 25 km/h, muss es als Kleinkraftrad angemeldet und versichert werden. Man spricht dann vom „Schnellen Pedelec“. Fährt das Rad ohne Pedalieren auch ganz von selbst, dann handelt es sich um ein echtes „E-Bike“.

### **Wir haben auch Gebrauchträder und Oldtimer im Angebot**

Die Beratung und der Verkauf von neuen Fahrrädern umfasst City-, Trekking- und Retrodesignräder und auch eine kleinere Auswahl an sorgfältig und originalgetreu überarbeiteten „Oldtimern“. Außerdem können in der Fachwerkstatt auch „antike Schätzchen“, zum Beispiel das Rad von Oma oder Opa oder Ihr Kinderrad wieder aufbereitet werden. Eben jene Fahrräder, die einem ans Herz gewachsen sind! Diese Restaurationsarbeiten biete ich jetzt in der Wintersaison zu stark vergünstigten Konditionen an. Zu meinem Serviceangebot gehört auch noch der Ankauf von fahrbereiten Alträdern, auch wenn kein neues Rad erworben wird. – Welche Radl-Frage Sie auch immer haben, ich freue mich auf Ihren Besuch!

Kleine Anmerkung in eigener Sache: wir suchen in der Nähe einen Lagerraum für unsere neuen Fahrräder. Bitte melden!

**fahrrad martini**  
**Dipl.-Ing. (FH) Manfred Martini**  
**Aberlestraße 9**  
**81371 München**

**Tel: 089 - 54 78 20 10**  
**Mobil: 0178 - 8 95 55 95**  
**info@fahrrad-martini.de**  
**www.fahrrad-martini.de**





# RISOTTO MIT OTTO

von Angela Troni

„Splendida giornata“

„Warum Wiese?“, fragte ich nach, als Beate mir bei einem Kaffee auf ihrem Balkon eröffnete, was sie mit mir vorhatten.

„Weil im Jahr 1810 Kronprinz Ludwig und Prinzessin Therese dort ihre Hochzeit gefeiert und deshalb ein Pferderennen veranstaltet haben. Der Platz heißt seither Theresienwiese, abgekürzt eben Wies'n.“

„Klingt logisch“, meinte ich nur.

Erstaunt vernahm ich, dass ich in einem ganz besonderen Jahr nach München gekommen war, denn besagter Ludwig und seine Therese feierten ihren zweihundertsten Hochzeitstag. Na ja, eigentlich ließen nur, wie jedes Jahr, Australier, Italiener, Engländer und natürlich die Deutschen auf der Wiese ohne Wiese, dafür mit umso mehr Asphalt, die Sau raus. Aber daran konnte sich das Jubelpaar nicht mehr stören.

Isabelle und Beate hatten die letzten Tage lang vergeblich versucht, mich dazu zu überreden, dass ich mich in ein Dirndl presste, da es mir bei meiner Figur sicher hervorragend stehe. Na, vielen Dank auch! Selbst ihr Freund Paul, argumentierte Isabelle, ziehe eine Lederhose an, dabei sei er aus Hamburg. Ich weigerte mich trotzdem mit allen mir zur Verfügung stehenden Mitteln, inklusive Freundschaftsentszug, woraufhin wir uns dahingehend einigten, dass ich wenigstens eines ihrer bedruckten T-Shirts anzog. Die Jungs dagegen waren der Ansicht, man könne mich nicht ohne Sprachkurs auf die feiernden Massen in den Zelten loslassen, und übten fleißig Bayerisch mit mir – zumindest den rudimentären Wies'n-Jargon. Um das Ganze möglichst authentisch zu gestalten, musste ich nicht nur Schimpfwörter wie hundsmisrabliga Saupreiß, luftgesechta Krüppel und greißliche Uhu erlernen, sondern fortan auch sämtliche Getränke aus einem Maßkrug zu mir nehmen und einhändiges Zuprosten üben. Bei Letzterem holte ich mir am dritten Tag eine mittelschwere Sehnenscheidenentzündung, aber natürlich war ich viel zu stolz, um das zuzugeben.

Trotz allem: Meine Begeisterung für das Oktoberfest hielt sich in Grenzen, zumal die anderen unbedingt in ein Zelt wollten und dafür sogar schon vor Monaten einen Tisch reserviert sowie über fünfhundert Euro vorab für Bier- und Hendlmarken ausgegeben hatten. Das waren etwas mehr als briefmarkengroße bedruckte Zettel, die man im Zelt angeblich gegen eine Maß Bier oder einen pollo arrosto eintauschen konnte. Was das anging, war ich nicht ganz so zuversichtlich ob dieser unseriösen Praxis. Zumal jedes neapolitanische Kleinkind dazu in der Lage gewesen wäre, die Marken professionell zu fälschen und unters Volk zu bringen. Aber das sollte mal nicht meine Sorge sein.

Am Freitagmittag gegen zehn warfen wir uns zu sechst in die Kostüme. Meines bestand aus einer schwarzen Jeans, Turnschuhen und einem rosa T-Shirt, das mir viel zu eng war. Meine Brust zierte ein gezeichnetes Mädchen mit Zöpfen, und darunter stand: „Urbayerin“. Isabelle fand, dass es meinen, für eine Italienerin ungewohnt hellen Teint und die dunklen Haare perfekt unterstrich und mir eine urdeutsche Note verlieh, ich dagegen enthielt mich lieber der Stimme.

Die Jungs fuhren schon vor, um die Plätze zu sichern, Beate, Isabelle und ich mussten uns erst noch schminken und wollten dann nachkommen. Um Viertel nach elf fuhren wir mit der U 6 rüber zur Wies'n, und als wir an der Poccistraße ausstiegen, herrschte ein derartiger Tumult, dass ich die anderen beiden fast verloren hätte. Eingehakt liefen wir zu dritt die paar Straßen bis zur Festwiese vor, begleitet von unzähligen anderen feierwütigen und verkleideten Menschen. Hier kam wirklich alles zusammen: Alt und Jung, Arm und Reich, Schön und Hässlich – und alle wollten nur eines: sich amüsieren und so richtig Party machen.

Überall blinkte und blitzte es, die Musik dröhnte in voller Lautstärke, die Achterbahn raste mit ratternden Waggons durch die fünf Loopings, und in den Gängen herrschte Hochbetrieb. Die Biergärten waren bis auf den letzten Platz besetzt, und vor den Zelten hatten sich große Schlangen gebildet, da die ersten Wirte bereits jetzt ihre Tore wegen Überfüllung geschlossen hatten. Ich hatte schon nach wenigen hundert Metern jegliche Orientierung verloren und betete, dass Beate mich nicht mehr losließ, bis wir in unserem Zelt am Tisch saßen.

Eine halbe Stunde später stand ich dann doch alleine da, mitten im schlimmsten Gedränge vor dem Zelt, in dem wir den Tisch reserviert hatten. Die beiden hatten mich einfach dort geparkt und mir befohlen, mich nicht vom Fleck zu rühren. Sie wollten noch eben schnell etwas für mich besorgen. Als ob ich auch nur im Traum auf die bescheuerte Idee gekommen wäre, unter all diesen Irren auch nur einen Schritt allein zu unternehmen.

