

Mein Sendling

die kleine Nachbarschaftszeitung



57. Ausgabe – JANUAR/FEBRUAR 2012



4 Heilpraktikerinnen
sagen DANKE



Vorstellung
CODEGAS im
Stemmerhof



Vorstellung
THEA mobil



Wünschegutesneuesjahripferd von Anna

Unsere Zeitung erscheint dieses Mal ein wenig verspätet, – bitte entschuldigt dieses eine Mal in nun fast 5 Jahren. Danas Papa ist an Weihnachten sehr krank geworden, und da war es selbstverständlich, dass sie nach Kroatien gefahren ist, um ihn zu pflegen. Gott sei Dank hat er sich soweit wieder erholt, dass sie gestern wieder nach München zurück kommen konnte.

Wir haben uns in dieser Ausgabe dem Alter und dem Altern gewidmet. Ein interessantes Thema, was uns alle angeht.

Herzlich

Dana und Gabriela

Wegen großer Nachfrage
öffnen wir wieder
unsere Türe für Sie!
Am
13. 07. 2012

**WIR BEDANKEN UNS!
für das große Interesse an
unserem
Tag der offenen Türe**



Brigitte Peter

Elke Rintermann

Ulrike weber

Marion Busse-Maier

Heilpraktikerinnen

Praxis für moderne & traditionelle Naturheilkunde

Daiser Straße 11 – 81371 München

-
- 3 Praxis für moderne & traditionelle Naturheilkunde

 - 5 Am Stemmerhof: Venedig grüßt den Stemmerhof.

 - 10 Heißer Tipp für alle jungen Mami`s und Papi`s!

 - 11 Heilungsseminar im Januar mit Systemaufstellungen,
Körper- und Energiearbeit, von Birgitta Nolde

 - 15 „Basta poco“ aus der Reihe „Risotto mit Otto“ von Angela Troni

 - 19 Der fröhliche Pups und seine Freunde

 - 33 Je älter desto besser, von Dr. Beatrice Wagner

 - 37 Vorstellung: THEA mobil – mobile Ergotherapie, von Marie-Luise Krebs

**Ich fühle mich nicht alt, weil ich
so viele Jahre hinter mir habe,
sondern weil nur noch so wenige
vor mir liegen.** Ephraim Kishon

Redakteure dieser Ausgabe:

**Marie-Luise Krebs, Angela Troni, Susan Reiher, Peter Peschel, Birgitta Nolde,
Elisabeth Kripp und Anna Lefèvre**



Venedig grüßt den Stemmerhof.

Einfallsreichtum zeichnete im 15. Jahrhundert die venezianischen Codegas aus. Diese jungen Burschen, nach dem Namen ihres Anführers benannt, entdeckten eine lukrative Geldquelle: In den finsternen Gassen Venedigs leuchteten sie nächtlichen Karnevalsbesuchern heim. Mit Laternen. Das eine und andere Goldstück wechselte mehr oder weniger legal seinen Besitzer.

Hier am Stemmerhof geht alles legal zu. Drei pfiffige Jungunternehmer haben das gastronomische Potenzial erweitert und tatsächlich noch einen Herd reingestellt. Neben Thomas Suppenküche, neben Kenans Fischimbiss, 10 Schritte zu Marinas Bistro und gegenüber vom Biomarkt. Alle vertragen sich, spucken sich nicht in die Suppe, fühlen sich wie Fische im Stemmerteich, wobei die neuen Sendlinger Codegas die köstlichen Piadine, dünne Fladenbrote aus Italien auf die Plinganser Straße bringen. Authentisch, handgeknetet, biologisch.

Die drei kommen aus dem Hotel- und Gastronomiebereich. Wenn einer wie Semhar (der Vater ist Eriträer) Sabine Asgodom zur Mutter hat, die „Das Leben zu kurz für Knäckebrot findet“ und die Zu-







schauer im BR zu mehr Lebensfreude coacht, der hält saugute Menükarten in der Hand, weil er zudem Koch gelernt hat. Bei Holger Stromberg. Bei ihm wurde auch Franzi ausgebildet. Als Restaurantfachfrau topfit. Nach abgeschlossenem Baristalehrgang brüht sie besten Cappuccino, fair trade aus der Gepalinie und ehrlich, ganz ohne Werbehonorar: Note 1. Robert, um das Triumvirat zu kompletieren, bringt das Herzstück, das Originalrezept von den Eltern mit. Sie betreiben in Rimini, der Hochburg der Piadine, eine Bar.

Dieses unternehmungslustige Trio – alle haben sich den Wind um die Nase wehen lassen – stellt ein Konzept mit solidem Businessplan auf die Beine. Eigentlich ist ihr „Stresstest“ bereits bestanden. Vor der Eröffnung am 2. Januar 2012. Weil sie während der Aufbauphase jeden freundlich rein bitten, der neugierig in den Raum schaut. Weil jeder probieren darf, was in der Glasvitrine an leckeren Antipasti lockt. Dazu Natursäfte, original italienische Lemonsoda, K1x Energy Drinks, favorisiert in der Szene; im Frühjahr darf voraussichtlich Wein ausgeschenkt werden. Der Slow food Bewegung stehen die Codegas nahe. Was keines-



wegs langsames Arbeiten beinhaltet, denn beim angebotenen Catering müssen sich die drei minutiös in die Hand spielen. Die Piadina mit Rucola, Parmaschinken und Stracchino, einem italienischen Frischkäse, stellt bekannte Sättigungsbelegen in den Schatten. Plötzlich liebt man seinen runden Bauch. Und der Buddha schaut wohlwollend vom Fensterbrett zu. Überhaupt ist das Problem der Einrichtung wunderbar gelöst. Einfache Regale an den Wänden, die vererbte rote Ledergarnitur glänzt als öffentliche Besetzungscouch, Bionadekästen mit einer Auflage dienen zum Abstellen von Getränken, drei Stehtische und die dominante Lampe in der Lounge zitiert die Laterne der historischen Codegas. Basta!

