



STEIGENBERGER
HOTEL DER SONNENHOF
BAD WÖRISHOFEN

Teamplayer gesucht!

(m/w/d)





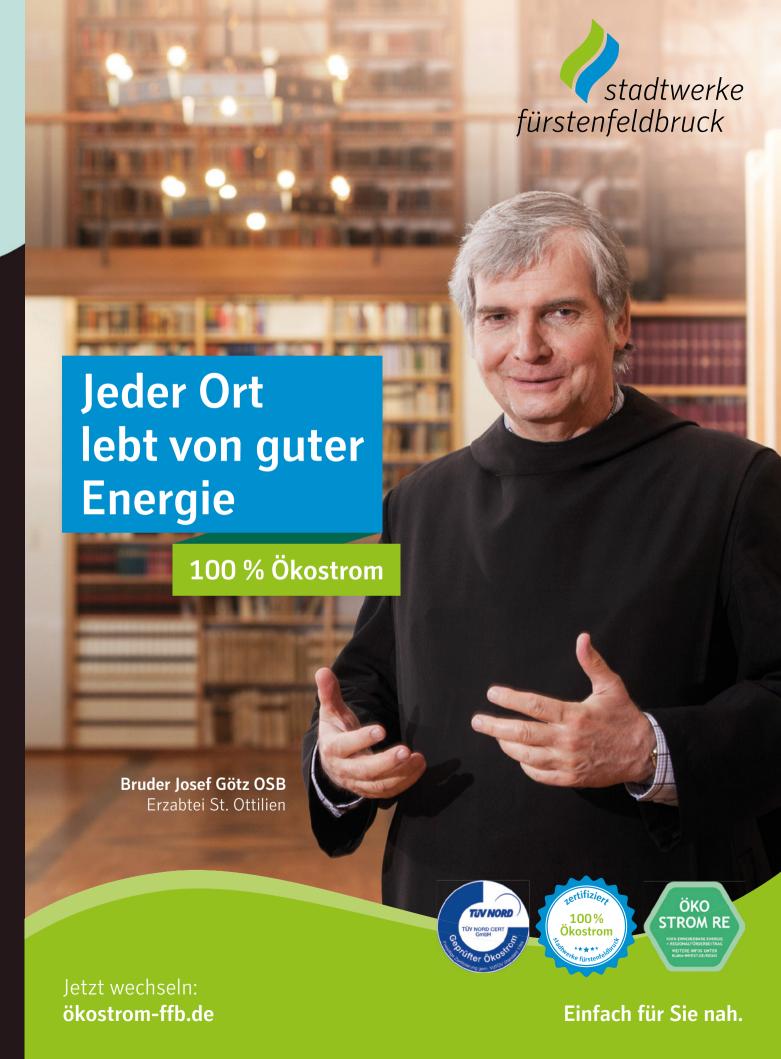
Jetzt bewerben!

- Flexible Arbeitszeitmodelle (VZ, TZ, Aushilfe)
- Überdurchschnittliche Bezahlung
- Minutengenaue Zeiterfassung mit Freizeitausgleich
- Beste Aufstiegschancen für Spezialisten und Quereinsteiger
- Umfangreiche Weiterbildungen, vielfältige Vergünstigungen im Sonnenhof und anderen Hotels der Deutschen Hospitality
- Und vieles mehr!



Steigenberger Hotel Der Sonnenhof

Personalabteilung Hermann-Aust-Straße 11 86825 Bad Wörishofen karriere@spahotel-sonnenhof.de









Bildnachweise (v. l.): Dagmar Kübler, Alessia Hansen, Sandra Böhm, Maximilian von Perfall



- 6 Veranstaltungen
- 10 Herbst und trotzdem Pflanzzeit: Tipps und Hinweise zum Staudenpflanzen
- 14 Mit der Rikscha durch Landsberg Freude & mehr Reichweite für Senioren
- 20 Musik und Senioren Musik und Klänge als Brücke zur Erinnerung
- 24 Vom Glück, einen Esel zu kennen: Mit der Geltendorferin Ursula Plachetka und ihren Eseln und Schafen kann man die Langsamkeit entdecken
- 24 Terminkalender mit Veranstaltungen in der Region
- 30 Hagebutte: Das gesunde Männlein aus dem Walde Wärmende Rezepte für den Herbst
- 34 Gesundheitsführer A-Z
- 38 Wechseljahre und nun? Symptome, Hilfe & Tipps
- 42 Mit Ayurveda durch den Herbst Rezepte und Ernährungstipps
- 48 Trauer & Abschied: Erstmals stationäres Kinder- und Jugendhospiz in Greifenberg
- 52 Naturfriedhof Ammersee erster Bestattungswald im Fünfseenland
- 54 Das letzte Wort! & Impressum



Zufallsprodukt: Eigentlich wollte jezza!-Chefredakteurin Sigrid Römer-Eisele nur einen Herbstkranz binden. Weil der sich so schön als Hintergrundmotiv anbot, arrangierte sie – unterstützt durch Regieanweisungen von Layout-Kollege Gerald Risch und Anzeigen-Kollegin Tina Jehle – das Titelseitenmotiv. Redaktionskater Oreo machte es sich beim Fotoshooting bequem.



Herbstzauber mit Hagebutten Foto: Sigrid Römer-Eisele

No llores porque se haya escondido el sol te impedirá ver las estrellas. (Spanische Lebensweisheit)

as war das für ein herrlicher Sommer hier bei uns! Traumwetter, dennoch ausreichend Regen (ohne Unwetter) und weniger Stechmücken als sonst, die einem die Sommerlaune hätten vermiesen können

Und dann kam Mitte September plötzlich die Kälte mit sehr viel Regen. Mit einem Schlag war es herbstlich. Und wir dachten daran, wie schön es eben noch war.

So ist es oft im Leben. Erst wenn wir etwas verlieren, bemerken wir, wie wertvoll es uns war. Sei es die Gesundheit oder ein geliebter Mensch. Und genau diesen Themen haben wir uns im vorliegenden Heft mit den Schwerpunkten Gesundheit, Senioren und Soziales sowie einem Trauer-Spezial zugewandt.

Wir möchten zeigen, dass auch die Situationen, in denen wir uns von etwas oder jemandem verabschieden müssen, etwas Positives enthalten. Wir müssen uns dafür öffnen und bereit sein, zu sehen, dass auch die weniger schönen Tage einen besonderen Zauber entfalten können. So wie es in der obenstehenden spanischen Weisheit formuliert ist: Man soll nicht weinen, wenn sich die Sonne versteckt, weil man dann nämlich die Sterne nicht sehen kann.

Und so bündelt dieses Herbstheftes auch wichtige Themen wie Trauer und Abschied mit vielen Leser-Infos, weil sie einfach fest zum Leben dazugehören (im November begehen wir die beiden jährlichen Gedenktage Allerheiligen und Allerseelen).

Nach einem intensiven Sommer ist man (wie es ja auch die Natur vorgibt) wieder bereit, zur Ruhe zu kommen und einzutauchen in das Wohlbehagen kuscheliger Zuhause-Momente und – ja – auch in die Schönheit einer gewissen Herbstmelancholie.

Wissen Sie, an welches Musikstück ich dabei denken muss? Das Lied "November Rain" von Guns N' Roses, das für mich eines der größten Musikwerke der 1990er-Jahre ist, berührt mich mit seiner kraftvollen und melancholischen Ästhetik, die so schön und mitreißend ist, dass ich direkt Lust zum Tanzen bekomme.

Und wenn einem dabei warm wird, dann ist das ja auch eine gute Lösung für die kommenden Monate, in denen wir uns – so steht es überall zu lesen – mit weniger warmen Innenraumtemperaturen arrangieren müssen.

Vielleicht sollten wir überhaupt mehr tanzen. Gerade die traurigen oder schweren Momente brauchen ein Ventil.

In diesem Sinne, kommen Sie gut durch den Herbst,

Sigrid Römer-Eisele und das gesamte jezza!-Team



Stephan Schweigert **MEISTERWERKSTÄTTE**

FÜR SCHMUCK





Goldschmiede Stephan Schweigert

Vorderer Anger 288 86899 Landsberg am Lech

Telefon 0 81 91 / 9 69 08 50 info@goldschmiede-schweigert www.goldschmiede-schweigert.de Veranstaltunaen Veranstaltungen



"Eine Frau sieht weißblau", Kabarett in Bobingen, 21. Oktober

Am liebsten hätte Claudia Pichler einfach ihre Ruhe – nicht so leicht in München. Die Weltstadt mit Herzrhythmusstörungen schwankt zwischen Baustellenlärm, Großdemo, Kultur-Happening und ständigem Warten auf die depperte S-Bahn. Und Claudia lässt sich noch dazu gern provozieren: von Menschen – sagen wir 's wie es ist – von Männern, die sie chronisch unterschätzen und sich selbst pathologisch überschätzen. Dabei hat die echte Münchnerin eh ihr eigenes Päckchen zu tragen: Ist sie doch seit Geburt zerrissen zwischen bayerischer Tradition und Münchner Moderne. So bahnt sich Claudia ihren Weg, beobachtet, schnappt auf oder über - und macht sich ihren eigenen Reim auf ihr bayerisches Universum – humorvoll, charmant und mit dem ein oder anderen Lied garniert. Singoldhalle Bobingen, 21.10.2022, 19.30 Uhr.



Konzerte, Comedy, Party in den Groundlift Ammersee Live Studios in Stegen

Die *Groundlift Ammersee Live Studios* bieten im Herbst ein fulminantes Programm in der *Alten Brauerei Stegen*. Großartige Atmosphäre und exzellente Bühnentechnik - in dem historischen Brauerei-Gebäude kann endlich wieder live Kultur genos-

sen werden! Am 14. und 15. Oktober stehen zwei besondere Konzerte im Kalender, wenn Floydside of the Moon sein Programm Time & Space vorstellt sowie Jasmin Bayer & Band mit Musik von Jazz bis James Bond das Publikum mitreißt.

Am 20.Oktober können sich die Fans auf das Konzert "Kurz vorm Ende der Welt" von Ami Warning freuen. Die berührend mystische Stimme von *Rairda* sowie die Klänge von Harfe, Klavier, Trommeln, Flöten und Klangbaum werden das Publikum am 21. Oktober verzaubern. "Big Easy"-Atmosphäre bringt Iris Oettinger's Hot Jazz Band am 22. Oktober an den Ammersee. Groovenden Jazz lässt das Chris Hopkins 'German-American Jazz-Quartett mit US-Saxophon-Legende Scott Hamilton am 23. Oktober erklingen. Hart, süß, dreckig, biblisch, so geht es am 27. Oktober mit dem Jeremiah`s Life & Death Orchestra zu.

niel Betz. Infos und Tickets: www.groundlift.de/events.



Für die Latin Grooves (29.10.) und die Halloween Rocknacht (31.10.) sollte man sich unbedingt Tickets sichern! Comedy-Freunde können sich auf den 4. Nov. freuen, wenn die Münchner Comedians Julz Giuliani und Roni Rudan (Medici Gang) Cookin Comedy präsentieren. Techno-Fans kommen am 5. Nov. auf ihre Kosten. "Bei sattem Techno feiern wir die ganze Nacht und lassen die Wände der Alten Brauerei beben", freut sich Groundlift-Geschäftsführer Da-

Weilheimer Festspiele im Stadttheater Weilheim



Bernarda Albas Haus, Tragödie von Federico García Lorca, vom 21. bis 30. Oktober

N ach dem Tod des Ehemannes hat Bernarda Alba ihren Töchtern eine achtjährige Trauerzeit auferlegt. Sie dürfen das Haus nicht verlassen und keinen Besuch empfangen. Frauen haben sich ihrer Meinung nach zuerst der Familie und später ihren Ehemännern unterzuordnen. Mit eigenen Sehnsüchten und Träumen müssen die Töchter alleine fertig werden. Das Haus der Bernarda Alba wird zum Ort einer Tragödie.

Der Raub der Sabinerinnen von Franz und Paul von Schönthan/Robert Gillner, 16. bis 31. Dezember

Die Komödie ist so bekannt, wie schrullig. Lehrer Gollwitz hat als Student ein Theaterstück geschrieben – eine Jugendsünde, wie er bekennt. Der Schmierentheaterdirektor Striese braucht Einnahmen und will es uraufführen. Gollwitz stimmt unter der Bedingung zu, dass er nicht genannt wird und seine Frau nichts erfährt. Nichts läuft wie geplant. Die Aufführung droht zu einem Desaster zu werden, und die ganze Familie ist bald völlig zerstritten, doch dank einer rettenden Idee von Frau Striese wendet sich doch noch alles zum Besseren – wenn auch nicht so, wie sich Gollwitz das gedacht hätte. Eine Hommage auf alle, die sich für ihr Theater abrackern.

Termine (s. auch Anzeige rechts): www.weilheimer-festspiele.de Vorverkaufsstart Mitte Oktober

Kleinkunstbühne s'Maximilianeum im Stadttheater-Foyer Landsberg

√ielseitig, unterhaltsam und stets niveauvoll präsentiert V sich das Programm der Landsberger Kleinkunstbühne s`Maximilianeum:

"Gleich knallt 's" mit Das Geld liegt auf der Fensterbank, Marie, 23. Okt. 2022. So schräg der Name, so quirlig das Programm. Beim Duo Eymess/Müller wird gesungen, getanzt und mit allerhand Gerätschaften musiziert – dazu noch eine Sprachakrobatik, dass es einem die Stimme verschlägt.

"Annes Kampf" mit Marianne Blum und Thomas Linke, 20. Nov. 2022. Ganz große Geschichte auf der Kleinkunstbühne: Angesichts erstarkter rechtsradikaler Kräfte stellten Marianne Blum und Guido Rohm das Tagebuch der Anne Frank und Hitlers "Mein Kampf" einander gegenüber. Heraus kam mit "Annes Kampf" ein eindrückliches Plädoyer für Menschlichkeit und gegen Rassismus und Antisemitismus. Die Lesung wird unter-

malt mit jiddischen Liedern. Schülervorstellung: 21. November.

"s`Weinachtsbrettl":18.Dez.2022.ZuPunschundPlätzchenservieren Monica Calla und Matthias Bartels Weihnachtsgeschichten mit satirischer Note – musikalisch untermalt vom *Duo "Klanazeit"* (konzertante Weltmusik von Tango, Swing und Klezmer bis zum Zwiefachen). Infos: www.kleinkunstbuehne-landsberg.de



Karteninfo: www.weilheimer-festspiele.de









PC-Doktor Norbert Funk

Geltendorfer Str. 8b · 82299 Türkenfeld Telefon: 08193-939 69 64 Mobil: 0170-294 31 41

E-Mail: info@pcdoktor-funk.de www.pc-doktor-funk.de

- Für den privaten Haushalt, Selbstständige & Kleingewerbe
- Einrichtung und Pflege von LAN- und WLAN-Netzwerken
- Hilfe bei Smartphone-, Tablet- und iPad-Problemen • Betriebssystem- und Programm-Updates
- Datenrettung, Beseitigung von Computer-Viren und Trojanern

iezza!



Weihnachtszauber in mittelalterlichem Ambiente

Wenn Mandel-, Zimt-und Glühweinduft wieder die Luft erfüllen, ist es Zeit sich in Weihnachtsstimmung zu bringen. Ein guter Ort dafür ist die mittelalterliche Stadt Nördlingen. Vom 27. November bis zum 23. Dezember öffnet dort der "Romantische Weihnachtsmarkt" seine Pforten. Den Besucher erwarten unter anderem bunt geschmückte Buden mit wundervollem Kunsthandwerk Köstlichkeiten aller Art.



Wer mag, macht noch einen Abstecher auf den 90 Meter hohen Turm "Daniel" der Sank-Georgs-Kirche, von wo aus man gerade zur Weihnachtszeit einen schönen Blick über Nördlingens Altstadt hat. Einen noch tieferen Einblick, in Bezug auf die Adventszeit und die Weihnachtsbräuche der Stadt, bietet eine Advents-Stadtführung. Mehr unter www.noerdlingen.de.

Bach Weihnachtsoratorium, Sa., 10.12.2022, 19 Uhr, Stadtsaal Fürstenfeldbruck

lauchzet, frohlocket! Johann Sebastian Bachs Weihnachtsora-Jtorium gehört für viele Menschen zu Weihnachten wie der Tannenbaum und der Glanz der Lichterketten. Bach vertonte die Weihnachtsgeschichte als sechsteiligen Kantatenzyklus für die Sonn- und Feiertage der Weihnachtszeit 1734/35. Mit Paukenwirbel und Trompetenfanfaren, festlich und jubelnd eröffnet der prachtvolle Eingangschor das Werk. Eine innige Sinfonia leitet mit pastoralen Holzbläser-Klängen zur Hirtenszene über.

Bach Chor & Orchester Fürstenfeldbruck lassen die Kantaten I-III erklingen. Jan Dismas Zelenka kann wegen seines hochexpressiven Stils und seiner überwältigenden Musiksprache getrost als "Dresdner Bach" bezeichnet werden. Zu hören ist das Magnificat des Zeitgenossen Bachs, der – lange vergessen – nun seit Jahren ein Revival erlebt. Zu Recht! Bach Chor & Orchester Fürstenfeldbruck stimmen unter Leitung von Gerd Guglhör auf das Weihnachtsfest ein.

Tickets: 39 € und 31 €, Abendkasse zzgl. 1 €, Schüler & Studenten: 50% Ermäßigung. Karten bei Reservix und den Kartenservices von Fürstenfeld und Amper-Kurier. www.bco-ffb.de

Führungskräfteseminare in St. Ottilien

Das Benediktinische Beraternetzwerk St. Ottilien bietet eine Seminarreihe zur Weiterentwicklung angehender und erfahrener Führungskräfte an. "Diese Seminarreihe ergänzt unser Tagungsangebot und wird gut angenommen", so Erzabt Wolfgang Öxler und ergänzt: "Das Netzwerk von Unternehmensberatern aus Ehemaligen unserer Schule fühlt sich unseren Werten sehr verbunden und hat sich zum Ziel gesetzt, in der Beratung und Begleitung von Menschen und Organisationen einen wertvollen Beitrag für die Entwicklung von Wirtschaft und Gesellschaft zu leisten".

Dr. Bernhard Schmalzl, Geschäftsführer des Beraternetzwerks, zeigt überzeugend, dass die Regel einer seit 1500 Jahren existierenden Vereinigung auch viele Anregungen für eine moderne





Organisation bereithält. Für die Monate November und Dezember sind folgende Kurse in St. Ottilien geplant:

Effekt: Vom Ego zum Eco, Termin: 2. & 3.11.22 (Spezialgast em. Abtprimas Notker Wolf); Führung: Sich selbst führen, Termin: 6. & 7.12.22 (Spezialgast Erzabt Wolfgang Öxler), Infos: www.bbsto.de bzw. www.erzabtei.de/Seminare-Fuehrungskraefte

Voilà – Kuchen, Kunst und Kultur im Café Bella Martha Grafrath

Das Café Bella Martha ist wieder ge-öffnet: Im Mai dieses Jahres hat die Französin Mona Ragheb (siehe Foto), die in der Region durch ihr Crêpe-Mobil bekannt ist, mit ihrem Team einen kleinen Schatz in Grafrath/Marthashofen erschaffen – bzw. wieder zum Leben erweckt. Nach eineinhalb Jahren Schließung hat Mona Ragheb die guten Kontakte ihrer Vorgänger reak-

tiviert. "Wir haben die gleichen Bäckerinnen, die fantastische Kuchen liefern. Unsere Speisen sind regional und werden mit viel Liebe in unserer Küche hergestellt."