Ich schaute nach rechts, von wo mir eine Horde betrunkenener Landsleute entgegenkam, dann nach links, wo drei bayerische Mädels im Dirndl kichernd und gackernd Arm in Arm auf mich zuliefen. Schnell trat ich einen Schritt zur Seite, da sie mich sonst umgerannt hätten in ihrem Heiterkeitsausbruch. Nervös blickte ich auf die Uhr: drei Minuten vor zwölf. Um Punkt zwölf lief die Einlasskarte ab, und wir würden nicht mehr ins Zelt kommen. Das hatte mir Mike zumindest im Rahmen meines Bayerisch-Seminars erklärt. Wo waren die beiden denn bloß? Da trat ein schon reichlich mitgenommen aussehender blonder Jüngling in Tracht auf mich zu und lächelte mich breit an.

„Sers“, sagte er nur.

Sofort verfinsterte sich meine Miene, denn zum Obandln, wie die Kontaktaufnahme mit Einheimischen hier heißt, war ich momentan beim besten Willen nicht bereit. Außerdem hatte ich nicht verstanden, was er da sagte, und wusste daher auch nicht, was ich darauf antworten sollte. Also zupfte ich nur verlegen an dem kneifenden T-Shirt herum, und um mir meine Unsicherheit nicht anmerken zu lassen, blickte ich ihn so abweisend an, wie ich nur konnte.

„Na“, ließ er sich zu einem weiteren Gesprächsversuch hinreißen.

Die Bayern sind bekanntlich ein hartnäckiges Völkchen, das so leicht nicht aufgibt. Schön, dass ich das nun auch mal am eigenen Leib erfahren durfte.

Ich beschloss, die Ignoriertaktik anzuwenden und ihn durch Nichtbeachtung langsam – oder ehrlich gesagt lieber so schnell wie möglich – zu zermürben. Während ich über die Köpfe der Menschenmassen hinwegspähte, in der Hoffnung Beate und Isabelle zu entdecken, schien der Unbekannte direkt vor mir parken zu wollen.

Er warf einen kritischen Blick auf mein T-Shirt und meinte dann mit Expertenmiene: „Du bist aba fei koa Urbayerin ned.“

Für einen Moment war ich sprachlos, doch dann meinte ich kurzentschlossen:

„Wie kommst du darauf? Ich kann perfekt bayerisch sprechen, wenn ich will.“

Wieder dieses Grinsen, das mir durch Mark und Bein ging. Wäre ich nicht so nervös gewesen, weil ich meinen ersten Wiesenzeltbesuch gerade den Bach hinuntergehen sah, wäre sicher alles ganz anders gelaufen. Aber egal: Es ist, wie es ist, und es kommt, wie es kommt – diese Regel gilt in Italien genauso wie in Deutschland.

„Kostprobe gefällig?“, schob ich keck hinterher.

„Soso“, meinte er spöttisch. „Do bin i aba gspannt.“

Nun musste auch ich grinsen, als ich mich auf die Zehenspitzen stellte, mich zu ihm beugte und ihm so freundlich ich nur konnte ins Gesicht säuselte: „Schleich di!“

Noch während er mich völlig verdutzt ansah, ertönte neben mir schallendes Gelächter, und ich fuhr herum. Otto, der den geistreichen Dialog offenbar verfolgt

hatte, stand in weißem Trachtenhemd, Lederhose und Haferlschuhen vor mir und amüsierte sich prächtig auf meine Kosten.

„Du bist vielleicht 'ne Nummer“, feixte er. „Unser Sprachtraining hat sich ja richtig gelohnt. Auf die gelungene Feuertaufe trinken wir gleich ein Bier. Komm, wir müssen uns beeilen.“ Damit zog er mich mit sich, und ich sah mich noch einmal nach dem Fremden um, der kopfschüttelnd von dannen schlich.

Da kamen Beate und Isabelle angerannt, in der Hand ein riesiges Lebkuchenherz mit der Aufschrift „Flotter Käfer“, das sie mir um den Hals hängten. „Für deine Wies'n-Premiere“, sagten sie nur.

„Grazie.“ Ich war ganz gerührt.

Eine Minute später stand ich dann zum ersten Mal in meinem Leben in einem Bierzelt auf dem Münchner Oktoberfest. Der Lärm und das Geruchspotpourri aus Bier, Hähnchen und Schweiß, die mir entgegenschlugen, betäubten meine Sinne für einen Moment. An die achttausend Menschen standen eng aneinandergedrückt auf den Bänken und wiegten sich im Takt zu „Volare“ von Domenico Modugno. Ich wollte meinen Augen und vor allem Ohren nicht trauen. Wir hatten gerade mal zwölf Uhr mittags, und die meisten von ihnen sahen ganz und gar nicht mehr frisch geduscht aus.

Otto schob mich sanft durch die Menge in Richtung unseres reservierten Tisches, an dem die M&Ms und einige ihrer Freunde ihre liebe Mühe hatten, unsere Plätze zu verteidigen. Ein schwarz gekleideter Ordner war an den Tisch getreten, um die lautstark debattierenden Australier, die ein Anrecht auf die freien Plätze zu haben glaubten, ebenso höflich wie bestimmt hinauszukomplimentieren.

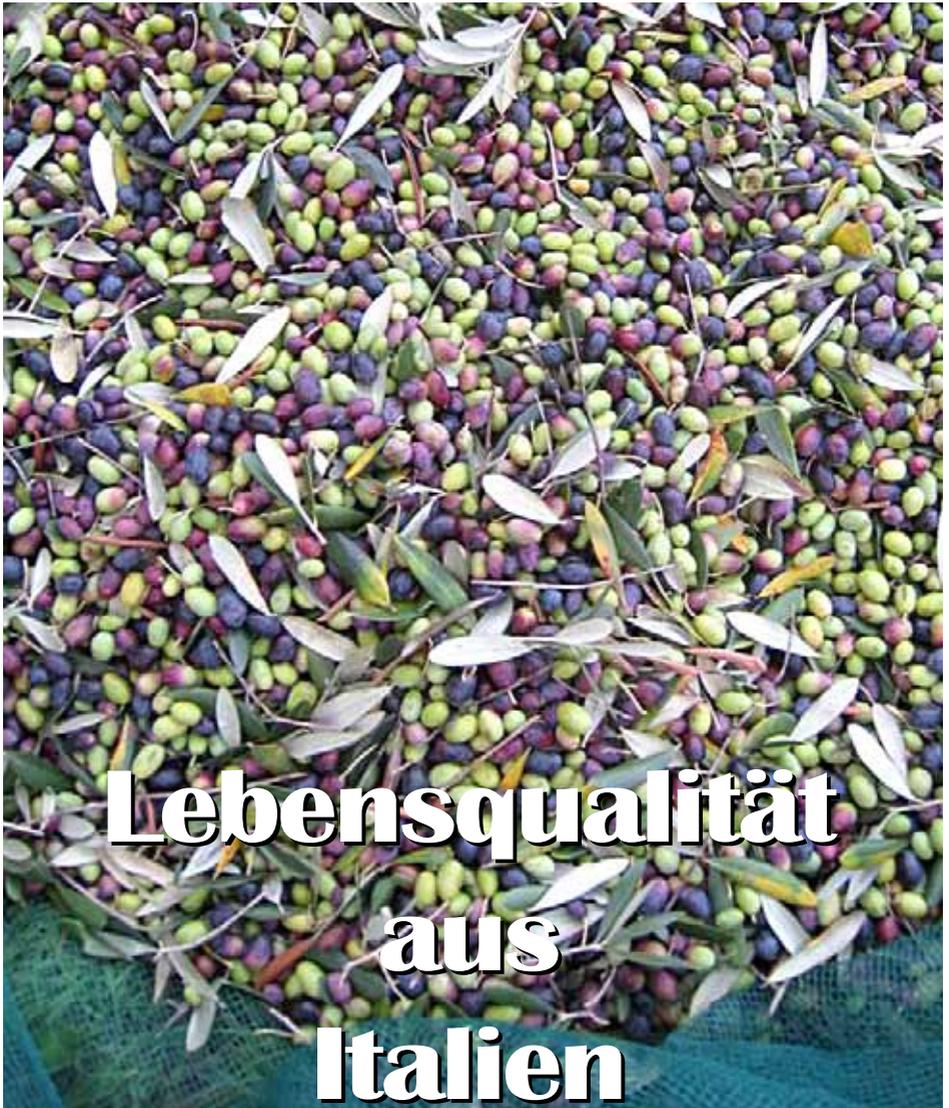
Ich fühlte mich dank des Coachings bestens vorbereitet, wusste ich doch, dass ich weder mit der Bedienung über die Größe der Biergläser noch darüber zu diskutieren hatte, wieso ich so lange auf mein Essen warten musste oder der Nachbartisch schneller bedient wurde. „Pfiati“, „Griagod“ und „Host mi“ gehörten inzwischen ebenso selbstverständlich zu meinem Wortschatz wie „Prosit“ und „Oans, zwoa, gsuffa“, und ich wusste sogar, dass mit Auszogne eine Art Krapfen und keinesfalls einer der Nackedeis am Münchner Eisbach gemeint war. Dementsprechend selbstsicher konterte ich auch die Anmachversuche der zahlreichen Anwärter auf ein Bussi, jedenfalls so lange, bis ich meinen Meister fand.