Viel Erfolg wünschen wir dem sympathischen Team und gute Zusammenarbeit mit den gastronomischen Kollegen. Damit der Stemmerhof ein liebenswertes Fress-Dorado bleibt. Ohne Goldwährung.





Heißer Tipp für alle jungen Mami's und Papi's!

Mein Name ist Doreen (37). Ich bin Mutter von drei Kindern (8, 5, 2 Jahre).

Lange war ich auf der Suche nach einem Treffpunkt, wo man andere Mütter und Väter kennen lernen kann, sich austauscht und wo Kinder noch Kind sein dürfen.

Außerdem wollte ich für mich selber ein bißchen Freizeit gewinnen, um mich ab und zu auch mal wieder als Frau zu fühlen und nicht nur als Mutter.

Einfach mal vom Alltag abschalten, mit einer Freundin ins Cafe gehen, ganz in Ruhe einkaufen, ect.

Leider habe ich in München keinen Familienanschluß, somit auch keine Omi die da mal einspringen konnte.

Aber dann machte ich vor ca. fünf Jahren eine Entdeckung.

Ich fand einen Verein, wo ich ohne Vorurteile aufgenommen wurde, wo meine Kinder sich wohlfühlten, erste Kontakte mit Gleichaltrigen verschiedener Nationen schließen konnten und ich die Möglichkeit hatte, mich anderen Mami's auszutauschen.

Und das Beste daran, es gab da sogar ein Angebot, wo ich mein Kind bis zu 4mal die Woche, drei Stunden abgeben konnte, eine Art „Ersatz-Kita“, die „Süßen Fröchtchen“.

Meine Tochter fühlte sich dort sehr wohl. Sie konnte spielen, singen, basteln, bekam ein warmes Mittagessen und war unter Gleichaltrigen.

Die spätere Eingewöhnung in einem Kindergarten wurde dadurch für sie zum „Kinderspiel“.

Ich war davon so begeistert, dass nun mein Jüngster auch ein „Süßes Fröchtchen“ ist.

Auch für die Kleinsten ist es wichtig, soziale Kontakte zu schließen und es tatsächlich die beste Vorbereitung auf den Kindergarten.

Natürlich gibt es im „Internationalen Mütterforum München e.V.“ noch sehr viele weitere Angebote, auch für die Größeren, wie zum Beispiel basteln, backen, Kasperletheater und die verschiedensten Vorträge.

Und dann ist da noch etwas wunderbares, für Leute wie mich, ich habe dort neue Freunde und eine Familie gefunden.

Sollte auch Sie das Ganze ansprechen und neugierig gemacht haben, dann kommen Sie doch einfach mal vorbei.

Jeder ist herzlich willkommen im „Internationalen Mütterforum München e.V.“, Plinganserstr. 26, Tel. 089/ 7675 3494.



Heilungsseminar im Januar mit Systemaufstellungen, Körper- und Energiearbeit

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 Körpers, 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.

Wir beginnen zunächst gemeinsam mit Körper- und Energiearbeit. Die einzelnen Aufstellungen begleite ich 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.

Das Erleichternde in der Aufstellungsarbeit ist das Erkennen der Zusammenhänge und deren Wirkungen innerhalb eines Systems.

Ein Beispiel: Eine erwachsene Frau leidet unter verschiedenen psychischen wie körperlichen Symptomen. Sie fühlt sich ungeliebt, fehl am Platz und hat das Gefühl ihre Eltern hätten sich eher einen Jungen gewünscht. Sie empfindet keine „gültige Eintrittskarte“ für das Leben bekommen zu haben. In ihrer Kindheit hat sie nur wenig emotionale Aufmerksamkeit und Zuwendung ihrer Mutter bekommen. Dieser „Mangel an Liebe“ beeinflusst ihr Leben in allen Bereichen.

Bei der Aufstellung stellt sich heraus, dass die Mutter den Tod ihres Erstgeborenen Säuglings nicht überwunden hat und mit ihrer Liebe und nicht gelebten

Trauer an dieses erste Kind gebunden ist. Die Tochter ist demnach die Zweitgeborene, hat sich aber auf den Platz des Erstgeborenen gestellt und versucht unbewusst vergebens den Schmerz der Mutter zu lindern, indem sie ihr den Erstgeborenen ersetzen möchte.

In der Aufstellungsarbeit wird diese energetische Verstrickung sichtbar. Die Tochter erkennt, dass die Mutter nicht aus Ablehnung ihr gegenüber „lieblos“ war und die mangelnde mütterliche Präsenz nichts mit ihr zu tun hat.

Das Berührende dabei ist zu spüren, dass die Liebe immer fließt. In diesem Beispiel nimmt die Tochter während der Aufstellungsarbeit ihren Platz als Zweitgeborene ein, ersetzt nicht mehr den verlorenen Sohn und verbindet sich nun mit ihrem eigenen wahren Selbst. Kraftvolle Sätze der Klientin zur Mutter, wie: „ich kann dir dein erstes Kind nicht ersetzen. Ich bin deine Tochter“, wecken die Aufmerksamkeit der Mutter. Sie nimmt ihre Tochter erstmals als die wahr, die sie ist und antwortet: „Ich war dir nicht immer eine gute Mutter, das tut mir leid! Es hat nichts mit dir zu tun.“

Die vorher gebundene Liebe wird frei und kann wieder fließen.

Das Faszinierende dabei ist, dass sich das Verhalten der Mutter nach der Aufstellung verändert hat, obwohl sie nicht dabei war und nichts davon wusste. Durch das Erkennen und Annehmen hat sich das innere Bild der Tochter verändert. Sie trägt es in sich und nimmt es mit auf ihrem Weg. Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings in China, der einen Hurrikan am anderen Ende der Welt auslösen kann, wirkt das veränderte innere Bild der Tochter auf die Mutter.

Dies ist nur ein kurzer Einblick von unzählig vielen berührenden Aufstellungen, die Klärung, Lösung und Heilung bringen können.