Jeden Donnerstag bis Sonntag von 9 bis 17 Uhr serviert das Team ein köstliches Frühstück, schmackhafte Quiches, variantenreiche Flammkuchen & saisonale Suppen. Am Nachmittag werden die Besucher mit hausgemachten Kuchenkreationen, Crêpes & dem hausgemachten Eis von Vorgänger Eis-Max ver-

Mona Ragheb lebt die Bella Martha-Tradition weiter, Kunst und Kultur einen idealen Rahmen im Café zu geben. Die Pächterin hat als Raumausstattermeisterin mit neu bezogenen Sesseln und Sofas tolle Akzente gesetzt und ist auch selbst als Künstlerin aktiv – wie eigene Bilder im Café (siehe Bild) farbenfroh bescheinigen.

Besonders beliebt sind die Musik-

HOFART

zeitlos schön wohnen

Abende am Donnerstag mit Live-Bands ab 19 Uhr, die man zu Cocktails, Wein & Tapas genießen kann. Das Café kann auch für Veranstaltungen (z.B. Feiern, Lesungen, Ausstellungen) gebucht werden - die Yoga-Events in der Galerie im Obergeschoss wurden schon "super angenommen", so Mona Ragheb. Infos: www.bellamartha.com





martha Café Ateliers



SAISONSTART Mittwoch 19.10.22

Endlich wieder: Bestes Hirschfleisch & Wurstschmankerl

Mittwoch - Freitag 14.30 - 18 Uhr Samstag 8 - 12 Uhr

Starnberger Str. 2 | Andechs | www.wild-andechs.de | 08152 3433



29. OKTOBER 2022 VORDERER ANGER 213 | 86899 LANDSBERG AM LECH MO-SA 10.00-19.00 UHR

WWW.HOFART.DE



MÖBEL | TEXTILIEN | ACCESSOIRES | HANDGEFERTIGTE UNIKATE



och schläft er nicht, unser Garten. Zwar ist der Sommer schon spürbar vergangen, und die Gartensaison neigt sich mit Baum- und Strauchschnitt sowie dem Einsammeln der Blätter ihrem Ende entgegen. Dennoch dürfen wir uns schon auf das nächste Jahr freuen und im Zusammenhang mit der Planung für die kommende Saison auch noch Pflanzen setzen und stecken.

Außer den Blumenzwiebeln für z. B. Tulpen ist jetzt auch noch (bis ca. Ende Oktober) Zeit, den Garten mit Stauden zu bestücken, damit er uns im kommenden Jahr mit Blütenfülle erfreut.

Stauden treiben beständig Jahr für Jahr wieder aus und tragen so zu großem Farbenreichtum im Hausgarten bei. Vom kleinen Topfpflänzchen entwickeln sie sich am passenden Standort schnell zu großen Horsten, denen auch Schnecken nicht mehr viel anhaben können. Stauden wie Sonnenhut, Fetthenne und Astern sorgen auch im Spätsommer und Herbst für einen reich gedeckten Tisch für Insekten und sind daher besonders wertvoll.

Auch in unserer Region gibt es Gärtnereien, die sich der Staudenaufzucht widmen. Bei zwei ganz kleinen von ihnen war Redakteurin Dagmar Kübler von jezza! zu Besuch.

Regionale Gartenexperten haben uns für unsere Leser wichtige Tipps zu Auswahl, Pflanzung und Pflege verraten.

Entdeckt: Die kleinsten Staudengärtnereien in der Region

Am nördlichen Rand von Hagenheim liegt die Gärtnerei Hortifactum von Hannes und Beate Wenning. Zugegeben, die Gärtnerei nimmt den kleinsten Teil des großen naturgartenzertifizierten Gartens ein, den der Gartenbauingenieur und die Gärtnerin für Baumschulen und Staudengärtnerei in den letzten 40 Jahren aus einer ehemaligen Wiese haben entstehen lassen. Hier wird hohe Gartenkunst mit über 700 Pflanzenarten praktiziert, die sowohl ästhe-



tischen Ansprüchen an Gestaltung genügt (z.B. mit Blickachsen und Gartenräumen, die nicht auf den ersten Blick einsehbar sind) als auch immer dem Naturaspekt. Nur sehr wenige Pflanzen, die kaum Nutzen für die tierischen Gartenbesucher haben, werden hier aus bloßer Experimentier- und Sammelfreude kultiviert, wie die Karamellbeere aus Formosa. Entlang der herbstlich blühenden Gartenbeete mit Phlox, Patagonischem Eisenkraut und Sonnenhut geht es zur Staudengärtnerei, mit der das Ehepaar vor 20 Jahren begonnen hat, als die Kinder aus dem Gröbsten draußen waren und Zeit zum gewerblichen Gärtnern übrig war. "Damals haben wir mit Gräsern und Storchschnabel angefangen", erinnert sich Beate Wenning. Produziert wurde für regionale Gärtnereien.

Die Stauden werden durch Teilung aus Mutterpflanzen gebildet; deshalb gibt es den separaten Mutterpflanzengarten. Die Ableger werden konventionell von Hand in gebrauchte Töpfe getopft – Mehrfachnutzung ist Teil des biologischen Konzepts. Säroboter und Pflanzmaschinen, wie in maschinellen Gärtnereigroßbetrieben eingesetzt, sucht man hier umsonst. Zwei bis drei Jahre müssen die Mutterpflanzen im Gartenboden wachsen, bis sie geteilt werden können. Die Ableger wachsen wieder einige Zeit, bis sich ein kompakter Wurzelballen im Topf gebildet hat.

Inzwischen produziert Hortifactum ausschließlich Bio-Pflanzen für die deutschlandweit bekannte Staudengärtnerei Gaissmayer in Illertissen. Aus dem kleinen Sortiment kann auch vor Ort etwas gekauft werden. "Der Anbauvertrag legt für mehrere Jahre fest, was wir produzieren werden", erklärt Hannes Wenning – ein Mutterpflanzengarten lässt sich schließlich nicht von heute auf morgen verändern. Für Veränderung sorgen jedoch Trends. Einer geht derzeit hin zu Mehrfachnutzung von Pflanzen. "Sie sollen schön sein und gleichzeitig Nutzen bringen, wie beispielsweise Erdbeerwiesen", so Wenning. Diese besonderen Erdbeerpflanzen wuchern, indem sie Ausläufer bilden, und dienen somit als Bodendecker – mit Fruchtgenuss!

Zum Kernsortiment von Hortifactum zählen Storchschnabel, Taglilien, Astilben und Wildstauden wie Leberblümchen und Beinwell. Gießen, Schneiden, Düngen und biologischer Pflanzenschutz sorgen dafür, dass sie kräftig und gesund wachsen. Zwischen den Töpfen, die auf einer Folie im Garten stehen, hat sich inzwischen ein Biotop gebildet – Kröten und Frösche fühlen sich in diesem schattigen, kühlen und feuchten Ambiente wohl.

Zaungärtnerei

Was steht denn da am Gartenzaun? Wer von Landsberg oder Wessobrunn kommend durch Rott fährt, drückt da neugierig schnell mal auf die Bremse und parkt das Auto am Straßenrand. Wie die Zinnsoldaten stehen da Töpfchen an Töpfchen Stauden jeder Art, auch solche, die nicht jeder kennt, sowie Kräuter und, je



nach Erntezeit, auch Schälchen mit Tomaten, Chilli oder Gurken. Eine wahre Fundgrube ist die Zaungärtnerei von Andrea Scolaro in Rott (s. Bild oben) – wer etwas kaufen will, wirft das Geld abgezählt in die Kasse daneben, lädt seine Blumenschätze ein und pflanzt sie zuhause in den Steingarten, ins Stauden- oder Kräuterbeet.



Andreas Strasser, Staudengärtnerei Strasser Schöngeising:

"Der Herbst ist die beste Pflanzzeit. Ein erwärmter Boden, ausreichend Niederschlag und milde Temperaturen lassen Blumenzwiebeln, Stauden, Sträucher und Bäume jetzt optimal einwurzeln. Ge-

pflanzt werden kann, bis der Boden komplett durchgefroren ist. Viele Stauden sind lebensnotwendig für Insekten.

Die richtige Auswahl für den passenden Standort ist hier besonders wichtig und spart viel Zeit und Geld. Gerade auch unter Sträuchern ist immer Platz für ein paar blühende Stauden, die umständliches Rasenmähen oder Unkrauten darunter ersparen."





UNSER ANGEBOT FÜR SIE:

- ► Winterharte Stauden
- Rosen, Obstgehölze
- Sträucher, Bäume, Hecken
- ► Blumenzwiebeln
- ► Individuelle Gartenplanung
- Professioneller Gehölzschnitt

AN DER B471 • 82296 SCHÖNGEISING WWW.STAUDEN-STRASSER.DE • TEL. 08141 - 24 0 44





Prämierte Wurstspezialitäten aus Schwäbisch-Hällischem Qualitätsfleisch

sehr gut

- Fleisch mit Öko-Test-Stempel
- italienische Salami- & Schinkenspezialitäten
- "Fischerhofhähnchen" & Bio-Putenschnitzel
- große Käseauswahl & tägliche Mittagsmenüs



Mo. – Fr.: 7:30 –18 Uhr · Sa.: 7 –12 Uhr Mo. – Sa.: 7 – 18 Uhr

Metzgerei Gall · Schondorf 86938 Metzgerei Gall · Greifenberg 86926 Landsberger Str. 17 · Tel.: 08192/213 Hauptstr. 55 · Tel. 08192/999250

www.metzgerei-gall.de



LUCA TIETZE Gartenbaumeiste & Geschäftsführe



Meisterbetrieb für Garten- & Landschaftsbau

Telefon: 0176 4806 3972 www.galabautietze.de

Landsbergerstrasse 79 86938 Schondorf am Ammersee





von Gerlinde und Josef Streicher. Gärtnerei Streicher in Utting

"Stauden sind ausdauernde Pflanzen, deren oberirdische Pflanzenteile nicht verholzen (wie bei Büschen), sondern nach jeder Vegetationsperiode absterben. Sie überdauern viele Jahre und blühen und fruchten alljährlich. Die heimischen Stauden überwintern bei uns im Freien – eingepflanzt im Garten oder auch in Pflanzgefäßen, dann aber mit einem Kälteschutz umgeben.

Beim Pflanzen gibt es ein paar Tipps zu beachten, die für langanhaltende Freude sorgen: Die beste Pflanzzeit ist der Zeitraum von April bis Oktober. Je nach Bedürfnis der Pflanze sollte man einen sonnigen oder schattigen Standort wählen, den Wurzelballen in einen unkrautfreien, gelockerten Boden setzen und dabei den Pflanzenabstand nicht zu gering wählen, denn die Stauden werden jedes Jahr größer und wirken sonst schnell zu gedrängt.

Wer das ganze Jahr hindurch ein blühendes Staudenbeet bestaunen möchte, in dem die Insekten laufend Nahrung finden, mischt Pflanzen mit versetzten Blütephasen – also frühjahrsblühende Stauden (wie die Küchenschelle, Violen, Phlox, Christrose)



Eisenhut, Fetthenne, Aster, Sonnenhut und Herbstmargerite).

Beim Anwachsen hilft regelmäßiges Gießen. Wenn die Stauden gut eingewurzelt sind, ist Gießen nur bei längeren Trockenphasen nötig. Im Frühjahr und Juli darf man sie aber mit organischem Dünger verwöhnen, der sie in Wuchs und Fülle stärkt.

Abgestorbenen Pflanzenteile sollten entfernt werden. Verblühte Blüten kann man aber so lange stehen lassen, bis sich Samen für die Vermehrung oder als Futter für die Vögel entwickelt haben.

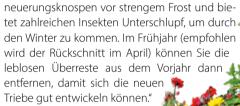
Das Schöne an kräftigen Stauden: Wenn sie im Laufe der Jahre (zu) groß geworden sind, können Sie sie teilen oder die Ausläufer abschneiden – und an anderer Stelle im Garten einpflanzen und hier für Blütenfülle sorgen."



Luca Tietze, Garten-&

Landschaftsbau Tietze, Schondorf

"Lassen Sie jetzt bei der Gartenarbeit im Herbst das Laub und die abgestorbenen Pflanzenteile der Stauden und Gräser ruhig noch stehen. Das schützt die Pflanzen und ihre Er-





Große Allerheiligen-Ausstellung

von Freitag 21.10. bis Montag 31.10.



mit klimafreundlichem Strom decken. Die erste Einspeisung ins Netz ist voraussichtlich für November 2022 geplant.

"Der Ausbau unserer Photovoltaikanlage auf Freiflächen geht nun in einen weiteren Bauabschnitt. Schließlich haben wir ein ehrgeiziges Ziel: Bis zum Jahr 2035 wollen wir das gesamte Versorgungsgebiet mit erneuerbarer Energie aus der Region versorgen", so erläutert Jan Hoppenstedt, Geschäftsführer der Stadtwerke Fürstenfeldbruck, das Engagement des regionalen Versorgers, "Hinzu kommt ein durchweg

sehr gutes Feedback unserer Kunden sowie Partner zum Ausbau der PV-Initiative, das uns positiv stimmt. Dies sehen wir bei der Nachfrage zu Freiflächenprojekten und bei unserem Produkt FFBStromdach."

fürstenfeldbruck

stadtwerke

Auf der Suche nach geeigneten Grundstücken hoffen die Stadtwerke weiterhin auf die Mithilfe durch die Bevölkerung. Ideal sind Flächen entlang von Autobahnen und Bahntrassen. Photovoltaikanlagen stellen einen wertvollen Baustein beim Ausbau der erneuerbaren Energien in der Region dar.



Infos, Interaktion und direkter Kontakt auf neuem Social-Media-Kanal

Neuer Solarpark in Windach

Konzeptionierung, Planung und Errichtung durch die Stadtwerke Fürstenfeldbruck

Die Präsenz in den neuen Medien ist für die

treu unserem Motto ,Einfach für Sie nah.", berichtet Celina Gerstl.

Die Marketingmitarbeiterin ist verantwortlich für die Social Media-Auftritte der Stadtwerke. In den vergangenen Wochen hat sie den Start des Angebots vorbereitet. Nun kümmert sie sich um die Inhalte, bereitet dazu mit den Fachabteilungen die Themen vor und steht gemeinsam mit dem KundenCenter in Kontakt mit den Besuchern.

"Wir laden alle ein, einfach mal vorbeizuschauen, um die Welt der Stadtwerke Fürstenfeldbruck in Bildern, kurzen Videos oder Stories kennenzulernen. Im Mittelpunkt stehen Infos zu unseren Produkten Strom, Gas, Fernwärme und Wasser sowie unserem Engagement für Umwelt und Region. Dazu gibt es Tipps zum Energiesparen, News zu Photovoltaik und Elektromobilität sowie Tutorials und Erklärvideos. Selbstverständlich blicken wir auf Veranstaltungen und verlosen immer wieder tolle Preise bei Gewinnspielen", so Gerstl.

Stadtwerke Fürstenfeldbruck schon lange wichtig. Seit mehr als fünf Jahren sind sie bei Facebook präsent und bieten dort tagesaktuelle Informationen zusammengefasst, kompakt und von überall erreichbar. letzt sind die Stadtwerke mit einem Profil im sozialen Netzwerk Instagram online gegangen. "Das ist eine perfekte Ergänzung zu unserem bestehenden Onlineangebot. Damit können wir unsere zahlreichen Themen auch für diese Zielgruppe platzieren somit noch mehr Menschen erreichen und erhalten gleichzeitig schnell Feedback – ge-

> Stadtwerke Fürstenfeldbruck Cerveteristraße 2 82256 Fürstenfeldbruck www.stadtwerke-ffb.de Telefon 08141 401-111



Dauer Grab



Starten Sie mit uns in den Blühenden Herbst.

Stiefmütterchen, Chrysanthemen oder "Herbstzauber

jetzt viele herbstliche, winterharte Pflanzen wie Calluna

Große und vielfältige Auswahl an floristisch gefertigtem Grabschmuck zu Allerheiligen



Unsere Öffnungszeiten

Gärtnerei 🗱 Obst-, Gemüse und Blumenladen 🗱 Bioprodukte 👯 Deko-Artikel

Prächtige Herbstblüher für Garten & Friedhof

Mo. - Fr.: 8:30 - 18 Uhr

Mi. & Sa.: 8:30 - 12:30 Uhr







ber den erfolgreichen Start ihres Projektes Senioren-Rikscha freuen sich seit Juli dieses Jahres die Aktiven bei der AWO. Die erste Tour in der Rikscha unternahm Oberbürgermeisterin Doris Baumgartl zusammen mit Auguste Pellischek (99 Jahre alt), Bewohnerin im AWO-Seniorenzentrum Landsberg. Gefahren wurden die beiden von Projektleiter Wolfgang Burchard.

Den Auftakt feierten die Senioren des AWO-Seniorenzentrums zusammen mit den Ehrenamtlichen aus dem AWO-Mehrgenerationenhaus rund um Leiterin Betina Ahmadyar und die Unterstützer und Sponsoren (Vertreter der Kletterei Kaufering, Sparkasse Landsberg-Dießen sowie Stadtwerke Landsberg). Die nicht mehr so mobilen Mitbürger und Mitbürgerinnen können nun wieder verstärkt am Leben teilnehmen, die Natur genießen und sich den Wind "um die Nase" wehen lassen, wenn sie eine Ausfahrt mit der Rikscha unternehmen.

Die Projektidee war in der Ehrenamtsschulung zum Senior Trainer im AWO-Mehrgenerationenhaus entstanden und wurde in diesem Frühjahr konkretisiert, um nun auch in der Lechstadt einen Rikscha-Service anbieten zu können. Und so besuchten Teilnehmer der Landsberger Projektgruppe die "Rikscha-Kollegen" in Schondorf und Königsbrunn, um sich hier hilfreiche Informationen und Praxistipps zu holen und auch, um die dortigen Rikscha-Modelle probezufahren. Im Gegensatz zu den Schondorfern entschieden sie sich für einen Vorderlader und präsentierten das Modell des holländischen Herstellers (vermittelt durch emotion E-Bike Fuchstal) am 8. Juli bei der Eröffnungsveranstaltung.

Die Mitglieder der Projektgruppe, Wolfgang Burchard, Charlotte und Lothar Beier, Max Unger, Ute Nowak, Ernst Schatz, Christa Jordan und Petra Hammer, fanden schnell ehrenamtliche Fahrer, um ältere und nicht mehr so mobile Mitbürger durch die nähere Umgebung zu radeln.

Nach einer Pilotphase im AWO-Seniorenzentrum Landsberg konnten inzwischen weitere Senioreneinrichtungen einbezogen werden: die Häuser Pichlmayr und BRK in Landsberg sowie die AWO in Kaufering. Zusätzliche Senioreneinrichtungen in Landsberg sind zur Teilnahme angefragt, jede Station soll einen Wochentag durch ihre Bewohner belegen können.

Kontakt unter: www.Rikscha-LL-AWO.de

Radpiloten und -pilotinnen gesucht

Für den Ausbau sucht das Team der Seniorenrikscha noch zusätzliche Fahrer und Fahrerinnen. Neben der Fahrsicherheit ist bei der ehrenamtlichen Aufgabe eine gute Kommunikation mit den Senioren besonders wichtig – schließlich soll so ein Ausflug zu einem schönen Erlebnis für alle werden. Interessierte können sich unter der Email-Adresse der Seniorenrikscha melden.

Weitere Infos beim Mehrgenerationenhaus (MGH) im Kratzertreff in Landsberg, Hubert-von-Herkomer-Str. 73, Tel: 081 91/3052 791. E-Mail: mehrgenerationenhaus.landsberg@awo-obb.de www.awo-familie-obb.de





Das Sozialtheraneutische Netzwerk e.V. ist ein anthronosophisch orientierter Träger von vier kleinen, familiären Wohngruppen und zwei Förderstätten für erwachsene Menschen mit mehrfacher Be-

KOMM IN UNSER TEAM!

Fachkräfte und Helfer (m/w/d) aus Pädagogik oder Pflege gesucht!