„Du kommst bestimmt aus Polen“, sagte ein glatzköpfiger Mittvierziger und grinste mir unverschämt ins Gesicht, „denn du hast mir gerade mein Herz geklaut.“

Mit großen Augen starrte ich ihn an und fragte mich, ob er allen Ernstes glaubte, mit dem Spruch bei einer Frau landen zu können. Erst recht bei einer in dieser Hinsicht verwöhnten Italienerin. So betrunken konnte ich gar nicht sein. Ich hatte mir in den letzten Stunden einiges an unoriginellen Sprüchen anhören müssen, aber das hier war echt der Gipfel.

„Nein, sie kommt aus Neapel und klaut dir gleich dein Portemonnaie“, erwiderte Isabelle und schlug ihn damit in die Flucht.

Abdruck (gekürzt und leicht geändert) mit freundlicher Genehmigung der Autorin aus: Angela Troni, Risotto mit Otto, Ullstein Verlag 2011, 384 Seiten, 8,99 €. Mehr über die Autorin unter [www.angelatroni.de](http://www.angelatroni.de).



Nachfolgend die neuesten Geschichten  
aus dem Olivenhain  
von euren VINCELLOS Peter und Thorsten:



Die Ernte 2011 war ein Traumjahr für jeden biologischen Olivenbauern – der Grund: eine lange Trockenphase mit Spitzen bis 35 Grad und dies selbst noch im September. Sowie während der gesamten Erntezeit im Oktober von fast 3 Wochen hatten wir nur 1,5 Tage schlechtes Wetter, sonst wunderschöne spätsommerliche Stunden bis zu 27 Grad.

Die Oliven in Bestqualität, schön gereifte Früchte von grün, gelb, violett und schwarz – auch die Olivenfliege als größter Schädling begann erst jetzt mit vereinzelt Einstichen.

Auch nächtliche Sitzungen bis 1 Uhr in der Früh zum Aussortieren von vertrockneten und angeschlagenen Früchten hat sich gelohnt.

Als Ergebnis : Bestwerte beim Olivenöl bei 4 Besuchen in der Ölmühle 2 x 0,2 und 2 x 0,3 Säure ein feinfruchtiges Öl mit frisch grüner Note leicht nach Limone und Bittermandel – einfach ein Genuß auf Artischocken, Gemüse, Salat, Fisch und Meeresfrüchten oder nur so zum Naschen mit einem frischen Chiabatta und einem schön gekühlten Prosecco – unbedingt bei einem Besuch bei uns im Vincello genießen. Diesmal hat Thorsten wieder 10 kg Oliven mit Kräuter und Zitronenschale eingelegt – in ca. 12 Monaten sind diese dann zum Verzehr geeignet.

Gott sei Dank wurden wir von dem schlimmen Unwetter, welches in Genua und Cinque Terre auch Menschenleben gekostet hat, nicht berührt (wir hatten nur 24 Stunden Dauerregen).

Die nachfolgenden Bilder sind beim Ernten aufgenommen worden, ein Früchtepot-pourrie in allen Farben, der Olivenhain mit den einzelnen Terrassen, das abendliche Mahl nach erfolgreicher Ernte, Olivenhelfer!

Für alle, die sich vor Weihnachten nicht quälen wollen, helfen wir gerne und stellen wunschgemäß Geschenkkörbe od. Präsente zusammen.

## Tipgeber werden und bares Geld verdienen!

Kennen Sie in Ihrem Bekanntenkreis Wohnungseigentümer, deren Mieter gerade ausziehen? Wollen Freunde ihr Haus verkaufen? Sucht der Nachbar schon seit Wochen einen Nachmieter?

Geben Sie uns einen **Tipp**, denn wir sind ständig auf der Suche nach neuen Objekten. Und Sie können dazuverdienen: Wird die durch Sie empfohlene Immobilie durch uns vermietet oder verkauft, zahlen wir Ihnen **50EUR** bei Vermietung und **500EUR** bei Verkauf! Rufen Sie uns an!



**www.city-makler.net**  
**089 12 12 80 23**



### MEHR RAUM FÜR IDEEN

**Provisionsfrei mieten:**  
Büro-, Lager- und Produktions-  
flächen ab 500m<sup>2</sup>

Unser Projektbüro:  
Stefanie Kuschel  
Flößergasse 4  
Tel. 089 99801-123  
info@werkstadt-sending.de

**Mehr erfahren:**  
www.werkstadt-sending.de

**WERK  
STADT**  
Sending



**Semra Kiraç**

Hebammensprechstunde in  
der Praxis Hansastr. 132:  
Montag 15 - 20 Uhr  
Donnerstag 8 - 14 Uhr

Hebammensprechstunde in  
der Praxis Hackenstr. 2  
Freitag 13:30-18:30 Uhr

Unsere telefonische  
Hebammensprechstunde ist  
für Sie am Montag, Freitag  
und Samstag jeweils  
16 - 19 Uhr zur Termin-  
vereinbarung und weiteren  
Informationen erreichbar.