**Mehr Informationen über Familienstellen unter:
www.deine-therapie.com**

Bild Systemaufstellung

Datum: 27. Jan. - 28. Jan. 2012

Zeit: Fr. 19:45 - 21:30 Uhr
Sa. 10 - 18 Uhr

Kosten: 110,- €
(Paarweise Anmeldung:
95,- € pro Person. Ermäßigung bei
Anmeldung bis 6.1.2012, 100,- €)

Ort: Praxis Kidler 19
Kidlerstr. 19, 81371 München

Anmeldung: info@deine-therapie.com,
Tel: 07633 - 406 43 12



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

info@deine-therapie.com



Teilnehmerstimmen:

„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)

„Ich habe schon ein paar Aufstellungen erlebt, aber Birgitta arbeitet ganz individuell. Sie lässt sich voll und ganz führen und geht mit dem was da ist. Die Aufstellung ist locker, heiter, tief berührend und spirituell. Ihre schamanischen Rituale sind echt und deutlich spürbar auf körperlicher und seelischer Ebene, das hat mich am meisten beeindruckt!“

(Heike W. 38J)

Yoga ..Basic..

Wir bieten ein zeitgemäßes Yoga mit Betonung auf die Ausrichtung des ganzen Körpers. Der Unterricht orientiert sich am Stil von B.K.S. Iyengar. So entwickeln wir ein tiefes Verständnis für die Asanas (Yoga-Haltungen). Fließende Sequenzen, in denen die Haltungen zu einem dynamischen Ablauf verbunden werden, ergänzen den Unterricht. Die Beobachtung der Atmung verfeinert die Körperwahrnehmung und verbessert die Konzentration.

Dienstags: 08:45 bis 10:00 Uhr, ab 17.01.2012

Preis: Zehnerkarte 150,00 € (3 Montag gültig)

München-Sendling: Albert-Roßhaupter-Straße 98/ Rgb. im Studio Sostanza

Yoga und Shiatsu: Wege zum Wohlbefinden!

„Yoga und Shiatsu fangen zum Teil die Probleme unserer modernen Gesellschaft auf“, da ist sich Ina Hartmann sicher. Die geprüfte Yogalehrerin bietet ab Januar Yoga im Studio Sostanza in Sendling und außerdem noch Shiatsu-Massagen an. Die beiden Elemente der östlichen Lebensweise passen aus ihrer Sicht perfekt zueinander. „Yoga steht für das aktive Element, Shiatsu eher für den passiven Weg nach Innen zu finden“, erläutert sie. Dabei konzentriert sie sich in ihren Yoga-Kursen auf die Version des Hatha Yogas, bei dem die sogenannten Asanas (Körperhaltungen) und Pranayamas (Atemtechniken) trainiert werden. Im Vordergrund steht dabei die Betonung der korrekten Körperausrichtung, wie sie in der Tradition von B.K.S. Iyengar unterrichtet wird.

Die Vorteile regelmäßiger Yoga-Einheiten sind inzwischen bekannt: Entspannung und Konzentration werden ebenso gefördert wie Gelassenheit und Ausgeglichenheit. Man trainiert Ausdauer, Stabilität, Beweglichkeit und Kraft.

Beim Shiatsu werden Massagetechniken und Akupressur kombiniert, um den Fluss der Lebensenergie, auch Qi genannt, zu fördern. Durch den Druck auf Meridiane, Muskeln und Sehnen sowie sanfte, passive Dehnübungen werden Blockaden gelöst, der Energiefluss gefördert und die Selbstheilungskräfte angeregt.



RISOTTO MIT OTTO

von Angela Troni

„Basta poco“

Auf dem Weg zur Haltestelle kamen wir an mehreren bunten, mit einem Pflasterstein beschwerten Kästen vorbei, in denen hinter einer Plexiglasscheibe eine zusammengefaltete Zeitung steckte, und meine Aufmerksamkeit richtete sich darauf. An der verlängerten Rückwand war jeweils ein Plakat mit einer Schlagzeile befestigt, und auf dem Kasten prangte der Schriftzug der jeweiligen Zeitung: BILD, Abendzeitung und tz, las ich, als ich neugierig näher ging, um die seltsamen Kisten genauer zu betrachten.

„He, ich sagte doch gerade, wir sind spät dran“, meinte Beate und zog mich am Ärmel. So dankbar ich gestern über ihre Pünktlichkeit gefreut hatte, so sehr fühlte ich mich nun davon unter Druck gesetzt. Was passierte denn schon, wenn wir

die S-Bahn verpassten? Das geschah vermutlich einer Million Menschen auf der ganzen Welt Tag für Tag. Würde die Münchner Uni einstürzen? Ging es etwa um Leben oder Tod? Wohl kaum.

„Warte“, bat ich, denn ich hatte entdeckt, dass man die Kästen öffnen und die im Stapel darin liegenden Zeitungen herausnehmen konnte. „Die darf man echt einfach mitnehmen?“, fragte ich begeistert und entschied mich für eine Abendzeitung, weil mir die Aufmachung spontan am besten gefiel. Das ist wirklich mal nett von den Deutschen, dass sie einen derart wichtigen Beitrag zur Festigung meiner Sprachkenntnisse leisten, dachte ich.

Da nahm mir Beate die frisch erbeutete Zeitung mit Schwung aus der Hand. „Die muss man bezahlen“, erklärte sie mir und deutete auf den schmalen Schlitz unter dem durchsichtigen Plastikdeckel, den ich vor lauter Begeisterung glatt übersehen hatte.

„Oh!“

Erst jetzt fiel mir auch der freundlich formulierte Hinweis auf, man möge unter der Woche fünfzig und am Wochenende siebzig Cent für ein druckfrisches Exemplar begleichen. Die Verkaufsstrategie wollte sich mir allerdings nicht so ganz erschließen. Wieso sollte jemand Geld für etwas bezahlen, was er problemlos einfach umsonst mitnehmen konnte?

„Die Münchner sind eben ehrliche Leute“, beantwortete Beate meine nicht gestellte Frage, die sie mir offenbar vom Gesicht abgelesen hatte.