Für unsere kleinen Wohngruppen (7-14 Personen) in Grafrath, Eresing, Windach oder Schwifting suchen wir ab sofort in Voll- und Teilzeit:

- Qualifizierte Fach- und Hilfskraft (m/w/d)
- Nachtwache / Fachkraft (m/w/d)

Wir suchen zuverlässige, offene MitarbeiterInnen, die gerne mit Herz und Engagement in einem guten Team arbeiten und auf die Wünsche unserer BewohnerInnen eingehen. Dank Ihres persönlichen Einsatzes bereichern Sie das Leben unserer BewohnerInnen und stärken das Vertrauen durch verantwortungsvollen und wertschätzenden Umgang in Verbindung mit einem erfüllten Arbeiten und guten Konditioner

Weitere Informationen zu unseren Stellen finden Sie unter: www.stn-sozialtheranie.de

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung: Sozialtherapeutisches Netzwerk e V

Frau Martina Peter / Leitung Wohner Gewerbering 5 | 86922 Fresing Tel: 08193 / 93730-0

bewerbung@stn-sozialtherapie.de



AWO Bezirksverband Oberbayern e.V.



awo-experts.de



Für unser AWO Seniorenwohnpark in Dießen und AWO Seniorenzentrum Bürgerstift in Landsberg am Lech suchen wir ab sofort eine*n:

SOZIALPÄDAGOGIN* SOZIALPÄDAGOGE (m/w/d)

FREIWILLIGE*R FÜR BFD ODER FSJ (m/w/d)

KÜCHENHELFER*IN (m/w/d)

Stellennr. 47576

REINIGUNGSKRAFT (m/w/d)

HAUSWIRTSCHAFTLICHE*R

MITARBEITER*IN (m/w/d) Stellennr. 8784

PFLEGEHELFER *IN (m/w/d)



»Bürgerstift« in Landsberg Lechstr. 5 • 86899 Landsberg Tel. 08191 91950

AWO Seniorenwohnpark in Dießen Bahnhofstraße 30 · 86911 Dießen Tel. 0880 7921614

iezza:

Lebensqualität durch Mobilität

Für Menschen, die Spaß an Bewegung haben, aber z.B. unter Gleichgewichtsstörungen oder nachlassender Muskelkraft leiden, stellen Dreiräder und Spezialräder eine gute Alternative zu herkömmlichen Fahrrädern dar. Wenn das Fahren auf einem regulären Fahrrad irgendwann als zu gefährlich oder anstrengend empfunden wird, können Gefahren und Risiken mithilfe von Dreiund Spezialrädern umgangen werden. Elektrodreiräder gibt es in den verschiedensten Formen und Ausführungen, die je nach Bedürfnis individuell angepasst werden können. Mit über 85 E-Bike Expertenshops in Deutschland, Österreich und der Schweiz ist die "e-motion" Gruppe seit 2009 eine wichtige Anlaufstelle für E-Bike-Käufer. "e-motion" ist herstellerunabhängig und führt nur ausgewählte E-Bike Typen und Marken höchster Qualität und Zuverlässigkeit.



Das Dreirad-Zentrum Fuchstal verfügt über ein breites Dreiradund Spezialrad-Sortiment, darunter u.a. Sessel- und Therapiedreiräder sowie Spezialräder renommierter Hersteller wie Van Raam, pfautec und HASE Bikes – ideal auch für Menschen mit körperlichen und kognitiven Einschränkungen.

Infos: www.emotion-technologies.de/fuchstal



Lebensqualität durch Mobilität -Jetzt Wunsch e-Dreirad beim Experten vor Ort sichern!

- ✓ Professionelle & kompetente Beratung
- ✓ Große e-Dreirad Markenauswahl
- e-Dreiräder mit individuellen Anpassungen an verschiedenste Bedürfnisse
- √ 0%-Finanzierung
- ✓ verschiedene Modelle ohne Wartezeit verfügbar
 - e-motion e-Bike Welt Fuchstal
- 08243 993 33 11
- ✓ fuchstal@emotion-technologies.de
- **♀** Bahnhofstraße 24, 86925 Leeder



Vorausschauend handeln – Immobilienwert steigern

Barrierefreiheit steigert den Wert einer Immobilie

Der barrierefreie Umbau eines Hauses oder einer Wohnung steigert nicht nur die Bequemlichkeit, sondern erhöht auch den Wert der Immobilie. Die Firma Abele in Weilheim und Greifenberg ist seit Jahren auf diese Umbauten spezialisiert.

"Wir haben exakt dafür ausgebildete Planer und Innenarchitekten mit Qualitätssiegel, die immer den aktuellen Stand des technisch Möglichen kennen", so Abele-Geschäftsführer Andreas Bieber. Denn gute Planung – basierend auf den Wünschen und Vorstellungen der Kunden – ist für solche Projekte enorm wichtig. Abele bringt die Erfahrung mit, um aktuelle und zukunftssichere Lösungen zu schaffen, die es ermöglichen, so lange wie möglich in der eigenen Immobilie zu leben. Das beginnt bei der bodentiefen Dusche und höhenverstellbaren Arbeitsflächen und endet bei der vollautomatischen Steuerung von Beleuchtung, Heizung- und Klimatechnik.

Dabei ist nicht immer alles sinnvoll, was technisch machbar ist. "Aber wir kennen und erkennen die Stolperfallen, die unsere Kunden häufig gar nicht mehr sehen, weil sie schon lange in ihrer Immobilie leben", sagt Andreas Bieber. Und weist daraufhin, dass man mit dem Umbau nicht zu lange warten soll: "Man kann den Aufwand natürlich leichter mit 60 als mit 80 bewältigen. Und selbst wenn man Haus oder Wohnung später nicht selbst nutzt, steigert ein barrierefreier Umbau den Wert einer Immobilie nachhaltig." Außerdem reduziert Abele den Aufwand dadurch, dass der Kunde für das gesamte Projekt nur einen Ansprechpartner hat. Der plant nach intensiven Vorgesprächen, koordiniert alle beteiligten Gewerke, informiert über den Baufortschritt und erläutert mögliche Änderungen. "Zehn Gewerke – ein Kopf, ist für uns auch ein Beitrag zur Barrierefreiheit", so Bieber.

Infos: www.abele.eu



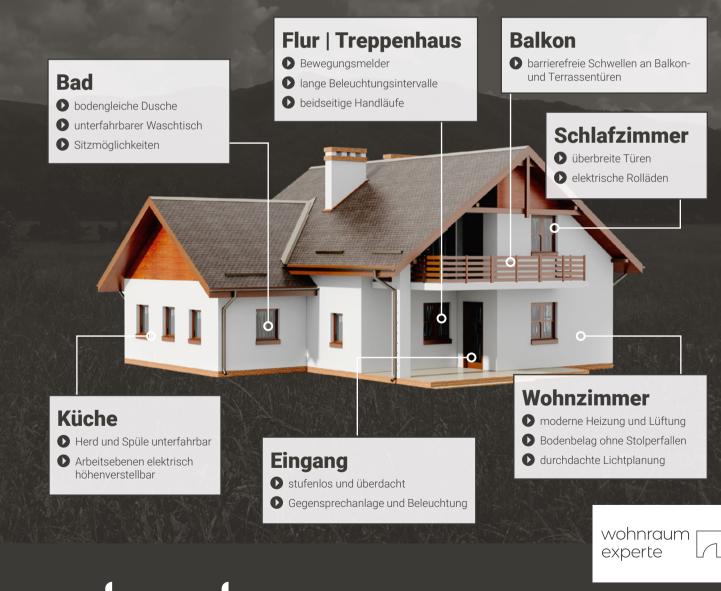
Susanne und Andreas Bieber kümmern sich um den Umbau zur barrierefreien Immobilie

Zukunft planen - barrierefrei leben

Erfahrene Planer mit Qualitätssiegel

- Der barrierefreie Umbau Ihres Hauses oder Ihrer Wohnung garantiert lebenslange Behaglichkeit und nachhaltige Wertsteigerung.
- Unsere Planer und Innenarchitekten zeigen Ihnen, was technisch machbar ist. Auf der Basis Ihrer individuellen Wünsche und Vorstellungen.

Rufen Sie uns einfach an, gemeinsam finden wir die perfekte Lösung für Ihr Zuhause.





Wir beraten Sie gerne!

82362 **Weilheim** · Holzhofring 22 · Tel 0881-9350-0 86926 **Greifenberg** · Beurer Straße 1 · Tel 08192-8607 info@abele.eu · **www.abele.eu**



Das Bayerische Rote Kreuz, Körperschaft des öffentlichen Rechts, ist ein großer Wohlfahrtsverband und die führende Hilfsorganisation in Bayern. Der **BRK-Kreisverband Landsberg am Lech** beschäftigt über 350 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Darüber hinaus sind rund 1.200 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer im Einsatz.

Sie suchen eine zukunftssichere Anstellung? Wir suchen Sie und Ihre Ideen!

im Bereich Soziale Dienste als:

Bereichsleitung Soziale Dienste (m/w/d) in Vollzeit (38,5 Std./Woche)

Sozialpädagoge oder Sozialarbeiter (m/w/d)

in Teilzeit (ca. 25 Std./Woche)

Betreuungskraft im Betreuten Wohnen (m/w/d)

geringfügig

im Bereich Pflegedienst als:

Pflegefachkraft (m/w/d) in Teil- /Vollzeit

Pflegehilfskraft (m/w/d)

in Teil- /Vollzeit

im Bereich Rettungsdienst als:

Notfallsanitäter (m/w/d)

in Teil- /Vollzeit

Rettungssanitäter (m/w/d) in Teil- /Vollzeit

im Bereich Kindertagesstätten als:

Erzieher Gruppenleitung Krippe (m/w/d)

in Vollzeit (38,5 Std./Woche) oder Teilzeit Weil "Hochstraße", Stadl und Landsberg "Reischer Talweg"

Erzieher Gruppenleitung Kindergarten (m/w/d)

in Vollzeit (38,5 Std./Woche) oder Teilzeit

Issing "Unterm Regenbogen", Lengenfeld "Haus für Kinder"

Erzieher Krippe / Kindergarten (m/w/d)

in Teilzeit

Lengenfeld "Haus für Kinder" Thaining

Kinderpfleger Kindergarten (m/w/d)

in Vollzeit (38,5 Std./Woche) oder Teilzeit

 $Weil \verb|"Hochstraße"|, Weil \verb|"Spatzennest"|, Stadl und Schwabhausen \verb|"Sonnenschein"|, Stadl und Schwabhausen "Sonnenschein"|, Stadl und Schwabhausen "S$

Kinderpfleger für die I-Gruppe Kindergarten (m/w/d)

in Teilzeit (15-20 Std./Woche) Weil "Spatzennest"

Kinderpfleger Krippe (m/w/d)

in Vollzeit (38.5 Std./Woche) oder Teilzeit

 $Weil \hbox{\tt ,Hochstra} \hbox{\tt Be"}, Landsberg \hbox{\tt ,Reischer Talweg"}, Lengenfeld \hbox{\tt ,Haus für Kinder"} \ und \ Stadl$

Mitarbeiter Mittagsbetreuung (m/w/d)

geringfügig und Teilzeit

Grundschule Pürgen, Grund- und Mittelschule Weil

Erzieher und Kinderpfleger als Springer (m/w/d)

in Vollzeit (38,5 Std./Woche) oder Teilzeit

für unsere Kindertagesstätten im nördlichen, bzw. südlichen Landkreis

Wir bieten Ihnen:

- Mitarbeiterwohnungen ab November 2022 (2 Zimmer, ca. 50 qm)
- Attraktive Vergütung mit 2 Jahressonderzahlungen
- Leistungsstarke Tariferhöhungen Betriebliche Altersvorsorge
- igb Gesundheitskarte
- Weiterbildungsmöglichkeiten
- Die Sicherheit und das Potential eines sozialen, regionalen und
- leistungsstarken Arbeitgebers

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung direkt

per E-Mail an bewerbung@brk-landsberg.de

Weitere Angaben zu den Stellen finden Sie auf unserer Homepage www.brk-landsberg.de/stellenboerse

BRK-Kreisverband Landsberg am Lech Max-Friesenegger-Straße 45 86899 Landsberg am Lech bewerbung@brk-landsberg.de



ORTHOPÄDIETECHNIK I SANITÄTSHAUS Ihre Orthopädietechnikermeister Johannes und Peter Reidl Prothesen Orthesen Einlagen Kompressionsversorgung Narbentherapie Neue Adresse: Weilheimer Str. 8 d. | 86899 Landsberg | Tel.: 08191/94725-01 | Fax: 08191/94725-02 info@reidl-orthopaedietechnik.de | www.reidl-orthopaedietechnik.de

Anzeigenwerbung im jezza! kommt immer gut an!

Kontaktieren Sie unsere Anzeigenberaterinnen Tina Jehle: Tel.: 081 93/2044 160 und Elke Tumbach: Tel.: 081 93/28 99 872

Firma Fairlift Treppenlifte GmbH als zuverlässiger Partner für mehr Mobilität im Alter

Als junges Unternehmen hat sich die Firma Fairlift Treppenlifte GmbH in den letzten fünf Jahren als regionaler Anbieter für Treppenlifte etabliert. Dank über 20-jähriger Berufserfahrung in der Branche weiß das Team hinter Geschäftsführer
Jerry Storl und Dragan Bosnjak sehr genau, was funktioniert:
"Besondere Kunden verdienen einen besonderen Service." Fairness und Regionalität hat sich das Unternehmen auf die Fahne
geschrieben und setzt den Fokus auf Transparenz. "Interessenten dürfen sich bei uns in guten Händen wissen. Vom ersten
unverbindlichen Beratungstermin bis zur Montage – wir betreuen unsere Kunden aus einer Hand" so die Geschäftsführer.

Das engagierte Team legt Wert darauf, dass Mobilität keine Frage des Geldbeutels ist. Individuelle Lösungen und faire Preise sind der Firma Fairlift Treppenlifte aus diesem Grund ganz besonders wichtig. Schließlich bedeutet gerade im Alter Mobilität ein großes Stück Lebensqualität.

nfos: www.fairlift-treppenlifte.de





Ihr regionaler Treppenliftanbieter

Wiedemannstr. 36 · 86343 Königsbrunn Telefon: 08231/9593325 E-Mail: info@fairlift-treppenlifte.de www.fairlift-treppenlifte.de

BRK-Tagespflege in Landsberg

Seit diesem Sommer gibt es in Landsberg eine neue Einrichtung zur Tagespflege, die pflegende Angehörige in ihrer alltäglichen Pflegetätigkeit entlasten soll und ihnen die Möglichkeit zu einer kleinen Auszeit von dieser Verantwortung geben möchte.

Am 4. August begrüßte Franziska Asam, die Teamleitung der BRK-Tagespflege, die ersten Tagespflegegäste in der neuen Einrichtung in der Ehrenpreisstraße 6c im Landsberger Süden.

Der Großteil der Betreuungs- und Pflegekosten wird durch die Pflegekasse getragen, ein kleiner Eigenbeitrag ist pro Besuchstag selbst zu zahlen. Die Tagespflege des BRK-Kreisverbandes Landsberg am Lech stellt 22 Plätze im neu errichteten Gebäude zur Verfügung. Das Team an ausgebildetem Pflegepersonal übernimmt dort die Pflege, Betreuung und Aktivierung der Tagespflege-Gäste und freut sich auf gemeinsame Aktivitäten wie zum Beispiel Zeitung lesen, basteln, backen, Gesellschaftsspiele, singen und gemeinsame Mahlzeiten. Jeder kann freiwillig teilnehmen. Selbstverständlich gibt es aber auch die Möglichkeit, sich in die Ruheräume zurückzuziehen.

Es stehen weiterhin Plätze in der Tagespflege zur Verfügung. Interessierte können sich gerne unter tagespflege@brk-landsberg.de oder unter Tel. 08191/ 9188-75 mit der Teamleitung Tagespflege, Frau Asam, in Verbindung setzen. Eine Besichtigung der Einrichtung ist auf Anfrage ebenso möglich. Das BRK-Team freut sich auf alle Interessenten.



Wir lassen

Sie nicht allein









Häusliche Kranken- & Altenpflege • Tagespflege • Betreute Senioren-WG • 24-Stunden Rundum-Betreuung • Essen auf Rädern • Beratungseinsätze nach § 37 • Hauswirtschaftliche Versorgung • Stundenweise Betreuung bei Ihnen zu Hause • Einkaufs- und Besorgungsfahrten • Angehörigenschulung

Münchenerstraße 1 • 86949 Windach • Tel. 08193 / 93 97 08 • Fax 08193 / 93 87 52 info@pflegezentrum-ammersee.de • www.pflegezentrum-ammersee.de



Wie wunderbar belebend und vitalisierend sich Musik und Klänge auf unser Wohlbefinden auswirken, merken wir in jedem Alter – schon in Babygruppen, dann in der Jugend und als Erwachsene. Besonders für Senioren hat Musik eine große Bedeutung – als gegenwärtiges Erlebnis, aber auch als Brücke zur Erinnerung an kollektiv und individuell bedeutsame Zeiten, in denen diese Musik in der jeweiligen Lebensphase präsent war. Musik berührt immer. Untersuchungen zeigten, dass Klänge sofort über den Körper und auf geistig-seelischer Ebene aufgenommen werden. Sie berühren uns in unserem tiefsten Sein. Musik wirkt vielschichtig – sie kann beleben, erinnern, verbinden, trösten, Gefühle hervorrufen, das Körpererleben beeinflussen oder für das Verarbeiten emotionaler Erlebnisse z.B. in der Traumaarbeit genutzt werden.

Die Sprache geht – die Musik bleibt

Bei Demenz fällt zunehmend das Gespür für das eigene Ich-Sein im Bezug zur Innen- und Außenwelt weg. Dies erschüttert und verunsichert die Betroffenen zutiefst. Das musikalische Langzeitgedächtnis aber bleibt bei Demenzerkrankten weitgehend erhalten. Daher bietet die Arbeit mit Musik die Chance, an deren Ressourcen anzuknüpfen, eine vertrauensvolle Kommunikation mit ihnen aufzubauen und ihnen ein aktives, freudvolles Erleben in einem sicheren Erlebnisraum zu ermöglichen. So können Betroffene Stabilität, Sicherheit und ein Gefühl von Geborgenheit erfahren.

Musik kann positive Gefühle hervorrufen und bringt Betroffene in Bewegung – innerlich und äußerlich. Die musikgeragogische Arbeit ermöglicht dies in Form von klanglichem Erleben über das Musikhören, Spielen von Instrumenten, Singen und Musizieren. Unter Einbeziehung der Biografie-Arbeit lohnt sich ein behutsames Herantasten und Anbieten verschiedener musikalischer Formate. Zunehmende Beachtung findet die Musik- und Klangtherapie auch in Seniorenhäusern, in der die positive Wirkung z. B. von Klangschalen und Körpermonochorden genutzt wird.