**Sabine Kunze**  
YogaWorkshops

staatlich geprüfte  
Physiotherapeutin

**Dr. med. S. Massimo Lombardo**

Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, Medizinjournalist  
[www.centrogyn.de](http://www.centrogyn.de)

Praxis an der Hofstatt (Altstadt)  
Hackenstr. 2  
80331 München

Praxis am Harras  
Hansastraße 132  
81373 München

telefon  
+49 (0) 89 7 60 02 75

fax  
+49 (0) 89 74 37 11 77

e-mail  
[praxis@centrogyn.de](mailto:praxis@centrogyn.de)

*Muskarin*  
Blumen & Cappuccino

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Dienstag-Freitag  
8:30 – 18:30 Uhr  
Samstag  
8:30 – 16:00 Uhr

**Gutschein 10%**  
gültig nur gegen Vorlage dieses Gutscheins.

**BLUMEN - SCHENKEN & SCHÖNES - HOCHZEIT - TRAUER**

Karin Bauer  
Plinganserstraße 26  
81369 München  
Telefon 089.74 74 61 63  
Fax 089.74 74 61 14  
E-Mail info@muskarin.de  
www.muskarin.de

Vorstellungsartikel Oktober 2011

*Das Undurchsichtige durchschauen wir ziemlich rasch,  
aber für das Sonnenklare brauchen wir meist länger.*

FeineKost - Caffè - Bar  
**VINCELLO**

**Lebensqualität aus Italien**

**Öffnungszeiten:**  
Di – Sa 10 Uhr – 20 Uhr (22 Uhr)  
So 10 Uhr – 18 Uhr (22 Uhr)

Thorsten Malcus  
Engelhardstr. 33 • 81369 München  
Tel.: 089 - 20 18 44 95 • Fax: 032 12 12 47 802  
mail: vincello@online.de • web: www.vincello.de

Vorstellungsartikel Juli 2010

**Kaffee und Kuchen Jeden ersten Sonntag  
im Monat um 14.00 Uhr beim  
Wunschkonzert im ASZ Sendling.**

**Elisabeth Kripp freut sich auf Sie!**



# digital Defense

protect your business

Dip.Ing.(FH) Stefan W. Bächer  
IT Security Analyst

Ganghoferstr. 83  
81373 München

Tel. 089 / 452 11 929

Info: [info@digitaldefense.de](mailto:info@digitaldefense.de)

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

- IT Sicherheitsüberprüfungen
- Firewall Audit
- SPAM & Virenschutz
- Emailverschlüsselung
- Fernwartung
- Sicherheits Monitoring
- Backup Systeme
- Datenschutzbeauftragter (DSB)

Vorstellungsartikel April 2011

*Alkohol, du böser Geist der mich nachts vom Fahrrad schmeißt,  
du willst mich nich, dann weg mit dich. (Hochdeutscher Anti-Trinkspruch)*

fahrrad  martini

Ihr Spezialist in Ihrer Nachbarschaft  
für:

- Elektroräder
- Cityräder
- Trekkingräder
- Retrobikes
- Gebrauchträder
- Reparaturen  
(für alle Räder, alle Marken)
- Restauration Ihres Oldtimers

Aberlestraße 9  
81371 München  
Tel: 089 - 54 78 20 10  
Mobil: 0178 - 8 95 55 95  
[info@fahrrad-martini.de](mailto:info@fahrrad-martini.de)  
[www.fahrrad-martini.de](http://www.fahrrad-martini.de)

Dipl.-Ing. Fred Martini freut sich auf Sie!



**Wir machen Ihr Rad  
fit für den Winter!**

Vorstellungsartikel Dezember 2011

# FLA DESIGN

FRAME4U - EYEWEAR - OUTLET

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

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

Jürgen Fladung

Augenoptikermeister & Brillendesigner

Boschetsrieder Str.12, 81379 München

E-Mail: [juergen@fladung.de](mailto:juergen@fladung.de)



Vorstellungsartikel Februar 2008



# Bürelli

Raum für Lebenskunst & Selbstgestaltung

Freude & Selbstbewusstsein durch Kreativität

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

Vorstellungsartikel April 2011

sparkle sprudel prickelnd

LUST AUF:



PROSECCO

perllend prickelnd

**incello**

LUST AUF:

PROSECCO [www.vincello.de](http://www.vincello.de)

sparkle sprudel prickelnd

sparkle into the weekend

jeden 1. FR im Monat  
ab 17 Uhr



im Vincello  
PROSECCO  
premium style

Glas 0,1 l 2,60 Euro  
Engelhardtstr. 33 · 81369 München  
[www.vincello.de](http://www.vincello.de)

# CENTRAL REINIGUNG

Boschetsrieder Str. 79



“Meine Arbeit ist Eure Freizeit”

Arthur Buhl

Vorstellungsartikel Oktober 2008

# KK Druck

Bunsenstr. 2-4 · 82152 Martinsried

Tel.: 089-8572061 · Fax 089-8577084

Leckere Kuchen

Partyplatten

Getränke

Leberkäs

Torten

Brotzeit

Gebäck

Wurst



Und ein Lächeln umsonst...

Das kleine Backhaus, Boschetsrieder Str. 17,

81379 München

Alexia Apostolidou, Tel. 089-7232160



Vorstellungsartikel April 2008



Vorstellungsartikel Juli 2009



## **DIE EINRICHTEREI®**

RAUMGESTALTUNG | RECYCLINGMÖBEL | RESTAURIERUNG

**DIE EINRICHTEREI** öffnet im Dezember die Werkstatt in der Daiserstraße 9  
jeweils von 14:00 bis 20:00 Uhr jeden Donnerstag.

Zu sehen sind Hüte von Kopfgeschichten (Christine Kamlah),  
Schmuck von Ziermittel (Stefanie Burk),  
Aufbewahrung aus Filz von Sandra Markert und  
Recyclingmöbel von **DIE EINRICHTEREI** (Christina Lechner).  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Vorstellungsartikel März 2011

---

**Die nächste Ausgabe erscheint Anfang JANUAR 2012**

---



## Ihre Naturheilkunde-Praxis am Goetheplatz

- Klassische Homöopathie
- Traditionelle chinesische Medizin / Akupunktur
- Energiearbeit nach Attilio Ferrara
- Shiatsu
- Cranio Sacral-Therapie
- Dorn-/Breuss-Therapie

Mozartstr. 1  
80336 München

Tel. 089 - 45 47 36 06

[www.heilpraktiker-praxis-muenchen.de](http://www.heilpraktiker-praxis-muenchen.de)

Vorstellungsartikel Januar 2011



## Take care.... Pflegeberatung/Care Management

„Es kommt nicht darauf an wie alt man wird, sondern wie man alt wird“

**BEATE DIETZ, Gesundheits- und Pflegeberaterin**

Schondorferstr. 34, 81379 München

Tel.: 089 – 68 09 25 26 – Mobil: 0162-7631186

e-mail: [be-dietz@t-online.de](mailto:be-dietz@t-online.de) / [www.pflegeberatungweb.de](http://www.pflegeberatungweb.de)

Vorstellungsartikel Mai 2011

## SENDLINGER AUGUSTINER

### DAS GEMÜTLICHE WIRTSHAUS IN SENDLING

Frühstücken in Sendling 10,50  
jeden Sonntag 10.30 – 14.00 Uhr

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

Samstag ist Schnitzeltag!  
Verschiedene Schnitzel mit  
Beilage, 6,66



Alarmstra. 24 • 81371 München  
U3 / 6 Implerstraße

Tel. 089 / 7470925

[www.sendlinger-augustiner.de](http://www.sendlinger-augustiner.de)

**Büffet incl. Eierspeisen,  
Weißwürste und  
aller Heißgetränke**

Fußball Bundesliga Live auf Großleinwand

Vorstellungsartikel November 2009

# 20 Jahre

## Naturkost Hollerbusch

Wir sind immer für Sie da:  
Mo.-Sa. von 9.00-20.00 Uhr  
Ihr Biomarkt in Sendling  
Daiserstraße 5 • Telefon 77 64 74



## INNERLICH GESTÄRKT BERUF UND ALLTAG BEWÄLTIGEN

**Mit Autogenem Training und Progressiver Muskelrelaxation vorbeugen gegen**

- Überbelastung im Alltag
- Burn-out-Syndrom
- stressbedingte Krankheiten

**Kurse für folgende Zielgruppen**

- Berufstätige
- Eltern
- Senioren

**NEUE  
KURSE**

**Autogenes Training:** 7x freitags, ab 20. Januar 2012

**Progressive Muskelrelaxation:** 6x mittwochs, ab 18. Januar 2012

**Kursort:** Yoga-Atelier am Harras, Meindlstr. 19 (Innenhof)

**NEUE  
KURSE**



**URBAN**  
Antonia Urban  
Entspannungsseminare

**Infos und Anmeldung:**

Antonia Urban

Daiserstraße 52, 81371 München,

Tel.: 089-216 65 300 Mobil: 0177-334 24 06

E-Mail: [info@innerlich-gestaerkt.de](mailto:info@innerlich-gestaerkt.de)

[www.innerlich-gestaerkt.de](http://www.innerlich-gestaerkt.de)



Einladung zur Vernissage und Ausstellung

# „Zwischen den Gedanken“

Liebe Leser von Mein SENDLING,

die Schirmherrin Ursula Büchler – u.a. Buchautorin und Gründerin des Instituts für integrative Sehtherapie - eröffnet unsere nächste Ausstellung „Zwischen den Gedanken“ am Donnerstag, 24. November ab 19.00 Uhr in unseren Räumlichkeiten, Plinganserstraße 19, U/S, Harras, Bus 53 Margaretenplatz.