„In Italien wären innerhalb von fünf Minuten alle Zeitungen weg“, sagte ich nur und schüttelte den Kopf. „Woher weiß man überhaupt, dass jeder nur ein Exemplar rausnimmt?“

„Sicher gibt es auch Leute, die weniger oder sogar kein Geld einwerfen, aber wieso sollte man mehrere mitnehmen? Da steht doch überall dasselbe drin?“ Sie sah mich skeptisch an.

„Na, ganz einfach, um sie weiterzuverkaufen.“ Ich schüttelte den Kopf angesichts ihres unerschütterlichen Glaubens an das Gute im Menschen.

„Du hast vielleicht Ideen“, meinte Beate daraufhin nur und erklärte weiter: „Wenn die Kasse über einen längeren Zeitraum nicht stimmt, klebt der Betreiber der Kästen einfach eine Ermahnung von innen an den Deckel, und dann klappt es wieder.“

„Wie jetzt?“ Ich konnte ihr nicht ganz folgen. „Der schreibt dann da drauf, Hallo liebe Zeitungsleser, bitte bezahlt doch den vollen Preis oder werft überhaupt mal wieder 'ne Münze ein, und dann machen die Leute das?“ Angestrengt suchte ich in Beates Miene nach einem Anzeichen dafür, dass sie mir gerade eine Geschichte vom Pferd erzählte, aber es schien ihr ernst zu sein.

Tatsächlich kam just in dem Augenblick eine Frau in einem grauen Jogginganzug und Turnschuhen auf uns zu, hob den Deckel des tz-Kastens und steckte völlig selbstverständlich eine Münze in den Schlitz, ehe sie eine Zeitung entnahm.

Wie gebannt starrte ich ihr nach und murmelte nur „Das gibt's nicht“, ehe ich Beate hinterherrannte, die den kleinen Hügel Richtung S-Bahn schon halb erklimmen hatte.

Als ich auf dem Rückweg aus der Stadt an den Zeitungskästen vorbeikam, muss-

te ich grinsen und hob neugierig einen der durchsichtigen Deckel. Tatsächlich, es lagen immer noch mehrere Ausgaben darin, obwohl seit heute Morgen gut sechs Stunden vergangen waren und die Leute jede Menge Zeit und Gelegenheit gehabt hätten, die Zeitungen einfach mitzunehmen. Offenbar hatte Beate mir doch die Wahrheit erzählt ...

Ich beobachtete, wie eine junge Frau allen Ernstes den Haufen ihres Hundes, der sein Geschäft auf einer kleinen Grünfläche erledigt hatte, mit einer umgestülpten Plastiktüte aufsammelte und in einem der bereitstehenden Mülleimer entsorgte. Ein seltsames Volk, diese Deutschen, dachte ich, rennen sogar mit kleinen schwarzen Tüten hinter ihren kackenden Hunden her.

Im Treppenhaus roch es nach Reinigungsmittel, und ich wäre fast auf der Treppe ausgerutscht, so glatt war sie. Offensichtlich hatte jemand geputzt, denn auch der Mülleimer unter den Briefkästen, auf dem „NUR FÜR PAPIER“ stand, war geleert, und die kostenlosen Zeitungen, die heute Morgen noch auf der untersten Stufe gelegen hatten, waren verschwunden. Sauber, dachte ich und schloss gutgelaunt die Wohnungstür auf.

Ich stand noch nicht ganz im Flur, da stürzte mir Friedrich wie eine Furie aus dem Bad entgegen, mit rosa Gummihandschuhen und einem weißen Plastikding in der Hand, das aussah wie ein zu groß geratener Eiskratzer fürs Auto. Nicht, dass ich mich mit so etwas auskannte, aber ich wusste nicht, wofür dieses Dings sonst gut sein könnte. Wie beim Anblick von Friedrichs Miene befürchtet, sollte ich es sogleich erfahren.

„Du hast deine Haare nicht aus dem Sieb in der Dusche gemacht, und die Duschkabine hast du auch nicht abgezogen. Das geht so nicht.“ Wenn Blicke töten könnten, wäre mein Ableben auf der Stelle besiegelt gewesen.

Der Mann überforderte meinen Intellekt. „Abgezogen“, murmelte ich und kramte in meinen Gehirnzellen nach der Bedeutung dieses Wortes. Meines Wissens konnte man Summen voneinander abziehen oder einen Hasen oder meinetwegen auch ein Bett oder Bohnen, aber eine Duschkabine?“ Mit Sicherheit stand mein Gesichtsausdruck dem von Berlusconi's Ehefrau Veronica Lario in nichts nach, als sie vernommen hatte, dass ihr Göttergatte seiner Frauenministerin Mara Cafagna, einem ehemaligen Nacktmodell und Showgirl, in aller Öffentlichkeit einen Heiratsantrag gemacht hatte.

„Du brauchst gar nicht so zu gucken, als wüsstest du nicht, wovon ich rede.“ Friedrich fühlte sich von meiner ungläubigen Miene offenbar angegriffen. „Wenn mehrere Menschen zusammenleben wollen, braucht man Regeln, damit das Ganze funktioniert, und eine davon lautet: Verlasse Bad und Toilette stets so, wie du sie vorgefunden hast. Dazu gehört nun mal auch, dass man die Duschkabine nach dem Duschen mit dem Abzieher trocken macht, damit sich keine Kalkflecken bilden. Kapiert?“

Das war mit Abstand der unverdünnteste Schwachsinn, den ich je in meinem Leben gehört hatte. Die Glasscheiben der Dusche hinterher mit einem zu groß geratenen Eiskratzer trocken zu machen, damit keine Kalkflecken zurückbleiben. Ja, wo gibt's denn so was?, dachte ich. Haben die Leute in diesem Land keine echten Probleme? Da macht dieser Typ einfach so ein Riesenfass auf. Wegen ein

paar Wassertropfen auf einer Glasscheibe. Wahrscheinlich hängte er demnächst ein selbst gebasteltes Schild an die Badezimmertür, auf dem stand: „Bitte hinterlassen Sie diesen Ort so, wie Sie ihn vorzufinden wünschen.“

Madonna, wo war ich hier nur gelandet? Zu Hause hatte sich noch nie jemand beschwert, wenn ich geduscht hatte, und ich hatte bisher weder jemals meine Haare aufgesammelt noch hinterher das Handtuch weggeräumt, das ich stets zusammengeknüllt auf den Boden geworfen hatte. Natürlich hatte ich mir nie Gedanken darüber gemacht, ob saubere Handtücher auf Bäumen wuchsen oder wer da immer hinter mir herräumte, aber das hatte ich auch nie gemusst. Mamma umsorgte uns gerne. Das behauptete sie jedenfalls ...