Text und Fotos: Claudia Castillon, Musikgeragogin, www.die-klangweberin.de. Seniorenassistenz, www.menschenkreise.de

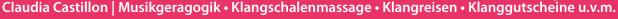
Anzeige



Die Heilkraft der Klänge

"Wer einmal eine Klangreise erlebt hat, wurde in seiner Seele berührt."

www.die-klangweberin.de







↑ usik schließt alle Herzen auf" heißt es im Intro der 1990erusik schließt alle Herzen auf" heißt es im Intro der 1990er-Jahre Fernsehsendung "Musik liegt in der Luft". Mit Musik unterhalten, Emotionen ansprechen und Lebensfreude wecken - das möchten auch die Veranstaltungen für ältere Menschen, die von der Kulturvermittlern Petra Kellermann im Landkreis Fürstenfeldbruck angeboten werden. Dabei stehen Musik-Hören, Musik-Erinnern und Lied-Singen im Mittelpunkt des Programms. Außerdem werden Gedichte und Kunstwerke präsentiert. Wenn es das Wetter zulässt, finden die Veranstaltungen draußen im Grünen statt, was als sehr wohltuend erlebt wird. Die Orte – an der Amper, in einer Gärtnerei, im Vogelpark oder auf einer Streuobstwiese – werden ebenso wie die Lieder passend zum Thema gewählt. Zum Vogelpark passen z. B., Alle Vögel sind schon da", "Ich wollt ich wär' ein Huhn", "Wenn ich ein Vöglein wär", "Come fly with me", "Der Vogelfänger bin ich ja" und "Volare". Nach dem Mitsingen, Mitsummen und Mitklatschen zur Live-Musik von Musiker Ale-

xander Klink (Trompete, Gitarre und Gesang) sind alle im wahrsten Sinne "beflügelt". Das Repertoire

ist so vielfältig wie die Vorlieben älterer Menschen und reicht von bekannten Volksliedern und Schlagern über Klassik zu Popmusik. Die Veranstaltungen sind auch für ältere Menschen mit Einschränkungen in Mobilität, Kognition, Sehen oder Hören geeignet und finden auch in Einrichtungen der Altenhilfe und Tagespflege statt. Getragen werden diese für die Teilnehmer kostenfreien Termine von der Bürgerstiftung im Landkreis FFB aus den Mitteln des Sighart-Fonds. Besonders unterstützt wird die Arbeit des Büros Kultur und Alter vom Landratsamt Fürstenfeldbruck mit dem AGENDA 21-Büro, der Seniorenfachberatung und dem Fachberater für Gartenkultur und Landespflege. Infos und Kontakt: www.kultur-alter.de, buero@kultur-alter.de



jezza! Senioren Anzeigen Anzeigen jezza! Gesundheit

Beratungsangebot am Pflegestützpunkt des Landratsamtes Landsberg

Manchmal geht es ganz schnell, das Leben verändert sich plötzlich: ein Unfall, ein Schlaganfall, fortschreitende Hilfebedürftigkeit. Was muss alles organisiert werden, wenn plötzlich der Vater, die Mutter, die eigene Frau oder der Ehemann zum Pflegefall werden? Woher bekomme ich Unterstützung?

Die Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunktes am Landratsamt Landsberg beraten Hilfesuchende zu allen Fragen rund um das Thema Pflege – vertraulich, neutral, kostenfrei und unabhängig davon, bei welcher Kranken- bzw. Pflegekasse man versichert ist. Die Unterstützung geht von der einmaligen Beantwortung einer Frage bis hin zur längerfristigen Begleitung auf Grundlage eines individuellen Versorgungsplans. Um die bestmögliche Versorgung zu ermöglichen, ist der Pflegestützpunkt mit allen Versorgungs-und Betreuungsangeboten im Landkreis Landsberg vernetzt.

Die Beratung kann nach vorheriger Terminabsprache im Landratsamt, als Hausbesuch sowie telefonisch oder per Mail in Anspruch genommen werden.



Pflegestützpunkt Landsberg am Lech Pflegeberatung und -koordination

Kontakt: Pflegestützpunkt Landsberg am Lech, Landratsamt Landsberg Von-Kühlmann-Str. 15, Landsberg Tel.: 081 91/129-1555, pflegestuetzpunkt@LRA-LL.Bayern.de Öffnungszeiten tägl. außer Mi.: 9 - 12 Uhr. Di.: 14 - 16 Uhr, Do.: 14 - 18 Uhr. Beratungen nach Terminvereinbarungen auch außerhalb dieser Zeiten.

Um wohnortnahe und niederschwellige Beratung in den Landkreisgemeinden zu ermöglichen, erweitert das Team des Pflegestützpunktes die Außensprechstunden (Angehörige oder betroffene Menschen können sich ohne Terminvereinbarung in ihrer Heimatgemeinde informieren und beraten lassen), die bereits in Dießen angeboten werden. So startet ab Oktober eine Sprechstunde in der Gemeinde Geltendorf, die jeweils am 2. Montag im Monat von 14 bis 16 Uhr im Rathaus (Büro 02 im EG) stattfinden soll – die ersten Termine sind: 10.10., 14.11. und 12.12.2022. Infos auch unter www.geltendorf.de

Die Termine für Dießen (Beratung im Rathaus, Büro 008 im EG) lauten: 19. Okt., 16. Nov. und 21. Dez. Infos auch unter: www.diessen.de

Infos: www.pflegestuetzpunkt-landkreislandsbera.de

Bürgergesundheit: AOK fördert gesunde Kommunen

b Gemeinde, Stadt oder Landkreis – jede Kommune aus der Region kann für Projekte zur Gesundheitsförderung finanzielle Unterstützung der AOK Bayern erhalten. Voraussetzung dafür ist ein Gesamtkonzept der Kommune, das zu mehr Gesundheit ihrer Bürgerinnen und Bürger führt. Die AOK hat bayernweit bereits 60 Projekte umgesetzt. Mehr als eine Million Menschen im Freistaat konnten dadurch erreicht werden.

Förderung 2022 noch möglich:

Interessierte Kommunen können jederzeit mit ihrem Projekt starten und ihr Vorhaben in einer Projektbeschreibung darstellen. "Dazu beraten AOK-Experten die Kommunen und prüfen, ob und in welcher Höhe eine finanzielle Unterstützung möglich ist", erklärt Jessica Wilbiller von der AOK in Landsberg. Gefördert werden z. B. Maßnahmen, die helfen, den aktuellen Bedarf der Kommune vor Ort zu ermitteln. Fortbildungen für Gesundheitsfachkräfte. aber auch konkrete Vorhaben zur Gesundheitsförderung können ebenfalls finanziell unterstützt werden. Grundlage für den Förderrahmen bildet der Leitfaden Prävention, der für jede gesetzliche Krankenversicherung gilt. Wer eine Projektförderung beantragen will, erhält unter www.aok. de/bayern/gesundekommune die notwendigen Unterlagen und Kontaktinformationen zu den Experten der AOK.

- Anzei

Sessel-Aktion

Jetzt Saljol Ruhe- und Aufstehsessel kaufen

GRATIS dazu

- 1 Kopfkissen &
- 1 Lendenkissen

Kommen Sie zum Probesitzen in unseren Ausstellungsraum. Oder kaufen Sie online auf www.saljol.de/jezza-sessel



Frauenstraße 32 Tel. 08141 317740 Öffnungszeiten 82216 Maisach www.saljol.de Mo.–Fr. 9–16 Uhr





Beratung und Unterstützung

für Menschen mit Demenz und ihre Zugehörigen im Landratsamt Landsberg am Lech

Menschen mit Demenz sind ein selbstverständlicher Teil unserer Gesellschaft und wir möchten deren Bedürfnisse und die der Zugehörigen noch besser berücksichtigen. Hierfür bieten wir unter anderem folgende Beratungs- und Unterstützungsangebote:

- Sprechstunde Demenz, Demenz-Telefon und tiergestützte Besuche (jeweils in Zusammenarbeit mit der Alzheimer Gesellschaft Lechrain e.V.)
- Informationsmaterial und Broschüren, z.B. Ratgeber Demenz
- Vorträge zu Umgang und Kommunikation mit Menschen mit Demenz
- Telefonische Ernährungsberatung bei Demenz
- Individuelle Besuche mit Einsatz von Musik und Klang in der Betreuung
- Workshops zur Aktivierung und Begleitung bei Demenz

Pflegestützpunkt im LRA LL Alle Angebote können kostenfrei und unverbindlich in Anspruch genommen werden. Weitere Details unter www.landkreis-landsberg.de/ demenz oder beim Pflegestützpunkt im Landratsamt Landsberg am Lech:

Kontakt:
Landratsamt Landsberg am Lech
Von-Kühlmann-Str. 15 | 86899 Landsberg am Lech
Tel.: 08191 129-1555
E-Mail: Pflegestuetzpunkt@LRA-LL.Bayern.de









Informieren Sie sich auf unserer Website über Hilfen, Beratungs- und Unterstützungsangebote im Bereich Gesundheit und Soziales im Landkreis Fürstenfeldbruck.



andratsamt Fürstenfeldbruck | AGENDA 21-Büro | Münchner Straße 32 | 82256 Fürstenfeldbruck

Gesundheit für Ihre Bürger

Die Gesundheitskasse fördert kommunale Präventionsprojekte in Bayern. Wir beraten Sie gern zu den Fördermöglichkeiten. Sprechen Sie uns an!

Mehr erfahren auf aok.de/bayern/gesundekommune

Gesundheit nehmen wir persönlich. AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.





Von der Entdeckung der Langsamkeit, privaten Ritterspielen und der erdenden Handarbeit mit Flachs und Wolle

Text und Fotos: Dagmar Kübler

ie Uschi mit den Eseln" kennt wohl jeder in Geltendorf. Vor allem, wenn sie die Esel vor den Planwagen spannt und damit den Verkehr auf den Dorfstraßen entschleunigt. "Esel sind ja langsam. Und wenn man mit Eseln ein Ziel erreichen will, sind sie noch langsamer. Der Gedanke ist, dass man mit dem Wagen dann ja kein Ziel mehr erreichen muss, sondern irgendwo Pause machen kann, wo's grad schön ist" - ein Original-Uschi-Zitat, das sie dem BR gegeben hat, als dieser sie an Ostern bei einer Planwagenreise begleitete. 89 Kilometer in acht Tagen, zusammen mit Tochter Fini im "Holz-SUV", behängt mit Blumen- und Kräutertöpfen und ausgestattet mit Bettund Kochzeug und Verpflegung für Menschen und Tiere – die übrigens erstaunliche Parallelen aufweisen, dann auch bei den Eseldamen Dudith und Dolly handelt es sich um Mutter und Tochter.

Bekannt in Geltendorf ist Uschi allein schon aufgrund ihrer Erscheinung. Sie kommt daher, als sei sie direkt einem Mittelaltermarkt entsprungen mit ihren wallenden, selbstgenähten langen Röcken aus Naturmaterialien und ihrer Gürteltasche für allerlei Krimskrams. Kein Wunder, dass sie sich und ihre Kunst – die Flachsverarbeitung – auch gerne auf solchen Märkten präsentiert. So war sie im August, natürlich wieder per Eselkutsche, auf dem Schongauer Mittelalterfest – ein Debüt, das sie beim Türkenfelder Bauernmarkt

wiederholt. Dort zeigte sie früher schon das Spinnen mit Wolle, auch so eine Leidenschaft von ihr, erstmals heuer aber die vielen Arbeitsschritte, bis ein Flachsfaden entsteht. Eine Bereicherung ist Uschi mit Kutsche, Schafen und Eseln auch beim beliebten Geltendorfer Dreschfest (das nächste findet am So., 3.9.2023 statt).

Rein zu ihrem Hobby und als Ausgleich zu ihrer Arbeit als Ingenieurassistentin für Nachrichtentechnik hält sie auch Pferde, Schafe, Ziegen und Hühner am Stall und kuschelt zu Hause gern mit ihren Hasen und Katzen, wenn sie nicht am Spinnrad sitzt. "Ich liebe das Ursprüngliche und etwas mit den Händen zu machen. Mein Spinnrad hat keinen USB-Anschluss und muss nicht aufgeladen werden. Es steht einfach da, und wenn ich es brauche, dann läuft es."

Private Ritterspiele mit aktuellen Themenbezügen

Täglich vier Stunden Stallarbeit investiert Uschi in ihre Tiere, die nicht nur ihr Freude machen, sondern vielen Kindern in Geltendorf. Gehörten Nutztiere früher zum Dorfalltag, haben Kinder heute nur noch wenig Gelegenheit, sie zu sehen, spüren und mit ihnen in Kontakt zu treten. Dabei sind Tiere für Kinder so wichtig. Das weiß auch Uschi und lässt die Kinder teilhaben, z. B. mit Reitunterricht, Mithilfe bei der Versorgung

oder der Teilnahme an den privaten Ritterspielen auf dem Reitplatz im Norden des Dorfkerns, die sie heuer zum 15. Mal veranstaltet hat – und vielleicht zum letzten Mal. Zum einen werden die Tiere alt und immer öfter auch krank und benötigen daher mehr Ruhe und medizinische Versorgung. Zum anderen sei der Aufwand für die Ritterspiele immens und für sie allein nicht mehr zu stemmen, so Uschi.

Kein Wunder, schreibt sie doch alljährlich ein märchenhaftes Stück, jedes Reitkind erhält darin eine passende Rolle (oder auch mehrere), lässt Kostüme nähen, dekoriert oder zimmert auf die Schnelle noch Requisiten. In die Stücke fließen aktuelle Themen ein wie in diesem Jahr die Ausbeutung der Ressourcen unserer Erde und der Umweltschutz. "Heuer war es anders als sonst, sehr politisch und zeitgemäß", sagt Uschi. Oder Themen ihrer Reitschüler wie im vergangenen Jahr mit dem Stück "Von Lichtkindern und abgeworfenen Schatten". Da ging es um eine Prinzessin, die sich nicht anpassen kann und von allen abgelehnt fühlt. Schwarze Fackelgestalten und Reiter verkörpern die Ängste, die sie niederstrecken. Eine Wende ins Stück brinaen die Lichtkinder und der kleine weiße Esel. Am Ende heiratet die Prinzessin eine Königin – auch hier orientierte sich Uschi an aktuellen gesellschaftlichen Themen. Wie auch beim 15. Ritterspiel, als die gute Königin, die es geschafft hatte, zerstrittene Gruppen zu vereinen und dafür von den ElAnzeigen Aus der Region

fen die Krone der Weisheit erhält, von einer Seuche dahingerafft wird. Wie die Coronapandemie zu einer Spaltung von Teilen der Gesellschaft beigetragen hat, zerbricht im Stück die Krone. Doch so turbulent es auch zugehen mag, immer kommen wieder gute Kräfte ins Spiel, und am Ende liegt die Zukunft in den Händen der Kinder.

"So ein Stück in Szenen durchzudenken, ist wie Schachspielen. Ich muss mir überlegen, wer steht wann wo, muss das Umziehen miteinplanen, die Kostüme bereitlegen, und das heuer für 16 Szenen und 27 Kinder", erzählt Uschi. Kein Wunder, dass ihre Nerven flattern, wenn kurzfristig Absagen eintrudeln und Kinder ihre Rollen nicht antreten. Stets erzählt ein Sprecher die Geschichte, die Kinder und Jugendlichen agieren zusammen mit den Tieren, dabei werden auch rasante und schwierige Reitpassagen gezeigt, und alles zusammen ergibt zusammen mit der Musik märchenhafte Schaubilder zum Träumen; manchmal ist es aber auch zum Weinen schön.

Fast schon eine Arche Noah

Uschi Plachetka wuchs in Tutzing auf. Nach Geltendorf kam sie vor 25 Jahren. Tiere mochte sie schon immer gern, "aber als ich als Kind einen Fotoapparat geschenkt bekommen habe und die Fohlen, die in der Nachbarschaft lebten, fotografierte, da hat es mich erwischt". Die Liebe zu Pferden war geweckt, fünf Pferde hält sie heute, dazu zwei Esel, elf Schafe und zwei Ziegen. "Ich bin schon auf einem guten Weg zur Arche Noah", lacht Uschi beim Besuch am Stall und träufelt dem einen Vierbeiner Tropfen gegen Augenentzündung ein, salbt dem anderen das verletzte Bein, füllt Wasser und Heu auf.

Es ist ein Paradies, das sie da geschaffen hat, mit buntem Bauwagen und angemalten Gartenhütten, drinnen Sattelzeug und was es sonst noch braucht. Uschi teilt es mit den Geltendorfer Kindern und vielleicht erdet diese der Kontakt mit den Tieren genauso wie die Wahl-Geltendorferin, die, wie sie sagt, seit sie Tiere hält, noch viel mehr Wurzeln geschlagen hat.

Wurzeln auf dem Dorfacker schlagen auch die Pflanzen für ihr neuestes Hobby, die Verarbeitung von Flachs. Dafür baut sie herrlich blauen Lein an, der neben gesunden Leinsamen auch Flachs liefert. Doch davon berichten wir ausführlicher in einem gesonderten Beitrag über Uschi in unserer Dezemberausgabe.

Phantasievoll und kreativ: Die privat organisierten und selbst inszenierten Ritterspiele beziehen viele Kinder aus Geltendorf mit ein.





schafsverliebt und wolleglücklich

Von der Rohwolle zum eigenen Garn 2-tägiger Workshop in Geltendorf 30.10. und 20.11.2022

Wir zupfen, waschen, kardieren und spinnen Wolle von den eigenen Schafen in geselliger Runde und mit jeder Menge Schafspaß.

140 € inkl. Frühstück und Imbiss

Ursula Plachetka, Anmeldung unter: 0162/6347097





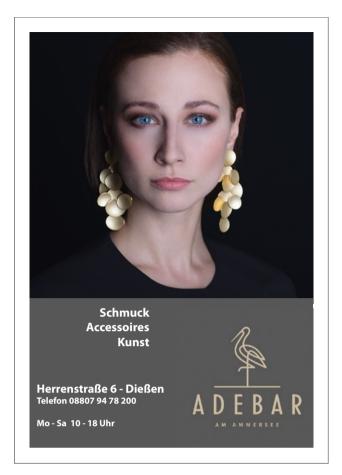


····· Anzeigen





Aus der Region/Firmeninfos Aus der Region Anzeigen





- Anpassungsschwierigkeiten und Asymmetrien bei Säuglingen
- Entwicklungsverzögerung und Schmerzen bei Kindern und Jugendlichen

Schondorfer Straße 15a 86919 Utting am Ammersee praxis@kinderosteopathie.bayern www.kinderosteopathie.bayern Tel:08193/9989553

KINDEROSTEOPATHIE

Karin Eideloth

Kulinarik mit Wow-Effekt trifft auf stylische Bar, Kunst, Kultur und Musik

Das im September im Landsberger Bahnhof eröffnete "LECH-LINE" Café/Restaurant/Bar/Events ist der neue kulinarische Geheimtipp und Hotspot in der Lechstadt. Chef de Cuisine ist der bekannte BR-Fernsehkoch Christian Sauer. Er präsentiert mit seinem Team junge, freche Fine Cuisine auf kreative und stilvolle Weise in ungezwungener Atmosphäre. Qualität und Kreativität in Optik und Geschmack werden hier großgeschrieben.

Das hochwertige Interieur im Industrial-Style, das stimmungsvolle Lichtkonzept und die angenehme Hintergrundmusik schaffen ein einzigartiges Ambiente. Die stylische Bar bietet neben den beliebten Klassikern auch originelle Signature-Kreationen.

Die Gäste können sich ausgefallene Genießer-Menüs mit Wow-Effekt zusammenstellen oder Einzelgerichte aus der Genießer-Karte, Snacks im Barbereich, leichte und abwechslungsreiche Mittagsgerichte, Kaffee und Kuchen auswählen oder kleine Leckereien mitnehmen.

Das "LECH-LINE" bietet den perfekten Rahmen für Weihnachtsfeiern und andere Firmen- oder Privat-Events, sowie für Ausstellungen und Live-Musik-Auftritte. Infos:

www.lech-line.de, Reservierungen: reservierung@lech-line.de





Erfrischend frech: Benecos-Produkte im BioMarkt "LA VIDA" Utting

ley mal was anderes – ganz schön frech!" dachten sich die Geschäftsführerinnen vom Biomarkt "La Vida" Utting auf der Messe Biofach in Nürnberg angesichts der Naturkosmetik-Linie Benecos. "Es ist schon etwas ungewöhnlich, wenn ein Männer-Duschgel Mit Weißbier duschen heißt oder ein Gesichtsserum mit Hyaluronsäure und Bio-Arganöl *Aufbüglerin*. Die Produkte machen einfach gute Laune und haben uns von den Inhaltsstoffen und der Verpackung her überzeugt", erklären Anna Haslauer und Dominique Sarring vom Biomarkt "La Vida". Plus: Sie eignen sich mit



ihren flotten Sprüchen auch als Präsent – gerade zu themenorientierten Geschenkanlässen. Wie es zu den witzigen Sprüchen gekommen ist, ist unter www.youtube.com unter "Biomarkt La Vida" zu erfahren.