Hierzu lade ich Sie ganz herzlich ein!

Im Rahmen unserer Veranstaltungsreihe „Soziales trifft Kunst und Kultur“ präsentiert Sigrid Bodemer – u.a. Mitbegründerin 1994 des tib.-buddh. Tempels, gesegnet und benannt von S.H. dem Dalai Lama – Thangkas, d.h. Rollbilder des tantrischen Buddhismus, die zur Meditation in Tempeln oder Hausaltären aufgehängt sowie bei Prozessionen mitgeführt werden, und surrealistische Gemälde. Im Auftrag des tibetischen Office of His Holiness the Dalai Lama in Dharamsala zeigt Tenzin Taschi Photos aus Tibet seit der Besetzung Tibets durch China.

Das Duo „Rainbow Smile“ mit Angela Bender und Sigrid Bodemer wird die Vernissage musikalisch begleiten. Zusätzlich mit einer Tombola zugunsten des Soforthilfefonds des „H-TEAM e.V.- Hilft Münchner Bürgern in Not“ erwartet Sie ein buntes Programm.

Dauer der Ausstellung: Do. 24.11.2011 bis Fr. 24.02.2012  
Mo. – Do. von 9.00 bis 16.00 Uhr und  
Fr. 9.00 bis 12.00 Uhr sowie nach Vereinbarung

Wir freuen uns sehr auf Ihr Kommen. Eine Einladungskarte für Sie liegt bei; für eine baldige Rückantwort wären wir Ihnen dankbar.

Mit herzlichen Grüßen  
H-TEAM e.V.

Peter Peschel  
1. Vorsitzender

Zur Terminvormerkung: Der Fachvortrag zur Ausstellung wird am Mittwoch, den 15.2.2012 stattfinden. Thema: „Je älter desto besser“ aus Sicht der Hirnforschung. Referentin: Dr. Beatrice Wagner.

## Soziales trifft Kunst und Kultur

Liebe Freunde und Förderer, liebe Kunstliebhaber:

Im Rahmen unserer Veranstaltungsreihe „Soziales trifft Kunst und Kultur“ präsentieren wir Thangkas und surrealistische Gemälde von Sigrid Bodemer.

Im Auftrag des tibetischen Office of His Holiness the Dalai Lama in Dharamsala zeigt Tenzin Taschi Photos aus Tibet seit der Besetzung Tibets durch China.

Wir danken allen Tombola-Preisgebern:

ESBO Versicherung Dörfelhof - Topsoft - Cornerwork - Döllmayer - Hirschhaus - Marktgesellschaft München - Stadtwiese München - Peter Peschel - Eilfried Peschel - Allard - Eichen Hygiene - Josef Dorsch - Oliver Papp - Hamburger Großmarkt GmbH - Dauglas - MAN - Golf Tour 9 - Andrews GmbH und allen, die uns noch Preise zukommen lassen wollen!

**Zur Terminvormerkung:**  
Einladung zum Vortrag zur Ausstellung: Mittwoch, 15.2.2012  
„Je älter desto besser“ aus Sicht der Hirnforschung - Referentin: Dr. Beatrice Wagner

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Herzliche Grüße  
H-TEAM e.V., Peter Peschel, 1. Vorsitzender



**H-TEAM E.V.**  
HILFT BÜRGERN IN NOT

**Vernissage:**  
24. November 2011 ab 19.00 Uhr  
Plinganserstraße 19, 81349 München

**Dauer der Ausstellung:**  
24. Nov. 2011 - 24. Feb. 2012  
Mo - Do: von 9 - 16 Uhr  
Fr: von 9 - 12 Uhr  
und nach Vereinbarung



## Schamanische Reisen

## Systemaufstellungen mit Ritualen

## Tanztherapie

### **Schamanische Reisen – was ist das ???**

Hört sich nach Spinnerei oder nach irgend einem abgehobenen esoterischen Kram an. Manche gruselt es regelrecht bei dem Begriff Schamanismus. Das kann ich gut verstehen, so ging es mir auch. Und dennoch üben diese Worte eine gewisse Faszination aus.

### **Schamanismus ist das älteste Heilungssystem der Menschheit.**

Schamanen haben ein wertfreies und vereinfachtes Verständnis von Unwohlsein, Leid und Krankheit. Wir werden körperlich, geistig und seelisch krank, wenn uns etwas fehlt was uns gehört (z.B. verlorene, abgespaltene Seelenanteile), oder wenn etwas anwesend ist, was nicht dazugehört (z.B. „Besetzung“). Heilen bedeutet demnach Wiederverbinden mit dem was fehlt (Seelenrückholung) und Trennung von dem, was nicht zu uns gehört.

### **Wie funktioniert nun die schamanische Reise?**

Mit dem Klang der Schamanentrommel erlangen wir einen tranceähnlichen Zustand, in dem wir unser Bewusstsein verschieben können. Das heißt, wir richten unsere Wahrnehmung nicht mehr auf die alltägliche, materielle Wirklichkeit aus, sondern auf die nicht materielle, geistige Welt, oder wie Freud es nannte, das kollektive Unbewusste. Die Eigenkontrolle bleibt dabei völlig erhalten. In der Reise lassen wir die Bilder, Eindrücke und Gefühle kommen und „schauen“ mit dem inneren Auge in einen anderen Kanal (als ob wir beim Fernsehen, das Programm wechseln würden). Hier können wir vorher unbewusste Zusammenhänge erkennen und gleichzeitig auch handeln.

Die Reise in die „Nichtalltägliche Wirklichkeit“, die schamanische Schau und die Handlungsmöglichkeiten auf feinstofflicher Ebene bringen uns näher zu uns Selbst und unserer Eigenverantwortung.

## Über mich

geboren 1967, Mutter von zwei wundervollen Söhnen

Ausbildungen:

- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Familienstellen (Marianne Franke und Dr. Ursula Franke)
- Weiterbildung Familienstellen mit schamanischen Ritualen (Dr. Robert Langlotz)
- Cranio-Sakrale-Behandlung (Marianne Anker HPG)
- Kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin (Institut Wendepunkt)
- Schamanische Heilarbeit und Extraktion (Klaus Roggors)
- Schamanische System- und Ritualarbeit (Klaus Roggors)
- Das Leben, meine Kinder und die Liebe

Ich komme ursprünglich aus dem Münchner Umland. Im Juli 2010 war es an der Zeit für einen Neuanfang in meinem Leben und so zog ich in das wunderschöne Markgräflerland im Süden von Freiburg. Alte, sehr wertvolle Verbindungen, führen mich regelmäßig nach München und ganz „zufälligerweise“ jetzt auch beruflich nach Sendling - die Gegend, in der ich die intensivsten Erlebnisse auf dem Weg meiner persönlichen Entwicklung erleben durfte.