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.

*Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu erkennen,
wird nie alt werden.
Franz Kafka*



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

Der fröhliche Pups und seine Freunde

Susan Reiher

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Zuhörer,

bestimmt wisst Ihr, dass es im Leben die verrücktesten Dinge gibt. Wie zum Beispiel eine erstaunliche Vielfalt an Pupsen, und von einigen möchte ich euch heute erzählen.

Dazu gehören der laute Pups, der Knatterpups, der Schleichpups, der Stinkepups, der feuchte Pups und –zu guter Letzt– der fröhliche Pups.

Jeder einzelne kann –je nach Herkunft und Mundart seiner Erzeuger–, liebevoll als Furz, Stinker, Wind oder ähnlichem bezeichnet werden.

Sehr unangenehm ist der laute Pups, wenn man gerade von vielen Menschen umgeben ist. Ob in der Schule, durch den Laden bummelnd oder mitten auf der Straße... . Wenn sich der laute Pups heraus traut, wird sein Besitzer meist entsetzt und verständnislos von seinen Mitmenschen angeschaut.

Der Knatterpups gehört auch zu dieser Kategorie, doch ist er noch etwas schlimmer. Er klingt gerade so, als stände man am Bahngleis und es rausche ein uralter Zug vorbei. So einer mit Dampflock, bei dem sich die Schaffner nicht mit dem leiblichen Wohl der Fahrgäste beschäftigen können, sondern mit Kohle und Ruß beschmiert hunderte Zentner Kohlen schwitzend in die Öfen schaufeln, um an ihr Ziel zu kommen. Oder kennst du Motorräder? Die Harley Davidson? Wenn so eine in ohrenbetäubendem Krach an dir vorbei donnert..., so kann man sich diesen vorstellen.

Der Schleichpups ist ein ganz gemeiner.

Keiner hört ihn, aber jeder kann ihn riechen. Ich sage dir, der kann stinken...! Der haut den stärksten Mann vom Pferd!!

Ganz besonders muffelt er, wenn sich sein Herrchen –oder auch Frauchen– vorher mit einer Menge an Knoblauch, Bohnen, Kohl, Erbsen oder Linsen die Mahlzeit verfeinert hat. Hier kann es so weit gehen, dass die umher stehenden Menschen –und das können auch sehr gute Freunde von dir sein– vor lauter Gestank Atemnot bekommen und blau anlaufen können.

Das Gute jedoch am Schleichpups ist, dass niemand wirklich weiß, woher er kommt. Denn wenn der Erzeuger ihn heimlich ins Freie lässt und dann ganz schnell das Weite sucht, steht das freche Kerlchen im Raum wie eine Wand. Und jeder, der dagegen läuft, hat nur zwei Möglichkeiten... . Umfallen oder schnellstmöglich von Dannen ziehen, um nicht verdächtig zu erscheinen.

Der Stinkepups ist ähnlich, nur mit dem Nachteil, dass er offiziell dem vormaligen Besitzer zu zuordnen ist. Zumindest wenn die Außenstehenden gute Ohren haben, denn ihn kann man nicht nur riechen, sondern auch hören.

Stell dir also vor, du schaust mit deinen besten Freunden im Kino einen Film an. In deinem Bauch rumort es unaufhörlich. Du hältst es nicht mehr aus und lässt dem Stinkepups freien Lauf... .

Dumm nur, dass genau in diesem Moment jeder im Kino den Atem anhält... Es ist mucksmäuschenstill... Die Spannung des Filmes ist zum zerreißen... Was geschieht wohl im nächsten Augenblick...? Wer war der Bösewicht...?

Doch dann..kam der dicke, mega laute... und von dir erzeugte... Stinkepups...

Uuups... jeder schaut dich an und ... du bekommst ganz rote Ohren.

Hihi, dumm gelaufen – aber was soll's .

Kommen wir zum feuchten Pups.

Der kann –wenn alles gut läuft– in der Badewanne oder im Schwimmbad produziert werden. Du wirst staunen, wie so ein –im Wasser versteckter– Pups miefen kann. Sollte sich bei dieser Gelegenheit jemand neben dir befinden, dann schwimme oder tauche im günstigsten Fall sofort in eine andere Richtung. So bist du relativ sicher, dass dich keiner als „Schadensverursacher“ identifizieren kann

Wenn es etwas ungünstiger läuft, dann kommt der feuchte Pups nicht –einfach so– als Wind heraus, sondern ist von einem nassen Mäntelchen umgeben. So kann es also geschehen, dass dir beim Fußball spielen, spazieren oder selbst beim Lesen ein solcher –vorerst völlig unbemerkt– in die Unterhose schlüpfte. Uuuuuuaahhhh...!!!!

Doch das passiert meistens älteren Leuten. So hast du also bestimmt noch einige Zeit, um diese Art kennen zu lernen.

Zu guter Letzt kommen wir zum fröhlichen Pups.

Der ist, wie der Name schon sagt, einer, über den man herzlich lachen kann. Er ist ein bisschen anders als all` die anderen. Und das schönste ist, man kann ihm einen Namen geben. Meiner zum Beispiel hieß „Hans Peter“.

Warum? Na das kam so... .

An einem stürmischen, jedoch warmen und sonnigen Herbsttag gingen Papa, meine beiden Geschwister und ich spazieren. Da Mama meinte kochen zu wollen, blieb sie zu Hause. Das war uns sogar recht, denn immer, wenn wir vom spielen kamen, hatten wir einen Bärenhunger!