Entspannt Laufen – Neu am Ammersee

Intspannt Laufen ist gesunde Bewegung, die Freude macht, Lund sich besonders für Laufeinsteiger und Unsportliche eignet. Der gezielte Plan mit strukturiertem Programm steuert die anfangs längeren Gehphasen und kurzen Laufphasen. Die Gehphasen werden allmählich kürzer und die Laufphasen länger, bis es nach 12 Wochen locker-leicht gelingt, 30 Minuten am Stück zu joggen. Das fördert die Gesundheit. Martina Dropmann lebt Lauftherapie



(darin vereint sie die Summe ihrer Ausbildungen: Lauftherapie, Heilpädagogik, NLP, Krankenpflege) und überzeugt durch ihre eigene Erfahrung, zu sich selbst zu laufen. Genau das treibt sie an und damit führt sie Menschen zur entspannenden Bewegung in der Natur (Treffpunkte in der Umgebung von Dießen). Ab November im Programm: Spaziergänge und leichte Wanderungen mit Naturwahrnehmung. Für die Gesundheit – auf geht's! www.entspannt-laufen.de





ÖKO KOSTET



ökostattego.de

Schondorfer Str. 15a · 86919 Utting Telefon 08806/7249 · biomarkt-lavida.de Mo.-Fr.: 8.30-19.00 u. Sa.: 8.30-14.00

Jetzt NEU am

Entspannt laufen für "ALLE"

- Langsames Laufen mit Gehpausen
- · Eingebettet in Gymnastik und Übungen zum Entspannen
- · Reden und Freude bei der Bewegung sind Programm
- Frei von jeglichen Leistungsgedanken
- · Zur Erhaltung der Gesundheit oder ...
- Zum Gesundwerden
- · Kurse in Kleingruppen und Einzeltraining ab September 2022



mit Martina Dropmann Lauftherapeutin (DLZ) Heilpädagogin NLP-Practitioner info@entspannt-laufen.de

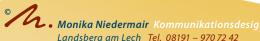
www.mn-kommdesign.de

Corporate Design

- · Logo · Geschäftsausstattung
- Prospekte und Flyer Plakate
- Anzeigen Internetauftritt ...

Editorial Design

• Bücher • Zeitungen • Zeitschriften Illustrationen/Grafiken/Muster



Monika Niedermair Kommunikationsdesign www.entspannt-laufen.de Für Entspannung und Leichtigkeit: Landsberg am Lech Tel. 08191 - 970 72 42 Tel. 0171 3615273 www.Entspannt-Laufen.de

S 26 jezza!



jezza! S 27

sehfeldoptik

Marion Lohmann :: Augenoptikermeisterin :: Funktionaloptometristin ::

Hauptstraße 34 :: 82229 Seefeld Telefon 08152 983 30 50 :: Fax 08152 486 00 22 info@sehfeldoptik.de :: www.sehfeldoptik.de

sehfeldoptik mobiler**optik**service



freitag 14.10.

14.00-18.00 HOFART Outletscheune (s.S. 9), Geltendorf

15.00-15.50 Kindertheater Compagnie Nik, Kindertheater. Stadtbibliothek in der Aumühle FFB

17.30-19.00 Kinderkleidermarkt, Pfarrstadl Untermühlhausen

20.00 Floydside of the Moon: Time & Space, Konzert, Groundlift - Alte Brauerei Stegen

20.00 Lily Dahab Quartett, JazzFirst, VA-Forum FFB samstag 15.10.

9.00-14.00 Stoffe & Wolle Flohmarkt, Linsenmannsaal

Türkenfeld 10.00-18.00 Tag der offenen Werkstatt, Holzwerkstatt Dießen

10.00-15.00 Wahrnehmunasschuluna: Besondere Pflanzen an besonderen Orten, Kloster Wessobrunn Anmeld, erford, unter www. reconnect-tumbach.com

11.00-18.00 HOFART Outletscheune (s.S. 9), Geltendorf **15.30** Wiener Operetten

Revue, Werke von Johann Strauß, Franz von Suppé, Jacques Offenbach, Carl Zeller u.a., VA-Forum FFB

20.00 Jasmin Bayer & Band: Von Jazz bis James Bond, Konzert, Groundlift - Alte Brauerei Stegen

sonntag 16.10.

11.00-17.00 14. Fürstenfelder Kirta: Fest & Markt, Veranstaltungsforum FFB

11.00-18.00 HOFART Outletscheune (s.S. 9), Geltendorf 19.00 Martina Schwarz-

mann: "Ganz einfach", Kabarett, Sport- und Veranstaltungszentrum LL 19.00 Live-Musik Jazz-

Session, LECH-LINE LL dienstag 18.10.

19.00-20.30 Frauenkreis: Innere Stärke und Urvertrauen, Studio Grün Landsberg, Anmeld. erford. yvonne_groeger@yahoo.de

20.00 Friedrich Zawrel erbbiologisch und sozial minderwertig, Theaterstückmit Puppen, Stadttheater LL

20.00 Theater Fürstenfeld: Compagnie Accrorap - Les Autres, VA-Forum FFB

mittwoch 19.10.

Weitere Termine und Details

20.00 Chris Hopkins'

German-American Jazz

Ouartet featuring US-

dienstag 25.10.

16.15 Die Oueen, Kino.

Kaffee und Klavier, anläss-

Elisabeth II., Lichtspielhaus

lich des Todes von Queen

Fürstenfeldbruck

19.00-20.30 Scha-

manischer Abend zum

Neumond, Studio Grün

Landsberg, Anmeld. erford.

yvonne_groeger@yahoo.de

19.00-21.00 Adipositas

Selbsthilfegruppe Amper-

Lech, Patientenwissen

Türkenfeld

für Patienten, Pfarrheim

donnerstag 27.10.

20.00 Jeremiah's Life &

Death Orchestra, Konzert,

Groundlift - Alte Brauerei

20.00 Bernarda Albas Haus.

Weilheimer Festspiele 2022.

Stadttheater Weilheim

20.00 GuitarFürstenfeld:

Gerret Lebuhn & Alexander

Glöggler, "Guitar Treasures",

Veranstaltungsforum FFB

20.00 Gerd Baumann &

Band - Parade: Cosmic

Roundabout, Veranstal-

Stadttheater Weilhein

samstag 29.10.

10.00 HOFART Neueröff-

nung (s.S. 9), Vorderer

Anger 213, Landsberg

11.00-22.00 3. Tattoo

Convention Fürstenfeld-

bruck, Contest, Shows,

Accessoires, Piercing-Messe,

Veranstaltungsforum FFB

19.00 Ammersee Latin

Night, Party, Groundlift -

20.00 Addnfahrer, S'Lem is

koa Nudlsubbn - Comedy,

Veranstaltungsforum FFB

20.00 Bernarda Albas Haus.

Weilheimer Festspiele 2022,

Stadttheater Weilheim

Alte Brauerei Stegen

20.00 Bernarda Albas Haus.

Weilheimer Festspiele 2022,

tunasforum FFB

freitag 28.10.

Brauerei Stegen

Saxophone Legend Scott

Hamilton, Groundlift - Alte

18.00-20.00 Workshop "Kochen mit ätherischen Ölen", Studio Grün LL

donnerstag 20.10.

20.00 Ami Warning: Kurz vorm Ende der Welt. Konzert, Groundlift - Alte Brauerei Stegen

freitag 21.10.

19.30 Claudia Pichler: "Eine Frau sieht weißblau", Kabarett, Singoldhalle

20.00 Rairda: mystic voice, Konzert, Groundlift - Alte Brauerei Stegen

20.00 Animal Farm, Stadt-

theater Landsberg 20.00 Bernarda Albas Haus. Weilheimer Festspiele 2022.

Stadttheater Weilheim samstag 22.10.

8.00-14.00 LechStadtFlohmarkt, Waitzinger Wiese LL

10.00-14.00 Gesunde Brotdosen - Ideen für jeden Tag, Langerringen

11.00-18.00 KeKuKa: Ketten, Kunst & Kaviar, Veranstaltungsforum FFB

18.00 Rathauskonzert: Saxophonguartett Clair Obscur, Festsaal, Historisches Rathaus Landsberg

20.00 Iris Oettinger's Hot Jazz Band: A Night in New Orleans, Konzert, Groundlift - Alte Brauerei Stegen

sonntag 23.10.

11.00 Insectophobie: Riesen Spinnen und Insekten, Ausstellung, Sport- und Veranstaltungszentrum LL

18.00 Paulaner Solo Finale, Wettbewerb für Newcomer aus Kabarett, Comedy und Kleinkunst, VA-Forum FFB

18.00 Bernarda Albas Haus. Weilheimer Festspiele 2022, Stadttheater Weilheim

18.30 Vernissage Kunstausstellung "Wunderbare Welt" von Angelika Schmidt, Ausstellung läuft vom 19.10. bis 13.11.2022, LECH-LINE

19.30 Kabarett: "Gleich

sonntag 30.10. knallt's: Das Geld liegt auf der Fensterbank, 15.30 Herbstkonzert der Marie", Kleinkunstbühne Blasmusik Schöngeising, s'Maximilianeum, Stadtthe-Frieden und Freiheit, ater Landsberg Konzert, VA-Forum FFB

19.00 3 Männer nur mit Gitarre, Oana muass ja macha, Konzert, VA-Forum FFB

18.00 Bernarda Albas Haus. Weilheimer Festspiele 2022, Stadttheater Weilheim

montag 31.10.

20.00 Halloween Rocknacht mit der GROUNDLIFT Band, Musical Legends: Dead or Alive, Groundlift - Alte Brauerei Stegen

22.20 The Rocky Horror Picture Show, Halloween-Special, Lichtspielhaus FFB dienstag 1.11.

16.15 Unsere Herzen - Ein Klang, Kaffee, Kuchen und Live-Chormusik im Vorfeld des Films, Lichtspielhaus Fürstenfeldbruck

20.30 Die Klapperschlange. Filmklassiker, Lichtspielhaus Fürstenfeldbruck

mittwoch 2.11.

20.00 Harry G: Hoamboy, Comedy, VA-Forum FFB Führungskräfteseminar "Effekt: Vom Ego zum Eco" (2.11.-3.11.), Spezialgast em. Abtprimas Notker Wolf, St. Ottilien .

donnerstag 3.11.

19.30 Multivision mit dem "Woid Woife"- Der mit den Waldtieren spricht!, Singoldhalle Bobingen

freitag 4.11. 16.00-20.00 Avurvedische

Feierabendküche für den Winter, Langerringen 17.00 Deutsches Ärzteor-

chester, Musik hilft helfen: Benefizkonzert, FA-Forum FFB 20.00 Stefan Kröll: Aufbruch!

Kabarett, VA-Forum FFB samstag 5.11.

11.00-17.30 Glücksmomente: Weil Heiraten besonders ist (5.11.-6.11.), Hochzeitsmesse, VA-Forum FFB

15.00 Sternschnuppe, Lustige Abenteuerlieder aus dem Koffer, Benefiz-Familienkonzert, Veranstaltungsforum FFB

19.30 FELIZ NAVIDAD, Andalusische Weihnacht und Flamenco, Pfarrsaal Windach

Stegen

21.00 Noche Latina, Tanzparty, Veranstaltungsforum FFB 22.00 NORDLICHTER Am-

mersee Techno Night, Party, Groundlift - Alte Brauerei cken mal anders, Langerringen

sonntag 6.11.

19.00-21.30 Reiki Abend und Heilkreis zum Vollmond. Studio Grün Landsberg, Anmeld, erford, unter

donnerstag 10.11.

Tips und Tricks für Anfänger und Profis, Anmeld. erford. www.vhs-kaufering.de, Lechtalbad Kaufering

messe, VA-Forum FFB sonntag 13.11. 10.00-16.30 Wohlfühl-

tag - Auszeit vom Alltag, Yoga Vimarsha - GolfRange Augsburg

freitag 18.11.

18.00-19.30 Winterbasar für Kindersachen, Anmeld, erford über basarlino.de/2225, Pfarrheim Reichling

samstag 19.11.

11.00 Bellini: "Die Capulets und die Montagues", Aufzeichnung aus der Opera de Paris, Lichtspielhaus FFB

19.00 Live-Musik mit Melanie Dekker, kanadische Hit-Singer-Songwriterin, LECH-LINE Landsberg dienstag 8.11.

yvonne_groeger@yahoo.de mittwoch 9.11.

20.00 Literatur Fürstenfeld: Julya Rabinowich, Veranstaltungsforum FFB

19.00-22.00 Saunaschule -

samstag 12.11.

12.00-19.00 Vinessio: Wein-

18.00 "Carmen" von Carlos Saura, Filmabend des Kulturvereins Fürstenfeld, Lichtspielhaus FFB

dienstag 15.11.

19.00-20.30 Frauenkreis: Weiblichkeit und Sinnlichkeit. Studio Grün Landsberg, Anmeld. erford. unter yvonne_groeger@yahoo.de,

donnerstag 17.11. 20.00 Willy Astor: "Pointe of

no Return", VA-Forum FFB

20.00 Swingin' Delight: The Funny Valentines, Konzert, Groundlift - Alte Brauerei Steaen

20.00 BluesFirst: Dobré Ráno Blues Band, VA-Forum FFB 20.00 Wellküren: Des werd scho wieder!, VA-Forum FFB

10.00-14.00 Plätzchenba-

20.00 Fürstenfelder Konzertreihe: Amaryllis Streichguar-

tett, Veranstaltungsforum FFB 20.00-22.00 Tom und Flo in Concert, Musik der 60/70er Jahre, Weinstadel in

sonntag 20.11.

Schmiechen

17.30 L.S. Bach: Messe in h-Moll, Konzertaufzeichnung des BR, mit Einführung, Lichtspielhaus FFB

19.00 Vernissage Kunstausstellung "Begegnungen"; Holzskulpturen von Markus Brinker, Ausstellung läuft vom 16.11. bis zum 11.12.2022, LECH-LINE Landsberg

19.30 Lesung mit jiddischen Liedern: "Annes Kampf", Kleinkunstbühne s'Maximilianeum, Stadttheater Landsberg

mittwoch 23.11.

18.00-20.00 Workshop -Backen mit ätherischen Ölen, Backen in der Vorweihnachtszeit, Studio Grün Landsberg

20.00 Jazz First: Daniel Karlsson Trio, VA-Forum FFB

donnerstag 24.11.

20.00 Michl Müller: Verrückt nach Müller, VA-Forum FFB

freitag 25.11.

14.00-20.00 Advent in Fürstenfeld, VA-Forum FFB

19.00 Chorgemeinschaft Fürstenfeldbruck, Herbstmelodie - Leitung: Hans Peter Pairott, Veranstaltungsforum FFB Romantischer Weihnachts-

samstag 26.11.

Nördlingen

markt (25.11.-23.12.),

19.30 Großer Galaball der Faschingsfreunde FFB, Veranstaltungsforum FFB

sonntag 27.11.

15.00 Pinocchio: Eine Oper für die ganze Familie, Veranstaltungsforum FFB

18.00 Greg is Back: Konzert "A Cappella XXL", Singoldhalle Bobingen

19.00 Live-Musik mit der Jakarta Blues Band, LECH-LINE Landsberg

mittwoch 30.11.

20.00 Kava Yanar: Fluch der Familie, VA-Forum FFB

Lass uns zusammen SINGEN!! Es bringt Spaß, Freude und vieles mehr!



(Jazz, Pop. Gospel, Bossa-Nova, Rock, Klassik...)

CHOR FREECOLOURS am Ammersee!

www.blueplanet-musikkurse.de

BLUE PLANET

Einzel- und Gruppenunterricht Gesang

Moderne Arrangements.

Weltmusik lernen mit

Oualität & Sensibilität!!

Klavier - Ukulele - Trommeln Kinder Atelier - Flöte.



GÄRTNEREI DUMBSKY 🖦 INH. SIEGERIED DUMBSKY AN DER SCHWEINACH 1 2 86949 WINDACH TEL: 0 88 06-20 64 FAX: 0 8806/12 33 WWW.GAERTNEREI-DUMBSKY.DE

und Sie blühen auf!

Schülerhille! **Erfolgreicher** Schulstart mit der Nachhilfe Nr. 1* Jetzt informieren! 01520-1705354

Testsieger: Studie "Von Kunden empfohlen", DEUTSCHLAND TEST/ServiceValue 2021, Branche Nachhilfeanhieter

Aktionsangebote auf unserer Homepage!

DIESSEN • Prinz-Ludwig-Str. 1 · Tel. 08807-9009311 rhilfe.de/di LANDSBERG • Salzgasse 119 • Tel. 08191-4017057 www.schuelerhilfe.de/landsberg



Nervensystem und eine Antwort auf Stress

Vitametik®:

Entspannung

für Muskulatur,

Wirbelsäule und

Auf der Höhe 3 - 86923 Finning Tel. 08806/95 64 43 - 0172/44 15 849 Termine nach Vereinbarung

5 29

iezza!

tha

S 28 jezza!

Das gesunde Männlein aus dem Walde

Text und Fotos: jezza!-Vitalredakteurin Sandra Böhm

Sag, wer mag das Männlein sein, das da steht im Wald allein ... und unserer Gesundheit tut so gut...? Es ist, wie wir alle aus Kindertagen wissen, die Hagebutte.

ie leuchtend roten Früchte der Hundsrose (wie man die Hagebuttenpflanze auch nennt) sehen nicht nur sehr hübsch aus, sondern sie enthalten beispielsweise ein Vielfaches mehr an Vitamin C als Orangen oder Paprika. In Zeiten, in denen Zitrusfrüchte noch nicht für alle zugänglich waren, wurden Hagebutten daher als wichtige Vitamin C-Quelle hoch geschätzt.

Und auch sonst geizt die Hagebutte nicht mit wichtigen Vitalstoffen, u.a. Carotinoide, Flavonoide sowie viele andere Vitamine und Mineralstoffe.

In verschiedenen klinischen Studien konnte nachgewiesen werden, dass Hagebutten Arthritis und Arthrose lindern können. Täglich in Pulverform eingenommen, wird der Abbau von Knorpeln gehemmt und gleichzeitig werden wichtige Bausteine geliefert, um neues Knorpelgewebe aufzubauen. Galaktolipide, die in den Kernen der Hagebutte enthalten sind, haben zudem eine entzündungs- und schmerzhemmende Wirkung.

Auch unsere Haut freut sich über die wertvollen Wirkstoffe der Hagebutte. Wer seine Haut mit einer Extraportion Feuchtigkeit versorgen möchte, kann dafür Hagebuttenöl verwenden.

Die Haut wirkt dadurch etwas aufgepolstert und erhält mehr Elastizität, was wiederum faltenreduzierend wirkt. Des Weiteren wird Hagebuttenöl eine entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben und es soll die Talgdrüsenfunktion normalisieren. Dadurch kann es sich auch bei Akne als hilfreich erweisen.

Die harntreibende Wirkung von Hagebutten - als Tee oder Extrakt - wirkt entwässernd, fördert die Verdauung und hilft so beim Abnehmen. Auch soll Hagebuttentee einen Reizmagen beruhigen sowie bei Übelkeit und Magenverstimmung helfen.

Die Hagebutte wirkt außerdem regulierend bei Kreislaufstörungen, Kopfschmerz, erhöhtem Blutdruck und stressbedingten gesundheitlichen und hormonellen Problemen.

Hagebuttenprodukte gibt es in unterschiedlichen Darreichungsformen in Bioläden oder Reformhäusern – vieles lässt sich jedoch ganz einfach selbst herstellen.