**Birgitta Nolde**  
79238 Ehrenkirchen  
Tel.: 07633 - 406 43 12  
[www.deine-therapie.com](http://www.deine-therapie.com)  
[info@deine-therapie.com](mailto:info@deine-therapie.com)

## Teilnehmerstimmen:

„Inzwischen habe ich schon mehrere schamanische Reisen bei Birgitta gemacht. Jede einzelne hat etwas in meinem Leben verändert, mich in bestimmten Situationen ein Stückchen weiter gebracht. Meine Sichtweise verändert, Lebenssituationen positiv beeinflusst, mich, auf meinem Weg zu mir selbst, näher gebracht. Und jedes mal konnte ich wieder etwas mehr Heilung erfahren. Die faszinierende Art, mit der Birgitta feinfühlig und sensibel auf jeden einzelnen Teilnehmer eingeht und mit großer Achtsamkeit und 100 prozentiger Aufmerksamkeit präsent ist, fasziniert mich ebenso wie ihre Gabe, genau das herauszufiltern, zu spüren und zu sehen, um was es „wirklich“ geht. Sie ist wirklich ein Geschenk. (Anke F. 44J, Projektmanagerin)

„Ich erlebe Birgitta bei ihrer Arbeit als äußerst wach und präsent. Sie begleitet mich sehr einfühlsam und ich fühle mich liebevoll unterstützt und angenommen mit allem, was sich bei mir zeigt. Ich kann bei ihr genau so sein, wie ich bin, darf mich fallen lassen und kann mich und meine Gefühle dadurch selbst viel besser annehmen.

Sie ist mir eine wertvolle Begleitung auf meinem Weg zu mir selbst.“ (Hermann K. 56J)

# Systemaufstellungen mit Ritualen

Wir alle leben in Systemen. Dem System der Herkunftsfamilie, evtl. einer gegründeten Gegenwartsfamilie, System Arbeit und Kollegen, Freunde, Nachbarschaft und auch dem System unseres Körper, u.v.m.

Als Teil eines Systems nehmen wir Zustände, Gefühle, Energien anderer Systemmitglieder wahr (ob wir wollen oder nicht) und gehen damit in Resonanz - meist unbewusst.

Die Aufstellung von Systemen mit Stellvertretern zeigt das jeweilige innere Bild, welches wir davon in uns tragen und gibt Aufschluss über positive, stärkende Einflüsse und negative, schwächende Verstrickungen.

Ich begleite die Aufstellung mit Achtsamkeit, Absichtslosigkeit, ohne zu bewerten und ganz nahe am Anliegen des Klienten. Mit Hilfe von Ritualen werden hemmende Einflüsse gelöst und kräftigende, stärkende Verbindungen wieder aufgenommen.

## Warum sind Rituale so heilsam?

Rituale sind symbolische Handlungen, die bildhaft etwas ausdrücken und somit anders als Worte direkt auf den Körper und das Unbewusste wirken.

**Mehr Informationen über Familienstellen unter:**  
[www.deine-therapie.com](http://www.deine-therapie.com)



<b>Datum:</b>	<b>27. Jan. - 28. Jan. 2012</b>
<b>Zeit:</b>	<b>Fr. 19:45 - 21:30 Uhr</b> <b>Sa. 10 - 18 Uhr</b>
<b>Kosten:</b>	<b>110,- €</b>
<b>Ort:</b>	<b>Praxis Kidler 19</b> <b>Kidlerstr. 19, 81371 München</b>
<b>Anmeldung:</b>	<b>info@deine-therapie.com</b> <b>Tel: 07633 - 406 43 12</b>



# **Tanz der Welle**

## **eine**

## **Bewegungsmeditation**

Alles im Universum bewegt sich in Wellen, so auch unser Leben. In dieser Bewegungsmeditation tanzen wir den Spannungsbogen einer Welle und lassen uns ganz auf die Musik mit ihren unterschiedlichen Rhythmen ein.

### **Und was bewirkt das?**

Unser Leben fließt dahin, plätschert manchmal ganz harmlos, alles ist im Fluss, scheint in Ordnung zu sein. Plötzlich entstehen Situationen, in denen wir klare Entscheidungen fällen müssen. Es gibt kein „Vielleicht“ oder „mal sehen was kommt“ mehr, sondern nur JA oder NEIN, LINKS oder RECHTS. Struktur und Kontrolle sind gefragt. Ein unvorhergesehenes Ereignis von Außen schmeißt auf ein mal unsere Pläne und festen Vorstellungen über den Haufen. All unsere Überzeugungen greifen nicht mehr. Wir wissen nicht mehr wo es lang geht, verlieren die Orientierung, fühlen uns haltlos, die Welle bricht - Chaos! Loslassen ist angesagt, oder die Welle könnte uns „das Genick brechen“. Lassen wir uns von dieser Welle mittragen und durchwirbeln, im Vertrauen darauf, dass sie uns genau an den Strand spült, wo unsere Seele (und nicht unser Kopf) ihr Glück findet, erlangen wir einen Zustand der spielerischen, lebendigen Freiheit und sind offen für unsere Intuition. Kopf, Herz und Verstand vereinen sich und wir tanzen unseren ganz eigenen, authentischen Tanz. Den Tanz der Seele. Das Wasser beruhigt sich wieder, die Bewegungen werden langsamer, geführt durch ein starkes Gefühl der Verbundenheit mit sich Selbst und dem großen Ganzen. Wir müssen nichts mehr tun - nur noch SEIN und sind bereit für die nächste Welle ....

**Zeiten:** 9. Dez., 2011, 9. März 2012, 19:30 - 21 Uhr

**Kosten:** 12,- €

**Ort:** Triveni  
Breslauerstr. 15, 82194 Gröbenzell

weitere Termine in München für 2012 sind in Planung!  
[www.deine-therapie.com](http://www.deine-therapie.com)



## Wir können:

- eine neue Richtung finden bei Orientierungslosigkeit,
- Klarheit erlangen, um Entscheidungen zu treffen,
- alte Verstrickungen mit Ex-Partnern, Ahnen oder Familienmitgliedern lösen,
- negative Blockaden beseitigen,
- blinde Flecken ??? beleuchten,
- unsere eigenen Fallen erkennen,
- durch Traumatisierungen abgespaltene Seelanteile zurückholen,
- Kraft für unseren individuellen Seelenplan bekommen,
- unsere „Seelenlandschaft“ erkunden und bereinigen,
- die Stimme unsere Seele wahrnehmen,
- bedingungslose Akzeptanz und bedingungslose Liebe durch unsere kosmischen Eltern erfahren
- und Vieles mehr...