Wir liefen über Stock und Stein, Berg auf und Berg ab, durch tiefe Wälder und weite Täler. Über uns schwebte ein wunderschöner, super bunter Drache, den wir drei Kinder selbst gebastelt und Oskar getauft hatten.

Papa hatte echt zu tun, um uns überhaupt folgen zu können, so flink waren wir.

Als wir uns auf den Heimweg machten, rannten mein Schwesterchen und ich um die Wette. Dabei stolperte ich und fiel auf meine Nase, Kinn und Knie. Das tat so weh, dass mir ein paar Krokodilstränen über die Wangen liefen. Eigentlich waren es kleine Sturzbäche, die nicht enden wollten. Selbst meine Hände waren total aufgeschrammt. Wie ich wieder aussah..!

Papa und meine Geschwister kamen sofort angerannt und versuchten mich zu trösten, was jedoch sehr schwierig war. Und so kam es, dass mich mein Vater den ganzen weiten Weg nach Hause zurück tragen musste. Ich war nun mal schon immer eine kleine Heulsuse.

Als wir endlich daheim waren, säuberte Mama erst einmal meine Wunden und klebte mir eine Menge Pflaster drauf. Einen tollen Verband bekam ich auch. Ich sah aus, wie ein in Seenot gekommener Pirat, nur die Augenklappe fehlte noch.

Jeder machte Witze und versuchte, mein Gemüt und mich aufzuheitern. Doch keinem wollte das so recht gelingen.

Als ich verarztet und Mamas leckere Klöße und der Braten angerichtet waren, sollten wir uns an den Tisch setzen.

Ich kam natürlich als letztes, denn eigentlich war mir die Lust am Essen vergangen.

Papa und meine Geschwisterchen saßen schon am Tisch und kicherten die ganze Zeit vor sich hin. Warum nur? – dachte ich mir die ganze Zeit.

Grummelnd zog ich meinen Stuhl vom Tisch, setzte mich hin und „puuuups...“ machte es unter mir mega laut.

Ich sprang vor lauter Schreck auf, doch jetzt kugelten sich alle vor lauter lachen.

Meinem Papa kamen sogar Tränen, denn er meinte, dass mein Gesichtsausdruck zum totlachen lustig war.

Als ich endlich verstanden hatte, dass ich mich auf das Pupskissen meiner Großmutter gesetzt und es vor lauter Wehmut noch nicht einmal gesehen hatte, musste auch ich lachen. Daraufhin hopste ich noch einmal auf meinen Stuhl. Und es machte Puuuuuuups-puuuuuuups-puuuuuuups. Da lachten wir uns kugelrund.

In diesem Moment lief im Radio das Lied „da geht er, der Hans Peter“ und so kam es, dass das Pupskissen, bisher immer liebevoll von uns allen Pupsi genannt, von nun an „Hans Peter“ hieß.

Wie..du kennst das Lied vom Hans Peter nicht? Du willst es hören? Na das geht so:

Da geht er, der Hans Peter,
und keiner hält ihn auf,
und wird es auch mal später,
egal, da pupst er drauf.

Er wandert über Stock und Stein,
und singt gar laut und heiter,
verstaucht er sich auch mal das Bein,
er wandert fröhlich weiter.

Er hat `nen lust`gen Wanderstock,
ist ständig mit dabei,
trägt `nen karierten Schottenrock,
damit fühlt er sich frei.

Freunde hat er im ganzen Land,
hat alles schon gesehen,
sie gehen gerne Hand in Hand,
dass kann man gut verstehen.

Und ist er endlich mal am Ziel,
dann macht er eine Pause,
vor hat er doch noch so viel,
denn die Welt ist sein zu Hause.

Da geht er, der Hans Peter,
und keiner hält ihn auf,
und wird es auch mal später,
egal da pupst er drauf.
..Und wird es auch mal später,
egal da pupst er drauf.

SURE 10.2011

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 **Tip**, 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 500m²

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

Mehr erfahren:
www.werkstadt-sendling.de

**WERK
STADT** Sendling

Vorstellungsartikel December 2011



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

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



Muskarin
Blumen & Cappuccino

ÖFFNUNGSZEITEN
Dienstag-Freitag
8:30 – 18:30 Uhr
Samstag
9:30 – 16:00 Uhr

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

Gutschein 10%
gültig nur gegen Vorlage dieses Gutscheins.

BLUMEN - SCHENKEN & SCHÖNES - HOCHZEIT - TRAUER

Vorstellungsartikel Oktober 2011

*Feste Entschlossenheit und Klarheit im Innern,
sanfte Anpassung und Stärke im Äußern; das ist der Weg,
etwas zu erreichen.*

BUDDHA



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

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

Elisabeth Kripp freut sich auf Sie!



Vorstellungsartikel Juli 2010



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

www.digitaldefense.de

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

Vorstellungsartikel April 2011



Ihr Spezialist in Ihrer Nachbarschaft
für:

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

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

Aberlestraße 9
81371 München
Tel: 089 - 54 78 20 10
Mobil: 0178 - 8 95 55 95
info@fahrrad-martini.de
www.fahrrad-martini.de

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



Vorstellungsartikel Dezember 2011

FLADESIGN

FRAME4U - EYEWEAR - OUTLET

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

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

Jürgen Fladung

Augenoptikermeister & Brillendesigner

Boschetsrieder Str.12, 81379 München

E-Mail: juergen@fladung.de



Vorstellungsartikel Februar 2008



Buerelli

Raum für Lebenskunst & Selbstgestaltung

Freude & Selbstbewusstsein durch Kreativität

www.buerelli.de

Vorstellungsartikel April 2011

sparkle sprudel prickelnd

LUST AUF:

PROSECCO

incello

LUST AUF:

PROSECCO

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 2,50 Euro

Engelhardstr. 33 · 81369 München

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 MÄRZ 2012

*Wenn die Geduld und die Toleranz von der Neigung Abstand nehmen,
fest und unbeugsam zu bleiben, dann müssen wir das nicht als ein Zeichen
von Schwäche und des Zurücksteckens sehen,
sondern vielmehr als ein Zeichen innerer Kraft.
Auf diese Weise zu reagieren erfordert Zurückhaltung, die unerlässlich ist für
einen starken Geist und für Disziplin.*