Je nachdem, was man aus den Früchten machen möchte, werden sie entweder noch fest oder eher weich geerntet. Im festen Zustand eignen sie sich besonders gut zum Trocknen und somit für Tee oder Pulver. Sind sie schon weich, bieten sie sich aut für Marmelade oder Sirup an, denn dann sind sie süßer und haben mehr Aroma. Wer Hagebutten weich ernten möchte, muss allerdings entweder auf die ersten frostigen Nächte warten oder sie in festem Zustand ernten und für einige Zeit ins Gefrierfach geben.

Wärmende Hagebutten-Rezepte:

Hagebuttentee

Noch feste Hagebutten sammeln (aber Vorsicht vor den Stacheln). Gut waschen, beide Enden abschneiden und die Früchte zerkleinern. Die Stückchen auf ein Backblech geben und bei ca. 40 Grad für mehrere Stunden im Ofen trocknen lassen. Dabei die Ofentür nicht ganz schließen, damit die Feuchtigkeit abziehen kann und der Tee später nicht schimmelt. Anschließend herausnehmen und an einem trockenen Ort an der Luft für einige Tage nachtrocknen lassen. Nun in ein verschließbares Glas

füllen, dunkel lagern und bei Bedarf mit kochendem Wasser zu einem Tee aufgießen. Dabei durch einen Teefilter gießen, damit die feinen Härchen der Kerne aufgefangen werden. Der Tee ist für etwa ein

Hagebuttensuppe

Etwas, was von innen wärmt, kommt jetzt genau richtig. Wie wäre es also mit einer Hagebuttensuppe?

500 g Hagebutten ● 80 g Zucker ● 1 Prise Salz ● etwas Chili ● 1 TL Stärke ● 75 ml Sahne

Zubereitung:

Hagebutten zunächst waschen, abtropfen lassen, halbieren und entkernen. Mit einem Liter Wasser aufgießen und zu Mus

Das Mus passieren und mit einem Liter Wasser erneut aufkochen. Mit Zucker, Salz und Chili abschmecken.

Stärke mit etwas Wasser verrühren und in die Suppe geben. Sahne untermischen, evtl. nochmals abschmecken.

Die Suppe kann warm oder kalt mit etwas geröstetem Weißbrot serviert werden.

Hagebuttenpulver

Aus getrockneten Hagebutten lässt sich auch Pulver herstellen. Mit einem sehr guten Mixer die Früchte einfach so lange zerkleinern, bis Pulver entstanden ist. Es muss ein starker Mixer sein, da die Kerne recht hart sind. Dieses Pulver kann über das Müsli, den Porridge, auf Salat oder Suppen gestreut oder auch in Smoothies gegeben werden.

Hagebuttenketchup

(Eine tolle Alternative zu gewöhnlichem Ketchup.)

Zutaten:

500 g Hagebutten ● 3 Schalotten ● Chili ● Öl ● 200 g Zucker oder ein anderes Süßungsmittel ● 150 ml Apfelessig ● ½ TL gemahlener Kardamom ● Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Hagebutten säubern und abtropfen lassen. Stiel und Blütenansatz entfernen, Früchte halbieren und Kerne auskratzen. Fruchtfleisch hacken. Schalotten fein würfeln. Kerne der Chilischote ebenfalls entfernen und die Schote in feine Streifen schneiden.

Schalotten in Öl andünsten, Hagebutten und Chili zugeben und mitdünsten. Essig, Zucker und ein Viertel Liter Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kardamom würzen. Für 30 Minuten im geschlossenen Topf köcheln, dabei hin und wieder umrühren. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren und noch heiß in sterile Flaschen abfüllen. Und zu guter Letzt noch etwas Gutes für die Haut...

Hagebuttenöl

Hagebuttenöl unterstützt die Zellregeneration, macht die Haut zart und glatt. Es ist ganz einfach, das wertvolle Öl selber zu machen.

ca. zwei Handvoll Hagebutten ● 500 ml Pflegeöl (Mandel-, Jojoba- oder ein anderes gutes Hautöl)

Zubereitung:

Hagebutten waschen und zerkleinern, und bei 40 Grad für ca. zwei Stunden im Ofen trocknen lassen. Dabei die Ofentür kann. Noch über Nacht nachtrocknen las-

ben und mit dem Öl auffüllen. Das angesetzte Hagebuttenöl sollte nun für etwa eine Woche ruhen.

Danach das Öl durch ein Sieb abgießen. Das wunderbare Pflegeöl ist für den ganzen Körper und das Gesicht geeignet - oder als Badezusatz für ein schönes entspannendes Bad.

Das Hagebuttenöl ist dunkel und kühl gelagert mehrere Monate haltbar.



Wessobrunn: Kultur, Kloster, Kraftplatz



ie sonnigen Herbsttage mit ihrer klaren Luft und den besonderen Farben laden ein, vor dem Winter noch einmal intensiv Kraft und Energie zu tanken. In unserer Region bietet sich hierfür z.B. ein Ausflug nach Wessobrunn an, das aufgrund seines spirituellen und künstlerischen Hintergrundes eine ganz besondere Ausstrahlung hat. Mit dem Fahrrad oder zu Fuß erreichen wir Wessobrunn bequem von Raisting aus über die Mautstraße in nur 9 km – während die Anfahrt mit dem Auto über die reguläre Straßenverbindung mit 22 km fast zweieinhalbmal so lang ist.

Klostergründung 753

Der Legende nach geht die Gründung des Ortes bzw. Klosters auf Herzog Tassilo III. zurück, der hier während einer Rast unter einer Linde einschlief und von einer Him-

Quell-Areal mit Pfarrkirche und

mittelalterlichem Klosterturm.

melsleiter an einer dreigeteilten Quelle träumte. Als ihn daraufhin der Jäger Wezzo zu einer kreuzförmigen Quelle führte, sah dies Tassilo als himmlische Weisung zur Errichtung eines Klosters, das er 753 stiftete.

Der benediktinische Standort "Wessofontanum" entwickelte sich zu einer bedeutenden Stätte des spirituellen, kulturellen, wissenschaftlichen, künstlerischen und ökonomischen Lebens, an der Gelehrte Mönche und Äbte wirkten. Hier ansässige Baumeister, Bildhauer, Maler und Stukkateure begründeten den Ruf Wessobrunns als eines erstrangigen künstlerischen und kunsthandwerklichen Zentrums des Barock und Rokoko weit über Süddeutschland hinaus. Begabte Musiker und Dichter lebten an diesem geistlichen Ort zwischen See und Gebirge und verfassten ihre Werke. Nach der Säkularisierung, Auflösung und teilweisen Zerstörung vor 200 Jahren wurde das Kloster von Tutzinger Benediktinerinnen als Erholungsstätte für Kinder neu belebt. Vor einigen Jahren wurde es aufgegeben und zum Kauf anboten. Seither dienen die denkmalgeschützen Gebäude Martina Gebhardt als Produktions- und Vertriebszentrum (s. rechte Seite) des von ihr gegründeten Naturkosmetikunternehmens. Zudem beherbergen die altehrwürdigen Mauern das Pfarrzentrum und die Bücherei der kath. Ortsgemeinde. Mit seinem weitläufigen Klostergarten, den uralten Linden und dem legendären Brunnenhaus samt Tuffsteinbecken ermöglicht das gesamte Gelände reichlich Gelegenheit zum stillen Verweilen und Entdecken unvermuteter Kostharkeiten

Wessobrunner Gebet

Eine der größten Besonderheiten ist freilich das berühmte "Wessobrunner Gebet", das älteste erhaltene christliche Gedicht der deutschsprachigen Literatur – verfasst auf Althochdeutsch im germanischem Stabreim. Gewaltig und bilderreich verkündet es "vom größten aller Wunder: von dem einen, allmächtigen und gütigen Gott, der schon war, als es Sonne und Mond, Himmel und Meer, Baum und Berg noch nicht gab".

Zu all diesen Sehenswürdigkeiten, v.a. zu dem prominenten Gebetstext, führt der mediale Streifzug einer DVD, die der am Ammersee beheimatete Sozialpädagoge, Musiker und Meditationsbegleiter Karl Michael Ranftl, unterstützt durch seine Tochter Bildhauerin Katharina Ranftl und Filmkünstler Fritz Kral aus Landsberg, erstellt hat. Der Titel der kundig aufbereiteten Video-DVD, die mit 48-seitigem Booklet ins Thema einführt, lautet: Vom größten aller Wunder, Betrachtungen über das Wessobrunner Gebet - Eine musisch-meditative Monografie mit Bildern, Texten und Erläuterungen zum ältesten geistlichen Gedicht in deutscher Sprache.

Infos: www.verlagheilbronn.de/wessobrunner-gebet-dvd



Weiteres
Ziel
in direkter Nähe

Den Text des "Wessobrunner Gebetes"

findet sich auf einem Gedenkstein in der

Knapp 1300 Jahre soll diese Linde jetzt alt sein, unter der Herzog Tassilo 753 seinen Traum hatte. Fotos: Karl Michael Ranftl

Etwa 4 km entfernt von Wessobrunn befindet sich eines der ältesten Naturschutzgebiete Bayerns: der Paterzeller Eibenwald mit jahrhundertealten Bäumen.

Martina Gebhardt Naturkosmetik aus dem ehrwürdigen Kloster Wessobrunn

Kloster-Führungen, Apothekenmuseum und Einkauf im Klosterladen

m Wessobrunner Klostergarten riecht es frisch und würzig. Dort wachsen demeter-zertifizierte Heilpflanzen, die für die Produkte – bei MG Naturkosmetik – Pate stehen. Es wird lokal produziert, nachhaltig verpackt und versendet. Die beeindruckende Klosteranlage mit barockem Stuck und mittelalterlichen Kreuzgewölbegängen liegt inmitten des schönen Pfaffenwinkels. Drei Quellen, die hier kreuzförmig zusammenfließen, spielen der Legende nach eine Rolle bei dessen Gründung im Jahr 753 von Bayernherzog Tassilo III.

Vor etwa acht Jahren kaufte die Naturkosmetikherstellerin und Architektin Martina Gebhardt das Kloster Wessobrunn von den Missions-Benediktinerinnen, Seit über 40 Jahren ist die Firmenphilosophie von Martina Gebhardt getragen von der Idee, Produkte für die Pflege und Gesundheit der Haut mit natürlichen Inhaltsstoffen - nach historischen Rezepturen – herzustellen: hierbei wird auf Chemie und Tierversuche komplett verzichtet.

Der Klosterbesuch verzaubert, denn es ist wie Eintauchen in die Geschichte: Die beeindruckenden Führungen bieten Einblicke und Hintergrundinforationen in das interessante Apothekenmuseum, das imposante Treppenhaus, den rund 88 Meter langen historischen Fürstentrakt (längster Stuckgang der Welt), den farbenfrohen Benediktussaal, das ehemalige Labor sowie das kulturträchtige Skriptorium. Ein lohnenswertes Ziel ist auch der Klosterladen, wo neben der hauseigenen

Bio-Kosmetiklinie regionale

Bio-Produkte erworben werden können.

iezza!

Öffnungszeiten & Führungs-Infos: www.mg-naturkosmetik.de Anmeldung & Infos: info@mg-naturkosmetik.de oder Tel.: 08809/82899-0

Anzeige

ISATIS dental vegane Mund- und Zahnpflege





#Klosterkosmetik #Demeter #Vegan #Isatis #Färberknöterich #Aktivkohle #Heilkreide



Lieber lokal als global.

Alle Inhaltsstoffe







w.mg-naturkosmetik.de







online unter: www.jezza.de

Ayurveda



Der langjährig ausgebildete Ayurveda Therapeut Martin Svitek bietet ein vielfältiges (Online)-Angebot, auch für Firmen: Ayurveda-Kochkurse, -Beratung sowie verschiedene -Behandlungen u.a. bei Verdauungsproblemen, Übergewicht, Stimmungsschwankungen,

Schlafstörungen, Stress. Er bietet Yoga- und Meditationskurse sowie Workshops & Retreats zur Persönlichkeitsentwicklung an, betreut das Fach Ayurveda bei Yogalehrerausbildungen und ist Ausbilder für Ayurveda. Neu: Präsenz-Ausbildung in München 100 Std. Yoga-Therapie Ausbildung, www.karmakitchen.de





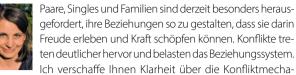
AYURVEDA Anamnese & Behandlung AYURVEDA Ernährungsberatung & Kochkurse AYURVEDA Coaching, Meditation, Fort- & Ausbildung

TERMINE & INFOS AUF WWW.KARMAKITCHEN.DE

Martin Svitek CEAB Ayurveda Praktiker | Chief of Happiness Adolf-Sturm-Straße 11b | 82211 Herrsching am Ammersee T 08152.904 11 75 | M 0170.484 37 65 | E love@karmakitchen.de

Beziehungsberatung





nismen und bringe Ihre Ressourcen durch stärkende Impulse aus meiner 30-jährigen Berufserfahrung wieder hervor. Ich bin als Systemische Paar- und Familientherapeutin zertifiziert durch die Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familien-



Systemische Paar-, Familien- und Einzelberatung

Mobil: 0151-594 696 94 82266 Inning Salzstr. 10

Weh: www.sahinesonnahend.de E-Mail: info@sabinesonnabend.de

Kinderosteopathie



Mit Freude arbeite ich mit Kindern. Unsere ganz kleinen Erdenbürger faszinieren mich in ihrer hohen Sensibilität, zunehmend geprägt von Alltag und Umfeld, seien es Spielgruppen, Kindergarten oder Schulzeit. Damit sich Kinder mit körperlichen

oder geistigen Auffälligkeiten organisch entwickeln können, unterstützen sanfte osteopathische Techniken einzelne Entwicklungsschritte. Auch Jugendliche mit Wachstums- oder Zahnspangenproblematiken bis hin zu regenerativen Bedürfnissen Erwachsener, einschließlich Physiotherapie, liegen in meinem Behandlungsspektrum. www.altena-osteopathie.de

Anja Altena · praxis



OSTEOPATHIE KINDEROSTEOPATHIE, D.O.P PHYSIOTHERAPIE



TELEFON: +49 (0) 178 678 10 80

86938 Schondorf

Mediation



Wo Menschen zusammenkommen, entstehen oft aus unterschiedlichen Meinungen Konflikte: In der Familie, Ehe und Schule genauso wie unter Nachbarn, Eigentümern oder im Betrieb zwischen Mitarbeitern, Arbeitgeber und Mitarbeitervertretung. Eine Mediation

fördert das gegenseitige Verständnis der Konfliktparteien und unterstützt sie, eine einvernehmliche, faire und nachhaltige Lösung selbst zu finden, ohne den Streit mit Abbruch der Beziehung oder dem Gang zu Gericht zu beenden. Der Konflikt wird zügig entschärft; die Kosten bleiben niedrig. Dies unter der Prämisse von Freiwilligkeit und Vertraulichkeit. www.mediation-pascalino.de

Ihr Experte für Lösungen bei Konflikten

- unter Nachbarn in der Familie
- · zwischen Arbeitgebern und Arbeitnehmern
- in der Ehe in der Schule
- unter Führungskräften · zwischen Unternehmen

Mediation | Konfliktmanagement Moderation von Gruppen Teamentwicklung & Coaching Mediation

www.mediation-pascalino.de mario.pascalino@mediation-pascalino.de



82269 Geltendorf Tel: 08193/6314 mobil: 0171/9541004

mediation-pascalino



Familienstellen



Das Familienstellen mit Gertrud Brandl kann man (analog Familientherapeut Bert Hellinger) so umschreiben: "Vater-Mutter-Kind, und dass die Liebe zwischen ihnen fließt". Wenn Du schon lange spürst, dass dich ein Thema beschäftigt, belastet oder gar krank macht, dann

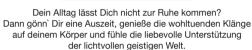
sei jetzt mutig und schau' mithilfe dieses kraftvollen und geistig geführten Werkzeugs in Liebe und Dankbarkeit darauf. Und wenn Dich Dein Alltag nicht zur Ruhe kommen lässt, dann gönn` Dir eine Auszeit mit einer Klangmassage, genieße wohltuende Klänge und fühle die liebevolle Unterstützung der lichtvollen geistigen Welt.

www.gertrud-brandl.de

Gertrud Brandl



"Cosmogetic Healing" (nach Jana Haas) "Klang-Massage"



Terminvereinbarung: +49 (0) 172 515 6909 www.gertrud-brandl.de

Ganzheitliche Heilkunde





Dein Leben in Balance – für mehr Lebensqualität! Mit meiner langjährigen Erfahrung und fachlichen Qualifikation unterstütze ich Menschen und Tiere, leichter durchs Leben zu gehen – ergänzend zu Ärzten, Heilpraktikern sowie Therapeuten. Außerdem erhalten Men-

schen Unterstützung, die sich persönlich weiterentwickeln möchten - auch spirituell. Die energetischen Sitzungen können einzeln oder als Gruppe gebucht werden. Ergänzt wird das Angebot durch ganzheitliche Lebensberatung, Klangschalenmeditation/-massagen sowie Führungen in der Natur. Neugierig?

www.reconnect-tumbach.com



Karlstraße 5 · 86916 Kaufering Telefon: 08194 71 999 00 Mail: reconnect-tumbach@t-online.de

www.reconnect-tumbach.com

Dein Leben in Balance

Orthopädie



In meiner Praxis greife ich auf langjährige Erfahrung im gesamten chirurg.-orthopäd. Spektrum zurück und vervollständige diese mit modernen Verfahren, wie die gezielte Infiltration an der Wirbelsäule unter Durchleuchtungskontrolle in der Schmerztherapie oder die

Stoßwellen- und manuelle Therapie. Alternative Methoden, wie Akupunktur, führe ich begleitend durch. Notfälle, wie Arbeits-, Wege- und Schulunfälle, versorge ich auch ohne Termin. Als D-Arzt darf ich diese außerhalb der Klinik behandeln. In meinem ambulanten OP nehme ich kleine Eingriffe sofort vor, größere in der Klinik.

Osteopathie



Seit 30 Jahren bin ich therapeutisch tätig. Ein Schwerpunkt meiner Praxis ist die Behandlung von Schwangeren und Säuglingen. Für Schwangere sind die sanften Handgriffe eine gute Vorbereitung für eine unkomplizierte Geburt. Symphysenlockerung, Rückenschmerzen

und ein gestautes Nierenbecken lassen sich gut behandeln. Säuglinge: Geburtskräfte hinterlassen oft Abdrücke im Gewebe. Probleme, die sich daraus ergeben, sind Schädelasymmetrie, Vorzugshaltung, Spucken, Stillprobleme, Unruhe und langanhaltendes Weinen. Osteopathie kann Ihr Kind hierbei unterstützen.

ORTHOPÄDIE AM AMMERSEE ERIC J. W. LANGKAU

Orthonädie am See

Gewerbestrasse 17a 82211 Herrsching

+ 49 8152/999 51 99 info@orthopaedie-am-see.de www.orthopaedie-am-see.de

CHIRURGISCHE **AMBULANZ** ORTHOPÄDISCHE **SPRECHSTUNDE**

Ambulante Operationen Arbeits-, Wege- und Schulunfälle D-Arzt Verletzungen

NOTFÄLLE OHNE ANMELDUNG

Rafael **Milonas**

Osteopathie für Schwangere, Säuglinge, Kinder und Erwachsene

Telefon 0151.70523962 - www.osteopathie-milonas.de Heilpraktiker und Physiotherapeut Mitglied im ROD



iezza: iezza!