**Weitere Informationen über schamanische Reisen:**  
[www.deine-therapie.com](http://www.deine-therapie.com)

**Zeiten:** 10. Dez. 2011, 17 - 21:30 Uhr  
**Ort:** Triveni, Breslauerstr. 15  
82194 Gröbenzell

**sowie:** 17. Dez. 2011, 17 - 21:30 Uhr  
**Ort:** Praxis Kidler 19  
Kidlerstr. 19, 81371 München

**Kosten:** jeweils 48,- €

**Anmeldung:** [info@deine-therapie.com](mailto:info@deine-therapie.com),  
Tel: 07633 - 406 43 12



**Franziska Hößler**  
Stressmanagement-Körperarbeit

Raum für Begegnung in SENDLING  
Daiserstr. 15  
81371 München  
Tel. 089 / 74747334

[www.praxis-hoessler.de](http://www.praxis-hoessler.de)  
[www.x-tensio.de](http://www.x-tensio.de)

Vorstellungsartikel Januar 2011



**JACQUES' WEIN-DEPOT**

---

Implerstr. 9-11  
81371 München  
Tel. 089/74 79 38 61  
Fax 089/74 79 38 60

Herr Alexander von Bredow

Vorstellungsartikel August 2008



**T H E A T E R Z W E R G**

Schauspielschule für junge Menschen

Inhaberin: Erika Blaschke

---

Postfach 44 03 06  
80752 München

---

Telefon: (089) 21907191 • Mobil (0174) 2066325  
[www.theaterzwerge.de](http://www.theaterzwerge.de) / [info@theaterzwerge.de](mailto:info@theaterzwerge.de)

Vorstellungsartikel November 2010

# Sendlinger Erzählcafe 31

Unser heutiges Thema: **MARTINSTAG**

Welche Bedeutung hat er heute?

Gedenktag an den Hl. Martin von Tours

Weltlich Bräuche, Umzug mit Laternen, Martinsspiel, Martinsgans



Zum hl. Martin, dessen Gedenktag auf den 11. November gelegt ist, habe ich mich ein wenig kundig gemacht.

Martin wurde als Heide um 316 n. Chr. im heutigen Ungarn, als Sohn eines römischen Offiziers, geboren. Mit 10 Jahren meldete er sich als Taufanwärter an. Mit 15 Jahren gab er jedoch dem Druck des Vaters nach und trat in die Reiterei ein. Er wurde Offizier und nach Frankreich versetzt. Drei Jahre später kam es zu einem Sinneswandel. Er hatte eine Begegnung mit einem Bettler, dem er eine Hälfte seines Mantels schenkte. Daraufhin wurde Martin Schüler des Bischofs Hilarius, lebte sehr asketisch und zurückgezogen.

Schon zu Lebzeiten des Bischofs wollte dieser Martin zu seinem Nachfolger bestimmen.

Martin hielt sich jedoch nicht für würdig und nach des Bischofs Tod versteckte er sich, wurde aber gefunden und wurde dann Bischof von Tours. Soweit in etwa die Heiligengeschichte der kath. Kirche, die durch viele verschiedene Legenden ausgeschmückt und die daraus entstandenen Bräuche lebendig blieb.

Eine unserer jüngeren Teilnehmerinnen erzählt uns vom diesjährigen Martinsfest in unserer Nachbargemeinde St. Achaz.

„Viele Kinder haben teilgenommen. Voran ging ein St. Martin hoch zu Ross - dann stellten sich alle im Kreis auf, in der Mitte das Pferd mit St. Martin, und spielten die Geschichte von Martin und dem Bettler. Es war ein herrliches Bild mit den vielen verschiedenen Laternen, und die Kinder, die mit Begeisterung dabei sind!“ Zum Ausklang gab es Glühwein und Würstel und gebackene Gänse für jeden.“

Jetzt erinnern sich mehrere an ihre erlebten Laternenumzüge zum St. Martinsfest, natürlich nach dem Krieg. In Kriegszeiten ging niemand in der Dunkelheit mit selbstgebastelten Laternen auf die Straße, es hätte lebensgefährlich werden können.

Ich erinnere mich noch genau an meine erste Laterne, sie war aus einer Runkelrübe gemacht und hatte Ähnlichkeit mit den heutigen Kürbissen zu Halloween. „Uns hat die Mutter die Stalllaterne schön geputzt“, erzählt Frau Feichtmeier, „und anschließend gab es immer ein großes Fest und ein bis zwei Gänse wurden gebacken“.

„Bei meiner Tochter, aber auch bei meinem Enkel, gab es keinen reitenden St. Martin beim Laternenumzug,“ erzählt Ingrid. „Ich erinnere mich noch an eine Gruppe von „Halbstarken“, die den Laternenumzug bestaunte und feststellte: „So was hat es bei uns nicht gegeben“.

Ich habe meinem Jüngsten eine besonders schöne Laterne gebastelt, nämlich ein Krokodil aus Karton, oben offen mit zwei Teelichtern bestückt. Er trug sie ganz stolz, jedoch ziemlich schwankend vor sich her und meine Sorge war die ganz Zeit, sie könnte Feuer fangen. Heute bin ich diese Sorge los, denn bei meinem Enkelkind ist eine kleine Glühbirne in der Laterne installiert.

Die Initiative zu den Martinsumzügen geht wohl überwiegend von den kath. Gemeinden aus, wie auch von kath. Kindergärten. Eine unserer 90ig-jährigen ergänzt jedoch, dass der Herr Kaplan zu ihr gesagt hat:“ derfst scho a mitgeh, wennst a evangelisch bist“.

Eine andere Besucherin, die Verwandte in Franken hat, schildert uns, wie dort der Martinstag gefeiert wird. „In Nürnberg kommt am 11. November der Pelzmärtel, oder auch Pelzmartin, und die Kinder werden reichlich beschenkt, wie in Bayern an Nikolaus.“

Und jetzt zur Martinsgans:

Der Legende nach soll sich Martin in einem Gänsestall versteckt haben, um der Wahl zum Bischof von Tours zu entgehen. Man hat ihn aber, wegen des Gänsege-

schnatters, dort gefunden und er konnte sich der Aufgabe nicht mehr entziehen. Martinstag ist aber auch Tag des Zehnten und fälliger Lehnspflichten, die Martinsschoß genannt wurden. Diese Abgabe bestand oft in einer Gans und so entstand der Begriff Martingans.

Einige unserer Teilnehmerinnen kommen aus landwirtschaftlichen Betrieben und wurden schon von klein auf mit der Gänsehaltung vertraut gemacht.

Von ihnen konnten wir erfahren, wie oft die Gänse gerupft werden, nämlich 3 x im Jahr und nur wenn der Kiel trocken ist. Die Federn müssen reif sein, heißt es. Sie werden auch nur am Hals und unter den Flügeln gerupft und diese feinen Federn wachsen wieder nach. Die Gänse hatten dann einen nackerten Hals, woher das Sprichwort kommt: „Der schaut aus wie eine gerupfte Gans.“

Das Rupfen der Gänse fand in der Küche statt, damit die feinen Flaumfedern nicht davon geweht werden konnten.

Eine Winterarbeit war das Schleißen. Hierbei geht es um die größeren Federn der geschlachteten Gänse, die vom Kiel befreit werden. Diese Federn eigneten sich als Füllung für Sofakissen oder Federwische und vieles mehr. Es wurde nichts weggeschmissen.

„Zum Federnschleißen waren auch wir Kinder eingeteilt, für jedes hatte die Mutter ein Häufel hergerichtet“, sagt Frau Seidenschwarz „und erst, wenn dies erledigt war, durften wir zum Schlittenfahren.“ Da hieß es fleißig sein, denn die anderen Kinder waren schon draußen.

Für den Schluss haben wir uns die gebratene Martingans aufgehoben.

Die allgemeine Feststellung ist, dass so eine Gans groß und eine Herausforderung an die Köchin ist und nur für eine große Gästeschar.



Das Gansjung wird im Gegensatz dazu als Delikatesse bezeichnet und viele geraten ins Schwärmen. Auf meine Frage, was denn ein Gansjung ist, werde ich aufgeklärt:

Lunge, Magen, Kragen, Herz, Flügel und Leber gehören dazu und leicht säuerlich muss es angerichtet sein. „Das musst Du unbedingt mal probieren“, redet man auf mich ein.