BUDDHA



**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 / www.pflegeberatungweb.de

Vorstellungsartikel Mai 2011

S E N D L I N G E R A U G U S T I N E R

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 Implersstraße**

Tel. 089 / 7470925

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: 0177-3342406
E-Mail: info@innerlich-gestaerkt.de

www.innerlich-gestaerkt.de



Liebe Leser von Mein SENDLING,

Einladung zum Fachvortrag „Je älter, desto besser“
am Mittwoch, 15. Februar 2012 um 19.30 Uhr

mit Dr. Beatrice Wagner, Lehrbeauftragte für Medizinische Psychologie an der LMU München, Paar- und Sexualtherapeutin, Autorin

Als Ergänzung zur Ausstellung „Zwischen den Gedanken“ mit Sigrid Bodemer und Tenzin Taschi wird am Mittwoch, den 15. Februar 2012, Frau Dr. Beatrice Wagner ergänzend zu den Bildern der Ausstellung über Ergebnisse der Hirnforschung, speziell über das Älterwerden in unserer Kultur referieren. Die Veranstaltung beginnt um 19.30 Uhr in den Räumen des H-TEAM e.V.

Das Älterwerden hat in unserer Kultur ein negatives Image. Doch das ist ungerechtfertigt. Denn das Alter hält positive Überraschungen bereit, besonders in der Entwicklung des Gehirns. Dieses arbeitet sogar mit zunehmendem Alter immer besser. Man muss es nur richtig behandeln und bedienen, so die Aussage zum gerade erschienenen Buch „Je älter, desto besser“ von Frau Dr. Wagner und Prof. Pöppel.

Darin zeigen die Autoren spezielle Funktionsweisen des Gehirns auf, die die Hirnforscher selbst entdeckt haben und die mit dem Altern zu tun haben. Kennt man diese Funktionsweisen, kann man richtig mit ihnen umgehen. Dieses Buch ist also wie eine Betriebsanleitung für das ältere Gehirn – mit dem Ziel, es zum optimalen Funktionieren zu bringen. Erst wenn dieses Ziel erreicht ist, kommen die Stärken des älteren Gehirns richtig zum Vorschein. Darüber wird Frau Dr. Wagner mit uns diskutieren.

Als Eintritt wird ein Unkostenbeitrag erbeten. Der Reinerlös geht an den „Sofort-Hilfe-Fonds für Münchner Bürger in Not“.

Veranstaltung	Fachvortrag mit Diskussion
Datum:	Mittwoch, 15. Februar 2012 um 19.30 Uhr, Einlass ab 19.00 Uhr
Ort:	H-TEAM e.V., Plinganserstraße 19, 81369 München

Ab 19. 00 Uhr sind unsere Türen für Sie geöffnet.

Wie immer in der Plinganserstraße 19: Es stehen 60 Sitzplätze zur Verfügung, deshalb lohnt es sich, rechtzeitig zu kommen.

Mit herzlichen Grüßen
H-TEAM e.V.

Peter Peschel
1. Vorsitzender

Je älter desto besser

Von Dr. Beatrice Wagner



Unsere Lebenserwartung steigt permanent und wir werden älter als je zuvor. Doch was nutzt dies, mag man denken, wenn im Alter doch alles schlechter wird und man permanent abbaut? Wenn man vergesslich wird, depressiv, mürrisch, einsam und verbittert? Schauen wir uns doch einmal die vielen einsamen, traurigen, nörglerischen alten Menschen an, denen wir auf der Straße begegnen.

Allerdings gibt es auch die anderen: die strahlen, toll aussehen, einen unerschöpflichen Vorrat an Wissen und Weisheiten besitzen, die frei und unabhängig wirken, die quer denken. Es gibt so viel, was im Alter besser anstatt schlechter wird.

Das Alter ist kein „pathologischer“ Zustand, wie es uns oft weisgemacht wird. Es ist eine Lebensphase, in der wir aus der Fülle unserer Erfahrungen und unseres Wissens schöpfen können. Veränderungen unseres Gehirns helfen uns dabei, den Zustand ab 50 oder 60 oder 70 Jahren als eine besonders wertvolle

Phase unseres Lebens zu gestalten. Allerdings fallen einem die Vorteile des Altwerdens nicht einfach so zu, sondern müssen erarbeitet werden.

Wie das funktioniert, erklärt uns am 15. 2. 2012 Dr. Beatrice Wagner. Sie ist Lehrbeauftragte für Medizinische Psychologie an der LMU München und betreibt eine psychotherapeutische Praxis für Paar- und Sexualmedizin in München und Icking. Zusammen mit dem Hirnforscher Professor Ernst Pöppel hat sie das Buch „Je älter desto besser“ geschrieben. Einige der dort erarbeiteten zehn Thesen wird sie uns vorstellen und anhand von praktischen Beispielen auch praktisch umsetzbar machen.



4 Teile 14⁹⁶ €

Vollreinigung. Ihre tägliche Kleidung. Sonderfälle in Ihrer Station

Alfa Reinigung am Harras • Plinganserstraße 32-34

www.AlfaReinigung.de



Alfa Reinigung. Mehr Zeit für's Leben.

4 Hemden 5 €

Gewaschen. Gebügelt. Folienverpackt.

Alfa  **Reinigung®**



Franziska Hößler
Stressmanagement-Körperarbeit

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

www.praxis-hoessler.de
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.theaterzwerg.de / info@theaterzwerg.de

Vorstellungsartikel November 2010



Therapie und Hilfe im Alltag für ältere Menschen

Neulich hatte ich einen Termin beim Arzt. Auf dem Zeitungstisch lag die neue Ausgabe von ‚Mein(em) Sendling‘. Neugierig griff ich gleich nach der Nachbarschaftszeitung, die ich in diesem Monat noch nicht gelesen hatte. Vieles Neues kann man dort erfahren und ich musste die Zeitung mit Heim nehmen, denn die



Zeit reichte bei Weitem nicht aus, um die vielen interessanten Artikel zu Ende zu lesen.