Unsere Seiten für Ihre Gesundheit

online unter: www.jezza.de

Osteopathie



Rolfing - Strukturelle Integration: Durch gezielte manuelle Behandlung des Bindegewebes wird der Körper aufgerichtet und ins Gleichgewicht gebracht. Eine integrierte Struktur, die im Rolfing angestrebt wird, vermeidet die Fehlbelastung von Gelenken und eine

Überlastung des Gewebes. Häufig wird dadurch chronischen Beschwerden die Basis entzogen. Man ist bald wieder beweglicher, vitaler, hat ein besseres Körpergefühl und weniger Schmerzen. Optimieren Sie Ihre Körperstruktur durch ganzheitliche Faszienbehandlung. www.rauscher-rolfina.de

Rolfing - Strukturelle Integration

Einzigartig - Hohe Effizienz - Ganzheitlich



- Eine manuelle Methode, die das
- Bindegewebe neu organisiert • Für eine bessere Aufrichtung und Körpergefühl
- Für weniger Schmerzen

Jacques Rauscher Certified Rolfer, Heilpraktiker

Tel: 0179 92 66 409 – kontakt@rauscher-rolfing.de Landsberger Str. 6, 86946 Vilgertshofen-Issing

Osteopathie





Nach dem erfolgreichen Abschluss meines Medizinstudiums 2001 arbeitete ich zehn Jahre praktisch und wissenschaftlich in der Frauen-/Kinderheilkunde und Krebsforschung. Vor 12 Jahren begann ich mit der Zusatzausbildung in Osteopathie und TCM (trad. chin.

Medizin, Akupunktur und chinesische Kräutertherapie). Die Kombination aus Schulmedizin und alternativen Heilmethoden ermöglicht eine ganzheitliche Behandlung verschiedener Krankheitssymptome und erlaubt es mir, Ihnen eine individuell auf Sie abgestimmte Therapie zu bieten. www.osteopathieinlandsberg.de



Praxis Landsberg a. Lech:

Eingang HNO Praxis Moser Gehrking Sauter + Partner Breslauerstr. 3c 86899 Landsberg am Lech

Für einen Termin kontaktieren Sie mich gerne per Email oder rufen Sie mich an kerstin.bartelheim@gmail.com 0176 - 3467 8218

Schmerztherapie



Der Alltag vieler Menschen fördert einseitige Bewegungen, aus denen Schmerzen resultieren. In meiner Praxis behandle ich Schmerzpatienten nach Liebscher & Bracht. Dabei stimuliere ich gezielt Alarmschmerz-Rezeptoren am Knochen, wodurch sich muskulär-fas-

ziale Spannungen normalisieren, und auch der Alarmschmerz wird eingestellt. Ich nehme mir ausreichend Zeit für Sie, zeige und übe mit Ihnen die sogenannten Engpassdehnungen, welche gezielt den muskulär-faszialen Verkürzungen entgegenwirken, sowie die Faszien-Rollmassage. Gerne berate ich Sie auch bezüglich Ernährung und Schmerzgeschehen.



Therapie,



pferdegestützt

Praxis Seefeld:

Münchnerstr. 6a

82229 Seefeld

Eichenhof



Warum bin ich oft gestresst, überfordert, vertraue mir selbst nicht mehr, drehe mich immer im Kreis und kann diesen Kreislauf nicht durchbrechen? Ich stehe vor Entscheidungen und benötige Hilfe. All diese Fragen oder Themen finden Platz in meinen Sessions, in

denen es um die Einzigartigkeit jedes einzelnen geht. Zusammen mit meiner Stute Paula erarbeiten wir realistische Ziele, spüren alte Muster/ Konditionen auf, die uns hindern, der Mensch zu sein, der wir wirklich sein wollen. Das Pferd hilft, uns zu öffnen und körperlich wahrzunehmen, wie wir unsere Fragen beantworten können.



Paartherapie



Es gibt viele Situationen, die Paare und Eltern ratlos machen: Untreue, der Job, negative Rollenmuster, unbefriedigende Sexualität, Leben als Patchwork-Familie, Krankheit des Partners/Kindes oder Entwicklungsphasen, die Geschlechtsidentität oder sexuelle Orientie-

rung eines Kindes. Auf dem Weg zu einer erfüllten Partnerschaft oder positiven Eltern-Kind-Beziehung, helfe ich Euch. Ich unterstütze Euch beim Neuanfang bis hin zu einer an den Kindern orientierten Trennung. Dafür biete ich Euch eine Paar-/Familientherapie, Ehe-/Trennungsberatung oder Beratung für Eltern. Aktuell auch Online-Termine und Hausbesuche.



Zahnheilkunde



Mein Ziel ist es, jeden einzelnen Zahn möglichst lange zu erhalten. Grundlegend hat dabei der Gedanke, Krankheiten vorzubeugen, einen enormen Stellenwert. Hier sehe ich in der professionellen Zahnreinigung den größten Mehrwert. Dennoch lässt es sich aus verschie-

denen Gründen nicht ganz vermeiden, dass es zu Zahnerkrankungen und deren Folgen kommt. Mit Hilfe von modernster Technik, möchte ich den Eingriff so minimalinvasiv wie möglich vornehmen. Gemeinsam mit Ihnen werde ich vor jedem Behandlungsbeginn, die für Sie bestmögliche Therapie besprechen und gemeinsam mit Ihnen abwägen, www.zahnarzt-tuerkenfeld.de



Sie suchen eine neue Lindberg Brille? Wir gehören zu den Top Adressen für Lindberg Brillen n Deutschland

HERRSCHING

KOMPETENZ FÜR GUTES SEHEN



Premium Partner von Lindberg führen wir die gesamte Kollektion.

D B E





Einzigartig am Ammersee: Wir vermessen Ihre Augen mit dem ZEISS i.Profiler®



Mit dem ZEISS i.Profiler vermessen wir Ihre Augen auf 1/100 Dioptrien genau. Es werden auch Sehfehler berücksichtigt, die bei keinem herkömmlichen Sehtest ermittelt werden können.

Bedenken Sie: Jedes Auge ist einzigartig. Nur wenn Ihr Brillenglas den individuellen "Fingerabdruck" Ihrer Augen berücksichtigt, verspricht es Ihnen perfektes Sehen. Bei Nacht, in der Dämmerung und natürlich am Tag.

DIE LÖSUNG FÜR BESSERES SEHEN - AUCH BEI NACHT:

ZEISS Präzisions-Brillengläser mit i.Scription Technologie echte Unikate, die ganz individuell auf Ihre Augen und Ihr persönliches Seh-Profil abgestimmt sind.



Fon 08152 - 99 88 510

Wechseljahre – und nun? Symptome, Hilfe & Tipps

Text: jezza!-Vitalredakteurin Sandra Böhm

lterwerden ist bekanntermaßen nichts für Feiglinge und schon gar nichts für Humorlose. Allerdings wird es gerade uns Frauen manchmal nicht leicht gemacht, sich den Humor zu bewahren und das Älterwerden vielleicht sogar zu genießen. Denn etwa zwei Drittel aller Frauen leiden in den Wechseljahren mehr oder weniger stark unter Begleiterscheinungen. Zu den häufigsten Problemen zählen dabei Hitzewallungen, Brustschmerzen, Stimmungsschwankungen, Trockenheit der Schleimhäute, Gelenkschmerzen, Herzunruhe, Schlafstörungen, Gewichtszunahme und Anzeichen für Osteoporose. Aber auch psychische Probleme, von übermäßiger Nervosität bis Angststörungen, kommen gar nicht so selten vor.

Was geschieht in den Wechseljahren, auch Klimakterium genannt, eigentlich im Körper? Vereinfacht gesagt, handelt es sich dabei um die Übergangsphase der fruchtbaren in die unfruchtbaren Jahre. Letztere beginnen ab dem Zeitpunkt, an dem keine Eizellen mehr vorhanden sind. Während dieser Zeit kommt es zu einer großen hormonellen Umstellung, bei der sowohl der Östrogen- als auch der Progesteronspiegel deutlich absinken, was zu den typischen Wechseljahrsbeschwerden führen kann.

Das Klimakterium wird in vier Phasen unterteilt:

Die Prämenopause bezeichnet die Jahre zwischen 40 und 50 Jahren. Diese Phase geht oft relativ unbemerkt vonstatten. In jenem Zeitraum gibt es üblicherweise erste Veränderungen im Menstruationszyklus. Dieser verlängert oder verkürzt sich, die Blutung wird stärker oder schwächer als gewohnt.

Es folgt die *Menopause*, die etwa im Alter zwischen 50 und 55 einsetzt. Von Menopause wird gesprochen, wenn nach der letzten Regelblutung mindestens ein Jahr keine weitere Menstruation mehr folgt. Die Zeit kurz vor und nach der letzten Blutung bezeichnet man als *Perimenopause*. Jetzt werden reproduktive Funktionen vollständig eingestellt – die fruchtbare Zeit ist zu Ende. In dieser Phase treten üblicherweise die ersten spürbaren Wechseljahrsbeschwerden auf. Nach der letzten Menstruation beginnt schließlich die *Postmenopause*. Der Hormonspiegel sinkt auf seinen Tiefpunkt und die Beschwerden können sich deutlich

Insgesamt dauern die Wechseljahre zwischen 10 und 20 Jahren. Um einigermaßen beschwerdefrei durch diese Wechselzeit zu kommen, gibt es natürlich die Möglichkeit einer Hormonersatztherapie. Wer auf eine solche Behandlung verzichten kann und möchte, hat auch Möglichkeiten, Beschwerden selbst zu lindern.



Leider ist das Klimakterium auch eine Zeit, in der man gerne einige unerwünschte Pfunde zulegt. Und so kann es in dieser Phase besonders wertvoll sein, den eigenen Lebensstil zu überdenken, die Ernährung umzustellen (z.B. die Kalorienzufuhr dem verringerten Kalorienverbrauch anpassen) und mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Allerdings ist es wichtig, Extreme zu vermeiden. Das heißt: auf Diäten verzichten und Sport gemäßigt ausüben. Wir müssen unseren Körper nicht quälen, vielmehr sollten wir das Leben genießen. Oft bewirken extreme Diäten und Hochleistungssport das Gegenteil von dem, was wir eigentlich erreichen möchten. Denn dadurch stressen wir den Körper möglicherweise – worauf er "panisch reagiert" und eher noch mehr Reserven einlagert.

Besser ist es, auf sanfte Bewegung wie Yoga oder Walken zu setzen. Das stärkt Muskeln und Knochen und hält beweglich. Außerdem hilft regelmäßiger Sport, das Gewicht zu halten und den Blutdruck zu senken. Und: Körperliche Aktivität hilft, uns zu ent-

Apropos entspannen. Da die Wechseljahre oft mit übermäßiger Nervosität einhergehen, kann es sinnvoll sein, sich Entspannungstechniken wie Meditation, Atemtechniken oder Tai Chi anzueignen. Auch ruhiges Yin-Yoga und das speziell für die Wechseljahre entwickelte Hormon-Yoga (s. auch S. 41) können jetzt zur hormonellen, körperlichen und psychischen Ausgeglichenheit beitragen.

Die richtige Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist jetzt besonders wichtig. Empfehlenswert sind gesunde Fette aus Fisch oder Walnuss-, Oliven- und Leinöl. Diese wirken Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegen, die



im Klimakterium häufiger vorkommen.

Außerdem sollte die Ernährung für den Erhalt der Muskeln sehr proteinreich sein. Hier empfehlen sich Hülsenfrüchte wie z.B. Linsen. Auf Weißmehlprodukte und Zuckerhaltiges sollte man weitestgehend verzichten. Positiv auf das Wohlbefinden wirken täglich ein bis zwei Teelöffel frisch geschroteter Leinsamen, zusammen mit saisonalem Obst oder Trockenfrüchten und Sauermilcherzeugnissen wie Kefir oder Naturjogurt und Hafer – entweder als Flocken oder frisch gemahlen und als Porridge zubereitet. Der den Süßgräsern unterstellte Hafer ist sehr nährstoffreich und bekömmlich und hilft, den Cholesterinstoffwechsel auszugleichen.

Und wie sieht es mit Hitzewallungen, Schleimhauttrockenheit und Schlaflosigkeit aus? Auch hier können wir selbst etwas tun – mit sanfter Regulierung durch Pflanzenhelfer. Täglich drei bis fünf Tropfen der Frauenmantel Urtinktur regulieren sanft hormonelles Ungleichgewicht. Waschungen mit kaltem Salbeiauszug reduzieren die Schweißneigung, die abendliche Tasse Melissentee wirkt



oder Lebensmittel, bei

bei Bedarf liebe Grüße Melanie

Tipps unserer Instagram-Follower

meno_veda Hallo meine liebe, meine Tipps für uns: Fleischprodukte minimieren, keine eiskalten Getränke

Stimmungsschwankungen- Pause machen, durchatmen und Adaptogene

privatpraxis_wechseljahre Den einen Weg in den Wechseljahren gibt es nicht jede Frau ist individuell, daher ist es wichtig, die Art der Beschwerden genau zu analysieren. Oft hilft nur: Ausprobieren. Kräutertees, Entspannungsübungen, Bewegung an der frischen Luft, Schlafhygiene kann jede Frau selbst ausprobieren. Bioidentische Hormone sind kein Allheilmittel, helfen aber vielen Frauen mit starken Beschwerden.

sechs Wochen der Einnahme keine Besserung der Symptome eintreten, ist es ratsam, sich bei einer erfahrenen Heilpraktikerin oder der Gynäkologin Rat zu holen. Manchmal braucht es nur wenige Impulse, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen und die zweite Lebenshälfte in vollen Zügen zu genießen.





Mit Rat und Tat

Ein natürlicher Weg, gut durch die Zeit des Wechsels zu kommen, ist das Trinken von Tee aus Kräutern, die harmonisierend und ausgleichend wirken - angenehm gerade angesichts der bevorstehenden kühleren Jahreszeit.

Heilpraktikerin Nina Gerhard mit Praxis in Türkenfeld (www.ninagerhard.de, 0178/7301205) empfielt einen heißen Aufguss aus Frauenmantel, Rotklee, Salbei, Hopfen und Zitronenmelisse. Wer möchte, kann die fertige Mischung "Freude am Wechsel" bei ihr beziehen.

beruhigend auf Herz und Nerven. Weiterhin gibt es sehr gute pflanzliche Komplexpräparate aus Granatapfelextrakt und Traubensilberkerze, welche eher östrogenfördernd sind, wohingegen Darreichungen mit Mönchspfeffer auf den Progesteronspiegel wirken. Bei Schlafstörungen können Baldrian, Hopfen oder Lavendel als pflanzliche Helfer eingesetzt werden – wirksam sowohl als Badezusatz als auch als Teemischung. Reines Aloe Vera Gel pflegt die Schleimhaut und wirkt hautverjüngend. Hochdosiertes Johanniskraut hat sich bei leichten Depressionen und Stimmungsschwankungen als stabilisierend bewährt. Sollten nach vier bis

Denise Stehr, Dalpreet's Studio für Frauengesundheit

Der Beckenboden – Kein Tabuthema, sondern dein Kraftzentrum! Die Wechseljahre – Ebenfalls kein Tabuthema, sondern eine Phase, in der dein Körper dir zeigt, dass es sich lohnt, wieder mehr auf dich selbst zu achten. Bei vielen Frauen meldet sich in dieser Zeit ihre Mitte durch Blasenschwäche, Harnwegsinfekte, Organsenkungen oder auch Inkontinenz. Inkontinenz zählt ab dem ersten Tropfen! Hier ist es absolut sinnvoll, bereits präventiv, durch gezieltes Beckenbodentraining oder korrektem WC- und Alltagsverhalten ak-

Shakti Yoga

Sanftes Kundalini Yoga für Frauen jeden Alters.

Beckenbodenalück

Workshopreihe für den weiblichen Beckenboden.

Beckenboden non stop

Der Kurs zum Dranbleiben am Beckenbodenglück.

Personal Training

Für deinen Beckenboden, dein Wohlbefinden und mehr.



Wechselzeit = Zeit für mich!

Einige Kurse u. Personal Trainings auch per Zoom Videokonferenz

Denise Dalpreet Kaur Stehr ~ Am Sportplatz 8 ~ 82269 Geltendorf www.yoga-geltendorf.de oder auch www.kindertoene.de Mobil 01 75/55 32 547 ~ E-Mail dalpreets@web.de Instagram: @denisedalpreet #tanzeimwind

Schwerpunkt Gesundheit Wechseljahre

tiv zu werden. Aber auch, wenn Probleme bereits bestehen, ist es NIE zu spät damit anzufangen! Mein Tipp: Solltest du häufig für geringe Harnmengen auf das WC gehen, dann übe es, erst auf den zweiten Impuls zu gehen. Beim ersten Harndrang sauge Luft durch den gespitzten Mund ein. Das beruhigt deine Blase. Erledi-



ge erst etwas anderes und gehe danach in Ruhe auf die Toilette.

Ein weiterer Tipp: Die Blase reagiert empfindlich auf Stress. Dieser lässt sich jedoch leider nicht immer so einfach auflösen. Nutze deshalb die Kraft dei-

nes Atems. Richte mehrmals täglich deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung. Dazu richte deine Haltung auf, nimm bewusst das Einatmen als "weit werden" in den unteren Rippenbögen wahr und lasse diese mit dem Ausatmen wieder schmal werden.

Anja Orttmann-Heuser, HP Ayurveda-Medizin und Yogatherapie:

Bei der Yogatherapie werden Körperübungen, Atemwahrnehmungsübungen und meditative Techniken u.a. angewendet, um die Heilung von Krankheiten oder Ungleichgewichten zu fördern. Yoga als therapeutische Intervention war und ist Bestandteil des Ayurveda und entwickelt sich zunehmend zu einem eigenständigen Heilungsansatz. Wissenschaftliche Studien der letzten Jahre konnten wiederholt die Wirksamkeit von Yoga bei verschiedenen Krankheitsbildern belegen.



Frauen in den Wechseljahren erfahren zum Teil sehr tiefgreifende Veränderungen, die sie aus dem gewohnten Körpergefühl herausreißen. Das kann für Unruhe im Geist sorgen, häufig verbunden mit Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen. Körperlich werden die Übungen an das individuelle Beschwerdebild angepasst. Atemübungen können Beschwerden wie Hitzewallungen und Schlafstörungen lindern.

Yoga trennt nicht zwischen Körper und Geist und setzt auf therapeutische Ansätze, die sowohl körperliche Beschwerden als auch unser Denken und Fühlen ansprechen. Eine Yogatherapie kann helfen, in die Selbstwahrnehmung zu kommen, ein tiefes Gefühl von Entspannung und Beruhigung zu entwickeln, neue Gedanken und Ideen zuzulassen und eventuell auch etwas zu verabschieden.

Weitere Infos: www.svastha-ammersee.de







Mit Krafttraining Muskelkraft stärken und Osteoporose vorbeugen

Traurig aber wahr: Etwa ab dem 23. Lebensjahr verlieren wir pro Jahr ca. ein Prozent Muskelmasse. Dieser Prozess wird bei Frauen durch die Wechseljahre beschleunigt. Die verminderte Hormonproduktion von Östrogen und Progesteron reduziert Knochendichte und Muskelkraft zusätzlich und lässt das Risiko für Osteoporose steigen.

"Dies kann leider nicht durch Ausdauersport wie Laufen oder Radfahren und auch nicht durch Yoga aufgehalten werden – und schon gar nicht durch die Einnahme von Medikamenten", so Sportphysiotherapeut Hans Vinkovic. "Das Wichtigste, was die Muskeln und damit auch die Knochen vor dem Verfall bewahrt, ist gezieltes Krafttraining", so der Experte und ergänzt: "Untersuchungsergebnisse zeigen, dass Menschen ieden Alters ihre Knochenarchitektur durch adäguat abgestimmtes Training positiv beeinflussen können."





Physiotherapie und Trainingsstudio Hans Vinkovic Bahnhofstraße 103, 82269 Geltendorf www.hans-vinkovic.de

Daher lautet seine Empfehlung: "Mit zwei Mal Krafttraining pro Woche über den Verlauf von 3 bis 18 Monaten lässt sich Muskulatur aufbauen und dadurch auch die Knochendichte um bis zu 12 Prozent steigern."

Zusätzlich positiv wirkt sich aus, dass sportlich aktive Frauen nachweislich seltener unter Schlafstörungen, Hitzewallungen, Selbstzweifeln, Ängsten und Stimmungsschwankungen während der Wechseljahre leiden.