Nun ja, wie heißt das Sprichwort: Was der Bauer nicht kennt.....

Ich habe in einem Almanach von 1939 ein Gedicht zur Martingans gefunden, das folgendermaßen lautet:

„Wann der heilige Sankt Martin  
Will der Bischofswahl entfliehn,  
Sitzt er in dem Gänsestall.  
Niemand findet ihn überall,  
Bis der Gänse groß Geschrei  
Seine Sucher ruft herbei.

Nun dieweil das Gickgackslied  
Diesen heiligen Mann verriet,  
Dafür tut am Martinstag  
Man den Gänsen diese Plag,  
Dass ein strenges Todesrecht  
Gehn muss über ihr Geschlecht.

Drum wir billig halten auch  
Diesen alten Martinsbrauch,  
Laden fein zu diesem Fest  
Unsre allerliebsten Gäst'  
Auf die Martinsgänslein ein  
Bei Musik und kühlem Wein.“

Simon Dach

Wir beenden das 31. Erzählcafe in heiterer Stimmung und freuen uns auf unser nächstes Treffen am 16. Dezember, bei mitgebrachten Plätzchen und Punsch zum Thema:

„Weihnachten bei uns daheim“.

Bis dahin alles Gute

Ihre  
Elisabeth Kripp

Noch ein Hinweis: das nächste Sonntagscafe findet am 11. Dezember 14 Uhr statt.

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

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



### 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 für jedes Papier/PDF Dokument in der Webpaper-Technologie einen so genannten **Webpaper-Code**. 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-mesh 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

Arztpraxis Fischer & Steininger, A. -Roßhaupter-Str. 73  
Arztpraxis Roder + Kollegen, Plinganserstr. 33  
Arztpraxis Selzle, Am Harras 15  
Augustiner, Alramstr. 24  
ASZ Altenzentrum, Daiserstr. 37  
Bioladen Hollerbusch, Daiserstr. 5  
Bäckerei GRIESHUBER, Treffauer Str. 21  
Bäckerei & Konditorei BACK MAYR, Nestroyst. 2  
Bücher Kindt, Albert-Roßhaupter-Str. 73a  
Blume und Beiwerk, Lindwurmstr. 203  
Blüte und Blatt, Meindlstr. 2  
Café Viva, Valley/Ecke Danklstraße  
Café Schuntner, Plinganserstr. 10  
Café Kreislauf, Daiserstr. 22  
Café Duett der Sinne, Murnauer Str. 134  
Carglass, Passauer Str.  
Conditorei Hölzl, Passauer Str.  
Centro Espagnol, Daiserstr. 20  
Central Reinigung, Boshetsrieder Str. 79  
Deut./Franz. Schule Jean Renoir, Berlepschstr. 3  
Das Kleine Backhaus, Boshetsriederstr. 17  
Eichendorff-Apotheke, Schmuizerstr. 1  
FLA-Design, Boshetsriederstr. 12  
Fisch Häusl im Stemmerhof, Plinganserstr. 6  
Flavia's World of Beauty, A-Roßhaupter-Str. 26  
Fruta Foodstore, Fallstr. 9  
Getränke Burger, Oberländerstr. 24,  
Glitzerstein, Kidlerstr. 21  
Gesundschuh Wagner, Daiserstr. 35a  
Gida Moden, Daiserstr. 42  
Hausarztpraxis Engert + Oefelein, Pfeuferstr. 33  
H-Team e.V., Plinganserstr. 19  
Jacques Wein-Depot, Implersr. 9 - 11  
Kosmetikstudio Beauty and More, Daiserstr. 33  
Kulturschmiede, Daiserstr. 22  
Kulturbühne ars musica, Windelservice  
Klangheilzentrum u. Fotoatelier Mutschler  
Ötztalerstr. 1b  
King's Laden, Partnachplatz 9  
Lernstudio Barbarossa, Plinganserstr. 32  
LernWerk, Karwendelstr. 27  
ladysportiv, Pfeuferstr. 34  
Lotto-Toto Gabriela Seidewitz, Nestroyst. 2  
Lotto-Toto Schreibwaren, A.-Roßhaupter-Str.110  
Lotto Toto Robert Metzler, Fallstr. 9  
Medithera, Alramstr. 20  
Musik Hartwig, Lindenschmitstr. 31  
Oberländer Apotheke, Oberländerstraße  
O Milos Restaurant , Schöttlstr. 10/Ecke Fallstr.  
PSCHORR-Krug, Oberländer/Ecke Daiserstr.  
Pieris Backstube, Aberlestr./Lindenschmitstr.  
Reisebüro am HARRAS, Plinganserstr. 40  
Reformhaus am Harras, Plinganserstr. 37  
Rama Feinkost, Alramstr 27/Ecke Daiserstraße  
RIZZO, Schäftlamstr. 166  
Stadtbibliothek Sendling, Albert-Roßhaupter-Str.  
Sendlinger Buchhandlung, Daiserstraße 2  
Stemmerhof: Café im Stemmerhof,  
StemmerKuchl, Stemmerhof,  
Südbad, Valleyst.

Sendlinger Apotheke, Pfeuferstr. 33  
Schneiderwerkstatt Brigitte Deuerling, Kidlerstr. 1  
Tierzentrum, Lagerverkauf  
Tommys Lotto am Harras, A. Roßhaupterstr. 3  
Thai-Markt, Albert-Roßhaupter-Str. 100  
Transpedal, Alramstr. 24  
Volkshochschule München, A. -Rosshaupter-Str. 8  
Vincello, Engelhardstr. 33  
Wirtshaus Valley's, Aberlestr. 52, Ecke Valleyst.

## IMPRESSUM

„Mein SENDLING, Die Kleine Nachbarschaftszeitung“  
wird von kreativen Leuten des Stadtbezirks Sendling  
gestaltet und herausgegeben.

---

**Verantwortlich für den Inhalt:**

**V.i.S.d.P.: P. Lefèvre**

**Alramstr. 27 81371 München**

---

**Redaktion und Anzeigen: P. Lefèvre**

---

**Grafik /Artdirektion: Dana Dan / [grafik@koniko.de](mailto:grafik@koniko.de)**

---

**Kontakt:**

**Tel.: 0176 / 96 81 19 26**

**Mail: [redaktion@mein-sendling.de](mailto:redaktion@mein-sendling.de)**

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

---

**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 Auto-  
ren verantwortlich. Die Red. behält sich Änderungen  
und Kürzungen vor. Es besteht kein Anspruch auf Ver-  
öffentlichung eingesandter Beiträge. Nachdruck, auch  
auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion.

---

**Wer möchte Mein SENDLING  
bei sich auslegen?  
[redaktion@mein-sendling.de](mailto:redaktion@mein-sendling.de)**

---

25 Jahre

# BIO MARKT

## Gemeinschaft

Ehrlich Bio? Schon immer.

Jetzt auch zertifiziert: Hier bei uns.



regional  
& frisch



Ihr  
BioMarkt  
in Planegg

regional & frisch Marktgemeinschaft Ltd.

Mathildenstraße 1  
82152 Planegg  
Tel. (0 89) 854 32 84



Plinganserstr. 6 · 81369 München  
Tel. (0 89) 76 75 55 40



Marktplatz 1 · 82031 Grünwald  
Tel. (0 89) 64 91 30 96

Kontakt:

Tel.: 0176 96811926  
redaktion@mein-sendling.de  
www.mein-sendling.de