Beim weiter lesen zu Hause stellte ich fest, wie viele der darin vorgestellten Geschäfte und Einrichtungen ich kenne, und erstaunlich wie viele ich noch nicht kenne: in Sendling ist ganz schön was los, kein langweiliger Stadtteil! Und obwohl ich seit längerem häufig durch die Straßen Sendlings komme, ist es unglaublich wie versteckt doch manche Ecken sein können in den wunderschönen altbaubesetzten Straßenzügen. Da gibt es hier einen Gemüsehändler, dort eine Schneiderei hier ein Kulturtreff und dort einen Gastwirt an denen man fast täglich vorbei kommt, sie aber oft nicht wirklich wahrnimmt. Ob das Anderen mit unserer Einrichtung wohl ähnlich geht? Ich fasste den Entschluss, Ihnen unsere Einrichtung gleich im neuen Jahr einmal vorzustellen.

Unsere Einrichtung wurde als Projekt der Stadt München schon 1997 zunächst in Laim gegründet. Wesentlich im Konzept war und ist, Ergotherapie im Hausbesuch als wichtigen Bestandteil in der Versorgungskette ambulanter Versorgung Münchner Bürger anzubieten und richtet sich an diejenigen älteren Mitbürger, die trotz körperlicher, seelischer und/oder geistiger Einschränkungen weiterhin in ihrer eigenen Wohnung leben wollen. Seither wurde ein Netzwerk in der Versorgung älterer Menschen in München kontinuierlich auf- und ausgebaut.

[das u. a. aus Häuslichen Beratungsstellen, Pflegediensten, Physiotherapie,... und eben Ergotherapie besteht.]

Im Januar 2008 ist unsere Einrichtung aufgrund der Vergrößerung des Versorgungsgebietes dann von Laim nach Sendling umgezogen. Neben dem Alten und Service Zentrum (ASZ-Sendling) haben wir unsere neuen Büroräume bezogen und sind nun hier in der Daiserstraße 35a zuhause.

Und nun ist seit Dezember an der Hausfassade ein neues Namensschild angebracht:



THEA-mobil-

Therapie und Hilfe im Alltag

Für ältere Menschen

Tel. 089/54 61 24 50



THEA mobil -

Therapie und Hilfe im Alltag für ältere Menschen

Telefon 089 / 54 61 24 50

thea-mobil@awo-muenchen.de

www.awo-muenchen.de

Die AWO-München gemeinnützige
Betriebs-GmbH ist Mitglied der



Der Name ist neu, die Idee ist aber dieselbe geblieben. Unser Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die bei Erkrankung, nach einem Krankenhausaufenthalt oder zur Prävention eine ergotherapeutische Unterstützung wünschen. Aber was ist Ergotherapie eigentlich? Die Ergotherapie, früher auch als ‚Arbeits- und Beschäftigungstherapie‘ bezeichnet, bestellt ein weites Feld therapeutischen Handelns, das sich einerseits über Orthopädie, Psychiatrie und Neurologie und andererseits von der Pädiatrie bis zur Geriatrie erstreckt. Für unsere Arbeit bei THEA-mobil bedeutet dies, dass wir Ihnen verschiedene therapeutische Methoden anbieten können, um Ihren Alltag daheim besser bewältigen zu können. Dazu gehören:

- Physiologische Bewegungsübungen (nach Bobath, und nach Affolter),
- Übungen zur Verbesserung der Grob- und Feinmotorik,
- Anleitung zum Gelenkschutz,
- Anleitung zur Verwendung und bei der Nutzung von Hilfsmitteln,
- Training von Alltagshandlungen,
- Gedächtnis- und Konzentrationstraining,
- Gestalterische Tätigkeiten.

Aus diesem Angebot stellen wir gemeinsam mit Ihnen einen Therapieplan auf. Wichtig ist, dass Ergotherapie bei Bedarf vom Arzt verordnet werden kann.

Rufen Sie doch einfach mal bei uns an, und nehmen unser kostenloses Beratungsangebot in Anspruch. Sie können auch gerne im Alten- und Services Zentrum nach uns fragen. Selbstverständlich kommen wir bei Wunsch gerne zu Ihnen nach Hause, um mit Ihnen in aller Ruhe Ihre Fragen zu klären. Auch als Angehörige können Sie sich natürlich bei uns informieren.

Sollten Sie mal durch die Daiserstraße Ecke Lindenschmitstraße kommen, schauen sie doch mal nach unserem Schild am Eingang neben dem ASZ: Sie werden wissen was es bedeutet und haben unser Sendling wieder noch ein wenig besser kennen gelernt! Ich freue mich auf die Nächste Ausgabe ‚Mein Sendling‘ und bin gespannt, was es dann wieder alles Neue gibt.

Meine Kollegin Silke Heinrich und ich wünschen Ihnen für das neue Jahr viel Gesundheit, Glück und alles Gute

Marie-Luise Kreb

Therapie und Hilfe im Alltag für ältere Menschen
THEA mobil
Daiserstraße 35a
81371 München
089/ 54 61 24 50
Erhalt von Alltagskompetenzen
Teilhabe am sozialen Leben, Ergotherapie
thea-mobil@awo-muenchen.de



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 Ihr erstes **Papier/PDF-Dokument** in der Webpaper-Technologie **gratis** an. **Webpaper** sind **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-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, Boschetsrieder Str. 79
 Deut./Franz. Schule Jean Renoir, Berlepschstr. 3
 Das Kleine Backhaus, Boschetsriederstr. 17
 Eichendorff-Apotheke, Schmuizerstr. 1
 FLA-Design, Boschetsriederstr. 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
 Gesundheitshaus 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, Valleystr.

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 Valleystr.

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

Kontakt:

Tel.: 0176 / 96 81 19 26

Mail: redaktion@mein-sendling.de

Web: 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**

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