Das Trainingsstudio von Sportphysiotherapeut Hans Vinkovic versteht sich als kleines, familiäres Fitnessstudio. Durch die "Größe" des Studios kann das Vinkovic-Team jeden Einzelnen individuell betreuen und auf individuelle Wünsche und Ziele bei der Trainingsplanung eingehen.

Im Zusammenhang mit therapeutischen Fragen stimmen sich die Trainer mit ihren Kollegen aus dem Physiotherapeutenteam ab.

Bei einem kostenlosen Probetraining kann man sich über die Möglichkeiten im Haus informieren und Team und Studio kennenlernen.



Sonnenhof Yoga Retreat

Für drei Tage können Sie sich beim "Sonnenhof Yoga Retreat" ganz bewusst auf das besinnen, was wirklich wichtig ist: Sie selbst!

Im wunderbaren Umfeld des Steigenberger Hotel Der Sonnenhof, herrlich naturnah im Allgäuer Voralpenland gelegen, können Sie vom 4. bis 6.11.2022 den Alltag hinter sich lassen und wertvolle Energien für den Winter tanken. Es erwartet Sie eine wohltuende Mischung aus Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit. Zwischen den dynamischen und entspannenden Yoga-Einheiten bleibt reichlich Zeit für die individuelle Gestaltung und das Wohlfühlangebot des 5*S Wellnesshotels. Teilnahme ab 695 € p.P. im DZ. Infos unter: www.spahotel-sonnenhof.de



Persönlicher Tipp von *jezza!*-Redakteurin Ulrike Osman

Hormon Yoga

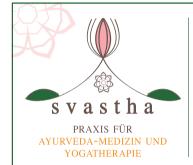
"Ein Mittel, das gegen Wechseljahresbeschwerden helfen kann, ist das ganzheitliche Hormon-Yoga. Es wurde vor rund 30 Jahren von der brasilianischen Yoga-Therapeutin Dinah Rodrigues entwickelt und beinhaltet eine Abfolge von Körperhaltungs- und Bewegungsübungen, verbunden mit bestimmten Atemtechniken, gesteigertem Körperbewusstsein und Entspannungsphasen.

Klingt kompliziert? Ist es nicht. Auch für Yoga-Neulinge sind die sanften Übungen absolut machbar. Sie sind so konzipiert, dass sie gezielt die weiblichen Hormondrüsen (Eierstöcke, Schilddrüse, Hypophyse, Nebennieren) ansprechen. Dadurch soll der Hormonhaushalt wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

Ich stieß mit Mitte 40 zufällig auf diese Yoga-Praxis. Vorher hatte ich noch nie mit Yoga zu tun. Aber da mir beim Gedanken an herannahende Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen recht mulmig war, begann ich mit den täglichen Übungen. Heute bin ich 59 und habe von den angeblich typischen Wechseljahresbeschwerden so gut wie nichts gespürt. Dafür bin ich leistungsfähiger als vor 30 Jahren und habe das Gefühl, dass mir alles leichter von der Hand geht. Die halbe Stunde, die das Hormon-Yoga täglich kostet, investiere ich gerne. Es gehört zum Tagesablauf wie Zähneputzen – und ist genauso unverzichtbar.

Weitere Infos über Hormon-Yoga – inklusive Erklärvideos – findet man im Internet."





Therapieangebot:

- Ernährung/Lebensführung
- Pflanzenheilkunde
- Bewegungs-/
- Atemtherapie
- Termine nach Vereinbarung

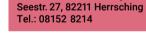
Yogaangebot:

· Einzeln und in Gruppen · Von Krankenkassen unterstützt

Anja Orttmann-Heuser, Heilpraktikerin

Mühlfelder Str. 18a, 82211 Herrsching, praxis@svastha-ammersee.de Tel.: 08152-9149462, www.svastha-ammersee.de





www.frauenheilkunde-kramny.de





tet. Die Theorie von Ayurveda basiert auf den fünf Elementen Feuer, Wasser, Erde, Luft und Raum. Diese Elemente formen die drei Bioenergien Vata, Pitta und Kapha – Doshas genannt. Wir alle werden mit einer individuellen Konstitution geboren, die sich aus einer Mischung der drei Doshas zusammensetzt.

Auch im Verlauf der Jahreszeiten dominiert für eine Zeitspanne von jeweils vier Monaten ein Dosha. Das im Herbst/Winter vorherrschende Vata-Dosha setzt sich aus den Elementen Luft und Raum zusammen. Es wird in seinen Eigenschaften als dynamisch, leicht, beweglich, kalt und trocken beschrieben. In der Natur können wir das besonders gut beobachten. Die Blätter trocknen aus und der kalte Herbstwind bläst sie uns kräftig um die Ohren. Viele Menschen fühlen sich zu dieser Zeit im wahrsten Sinne des Wortes ziemlich "durch den Wind".

Herbst und Winter auf keinem ayurvedischen Speiseplan fehlen.



Eine Rezeptempfehlung von Ayurveda-Ernährungsberaterin und Yogalehrerin Lucie Böhm, www.lucie-boehm.de

und Eintöpfe tun uns jetzt besonders gut. Süßkartoffeln, Karotten, Kürbis und an-Ayurvedische Süßkartoffel-Mangold-Suppe deres Wurzelgemüse, das im oder nah am Boden wächst, geben uns Erdung. Auch Gewürze und Kräuter spielen im Ayurveda eine zentrale Rolle: Kreuzkümmel-, Koriander-, Fenchel-, Bockshornkleesamen, Zimt, frischer Ingwer und Kurkuma dürfen im

Willkommen Herbst Dieneue Kollektion ist da • LaSalle • Backstage Rossana Diva • Justwin • SummumWoman • Masai uv MODE Größe 36-50 GESCHENKE ACCESSOIRES Schönes für Dich! Dienstag-Freitag 10-18 & Samstag 10-15 WWW.PRINZLUDWIGNO6.DE +49 8807 9495519 freue mich auf Ihren Besuch!

Ayurvedische Süßkartoffel-Mangold-Suppe

ine Suppe aus Mangold und Süßkartoffel ist genau das Richtige für den Herbst und mit ihren Zutaten für alle Konstitutionen geeignet. Der Mangold versorgt uns mit reichlich Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalzium, Kalium und Eisen. Die Süßkartoffel sowie die Gewürze wirken erdend und wärmend.

Zutaten für zwei Personen:

- 500 g Mangold
- 2 Süßkartoffeln
- 6 EL Mungdal (geschälte, halbierte Mungbohnen)
- 1 kleine gehackte Zwiebel
- ½ Dose Kokosmilch
- 1/2 TL Koriandersamen
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Senfsamen
- 1 EL Ghee (Speisefett)
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 handvoll frische Kräuter

Zubereitung:

Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Mangold waschen und in feine Streifen schneiden. Anschließend die Munglinsen in einem Sieb waschen, bis das Wasser klar ist.

Dann das Ghee in einem großen Topf erhitzen und alle Gewürze (außer Salz) darin erhitzen, bis sie einen angenehmen Duft entfalten.

Zwiebeln, Mungdal, Süßkartoffeln und Mangold dazugeben und weitere ein bis zwei Minuten in den Gewürzen dünsten lassen. Nun zur Hälfte mit Kokosmilch und kochendem Wasser aufgießen bis alles gut bedeckt ist, salzen und 10-15 Minuten köcheln lassen. Alles mit einem Stabmixer pürieren.

Zum Schluss Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten, bis diese beginnen zu duften.

Die Suppe in Schalen füllen und mit den gerösteten Kürbiskernen und frischen Kräutern garnieren.







MEINE SAUNASCHULE

Saunieren stärkt das Immunsystem, trainiert den Kreislauf und reinigt den Körper. In unserer Saunaschule lernen Anfänger, aber auch Profis, wichtige Tipps und Tricks für einen perfekten Saunagang in Theorie und Praxis. Natürlich ohne Prüfungsstress.

Alle Infos unter www.lechtalbad.de







Dr. med. dent. Ute Maier Zahnarztpraxis

Sanfte Zahnmedizin mit Herz

- Individual-Prophylaxe
- Ästhetische Zahnkorrekturen
- R.E.S.E.T zur Entlastung des Kiefergelenks
- Zahnersatz mit Teilkronen, Kronen, Brücken u. a.
- barrierefrei mit Parkplätzen direkt vor dem Haus

Dr. med. dent. Ute Maier Waldstr. 5 · 82269 Geltendorf · Tel.: 081 93 / 937 1481 www.zahnarzt-geltendorf.de



Unsere Kunden sind Herzensangelegenheit. • Friseurbehandlungen mit Culumnatura und Davines Haarverlängerung, -verdichtung mit Hairtalk • Permanent Make-up Naturkosmetik mit Dr. Hauschka Am Englischen Garten 32 • 86899 Landsberg • Tel. 08191 3055141

Lichtensterns@t-online.de • www.lichtensterns.de

iezza! Vitalküche iezza! Vitalküche

Ayurvedische Wirsingrouladen

mit Safran-Bulgurfüllung, Mandel-Kartoffel-Stampf, Chili-Haselnüssen und Muskat-Mandelmilchschaum



ie "Charaka Samitha ", einer der wichtigsten ayurvedischen Schriften, empfiehlt für die Herbstsaison, das angesammelte Pitta-Dosha zu eliminieren und uns harmonisch auf den Übergang in die Vata-Zeit vorbereiten. Dabei helfen uns saisonales Gemüse (Wurzel- und Kohlgemüse), gesunde Fette in Form von

> Ghee, Sesamöl oder Olivenöl, Nüsse (geröstet), Getreide-und Hülsenfrüchte mit langen Brennwerten (z.B. Bulgur, Kichererbsen, Linsen, Gerste, Vollkornreis und Hirse), warmes Wasser und wärmende Gewürze wie Cumin, Kurkuma, Ingwer, Zimt, und Chili.

> > Eine Rezeptempfehlung von Martin Svitek, Ayurveda-Therapeut & Yoga-Lehrer, www.karmakitchen.de

Zutaten für vier Personen:

1 Wirsing, nicht zu groß ● 100 g Bulgur ● 400 g veganes Hack ● 2 rote Zwiebeln ● 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen ● 1 Knoblauchzehe ● 1 Prise Safran ● 1 Prise Asafoetida (typ. ayurvedisches Gewürz mit knoblauchartigem, scharfem Geschmack, besonders für die Vata-Zeit und alle Kohl-Gerichte geeignet) ● etwas Gemüsebrühe ● 1 EL geriebener Ingwer ● 5 Champignons ● 1 Handvoll glatte Petersilie ● 50 g Haselnüsse ● 1/4 TL Chilipulver ● Ghee oder Olivenöl ● 50 g Parmesan ● (Stein-)Salz, (Lang-)Pfeffer ● 50 g Mandelplättchen

Für den Schaum:

50 ml (Barista) Mandel-Milch oder Rohmilch ● 50 g Mandelplättchen ● Salz und eine Prise Muskat

Zubereitung Rouladen:

Kartoffeln kochen. Zehn äußere Wirsingblätter abtrennen und waschen. In Salzwasser 3 min. blanchieren. Die Haselnüsse grob hacken und mit etwas Olivenöl und Chilipulver rösten, bis sie goldgelb sind und duften. Die roten Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Champignons putzen und dünn schneiden. Die Hälfte der Champignons hacken und die Petersilie.

lassen. Die Mandeln trocken rösten und die Hälfte der Mandeln in die Milch geben. (Die andere Hälfte kommt ins Püree und beim Anrichten zum Einsatz). Die Zwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch sowie die ge-

Den Bulgur mit heißem Wasser begießen und 10 Minuten guellen

hackten Pilze in etwas Butter glasig dünsten. Asafoetida unterrühren. Anschließend das Hackfleisch zugeben und anbraten.

Safran in Gemüsebrühe auflösen und damit die Pfanne kurz ablöschen. Alles mit dem Bulgur und der Hälfte der Petersilie vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun die Wirsingblätter mit der Bulgur-Mischung füllen – dafür jeweils das Blatt einschlagen, seitlich einklappen, aufrollen und ggf. mit Zahnstochern fixieren.

Eine ofenfeste Form mit Ghee fetten, die Rouladen hineinlegen. Den Parmesan darüber reiben, einen kleinen Klecks Ghee rübergeben und bei ca. 190°C Ober-/Unterhitze auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.

Derweil das Kartoffelpüree nach u.g. Rezept zubereiten. Milch erhitzen, leicht salzen, mit Muskat würzen und aufschäumen.

Kartoffelpüree anrichten, eine Roulade aufschneiden und die beiden Hälften anrichten. Mit Petersilie und Haselnüssen bestreuen und etwas Mandelschaum zugeben.

Zutaten für das Kartoffel-Püree:

800g Kartoffeln, mehlig kochend ● 150 ml Milch ● 100 ml Sahne ● 40 g Butter oder Ghee ● etwas Salz, etwas Muskatnuss, geröstete Mandeln von obigem Rezept

Zubereitung Pürree:

Die Kartoffeln in ausreichend Salzwasser garkochen, abgießen, auskühlen lassen und schälen. Die Sahne mit der Milch erhitzen, zu den geschälten Kartoffeln geben und alles mit einem Kartoffelstampfer zu einem Brei verarbeiten. Anschließend die Butter und die restliche Hälfte der gerösteten Mandeln unterrühren und den Kartoffelbrei mit Salz und Muskatnuss ab-





"MEILENSTEIN" Therapie und Training ab Jan. 2023 neu in Landsberg

Wer unter Rückenschmerzen oder Übergewicht leidet oder sich nach der Reha über Anschlusstherapien informieren möchte, hat jetzt die Chance auf eine kostenfreie Online-Gesundheitsberatung im Wert von 35€ (Code: jezza2022). Das kombinierte Therapie- & Trainingsstudio "Meilenstein" unterstützt Interessierte mit Hilfe modernster Geräte aus Medizin und Fitness, an ihren Beschwerden zu arbeiten. Attraktive Eröffnungsangebote (begrenzt) unter: www.meilenstein-landsberg.de, info@meilenstein-landsberg.de



einrichtung schuster Angelika Weber

Augsburgerstr.1 Ecke Pöltnerstraße

Tel: 08 81 / 23 52 Fax: 08 81 / 61777

info@einrichtung-schuster.de www.einrichtung-schuster.de MEILENSTEIN
Therapie | Training Eröffnung 2023 Gesundheit ist für uns eine Herzensangelegenheit!

Ab Januar 2023 bieten wir Ihnen in Landsberg am Lech Gesundheits- und Fitnesstraining sowie Therapieangebote für höchste Ansprüche.

Sie möchten Ihre Rückenbeschwerden in den Griff bekommen, nach der Reha auf Ihre Fortschritte aufbauen oder einfach nur eng begleitet Ihre Fitness verbessern?

Sport- und Gesundheitswissenschaftler kümmern sich um Ihre Trainings- und Therapieziele! Hohe fachliche Expertise kombiniert mit Spaß, Motivation und einem besonderen Ambiente erwarten Sie.

Unser Ziel ist es, die Gesundheitsversorgung in der Region Ammersee-Lech zu verbessern. Daher möchten wir Sie ermutigen "IHRE NEUE LEBENSQUALITÄT" mit Meilenstein zu erleben



Einmalige Chance!

Online-Gesundheitsberatung im Wert von 35 €. (Code: jezza2022) I www.meilenstein-landsberg.de



AUSSTELLUNG · BERATUNG · PLANUNG · INNENARCHITEKTUR

Die Landsbergerin Syl Gervais hat ihr zweites Kochbuch herausgebracht. Sie gibt auch Kurse im Studio Grün (s. rechts) z. B. zu Fermentieren.

100% vegan, 100% selbst gemacht

Tataaaaa – es ist da: Das neue Buch der Landsberger Foodbloggerin, veganen Küchenkünstlerin, entzückenden Rezepte-Erfinderin (mit Einflüssen ihrer polnischen Oma), Lebenskünstlerin, Weltein-bisschen-schöner-Macherin (mit ganz viel Lieböööö für Salat & Gemüse, Katzen und ihre Familie) – kurz Syl Geravais ist da.

Syl liebt es, die Jahreszeiten und den Wandel der Natur bewusst zu genießen und mit – am besten frisch geernteten – Kräutern, Obst und Gemüse in der Küche zu experimentieren. Zerowaste liegt ihr am Herzen, daher teilt sie ihr großes Wissen über das Haltbarmachen veganer Lebensmittel z.B. über Online-Workshops.

Nach dem großen Erfolg ihres ersten Kochbuches "My little green kitchen" vor drei Jahren (es wurde mit zwei Buchpreisen ausgezeichnet), hat sie nun ihren zweiten Band herausgebracht, der wieder das Zeug zu einem echten Lieblings-Kochbuch hat - nicht nur mit interessanten Rezepten, sondern auch mit ästhetischen Fototrafien, denn: Syl Gervais ist freiberufliche Fotografin und Stylistin und arbeitet für diverse Magazine.

Ob Würzsoßen oder Gewürze. Pasta, Fleischalternativen, Süßes, Milchersatz oder Getränke. Ob Fermentieren, Einlegen, Einkochen oder Trocknen – "Meine vegane Speisekammer" bietet ein Füllhorn an Grundlagen, Tipps, Tricks und Rezepten.



Meine vegane Speisekammer Gesunde Vorräte einfach selbst machen -Über 330 kreative Rezepte Sylwia Gervais, 320 Seiten Hoelker Verlag, 36 € ISBN 978-3-88117-273-8





Zusammenkommen und etwas Neues bewirken

...das wollen die KursanbieterInnen im neuen Studio Grün, das Anfang des Jahres von Catharina Dodik initiiert wurde, und nun einen Rahmen bietet für Workshops, Seminare und Kurse rund um die Themen Nachhaltigkeit, persönliches Wohlempfinden &

Green Living. "Ich liebe gutes gesundes Essen und bin Verfechterin des grünen Lebensstils. Weil es nicht so einfach ist, das allein im Alltag umzusetzen, habe ich einen Ort geschaffen, an dem Interessierte mit uns zusammen wieder ein Stück zurück zur Natur finden", so Dodik, die auch einen Stammtisch für grüne Unternehmer ins Leben ruft.



NEU im Studio Grün: Reiki

"Ich bin Yvonne, Lifecoachin und Reikimeisterin und begleite dich gerne auf deinem Weg zu dir selbst. Neben meinen Ausbildungen waren auch meine persönlichen Krisen und ein Burnout meine großen Lehrmeister. Heute unterstütze ich mit großer Freude meine Klienten und Klientinnen, gesünder, energievoller und glücklicher zu leben. Reiki hilft, Blockaden und Probleme in Körper, Geist und Seele zu lösen, die durch Arbeit, Stress, Belastungen

oder unterdrückte Emotionen entstehen. Ich biete jeden Dienstag Reikibehandlungen (60 min./75€), Coachings sowie Abendveranstaltungen wie Reikiabende und Frauenkreise an." yvonne_groeger@yahoo.de, Tel.: 0151/73008817

je & Yvonne Kurse: **25 % Eröffnung**s + **15** % **extra** für jezza! Leser



NEU im Studio Grün: Aromatherapie

"Ich bin Antje und ich empfinde eine tiefe Verbundenheit zur Tier- und Pflanzenwelt. Die Faszination für alles, was unsere Natur für uns bereithält, weckte mein Interesse für die Welt der ätherischen Öle. Neben verschiedenen Workshops rund um das

Thema "Aromatherapie für Mensch und Tier" biete ich jeden Mittwoch "Aroma-Massagen" an. 60 min, inkl. Ruhezeit + Erfrischungsgetränk: 79 €

Gönne dir eine "Kleine Auszeit für Körper, Geist und Seele" oder verschenke einen Gutschein an deine

www.trustinoils.de, antie@trustinoils.de, Tel.: 0160/7740802





Wo? Studio Grün, Nachhaltige Workshops und Seminare, Katharinenstr.40, Landsberg. Mehr Infos, mehr Workshops, mehr Termine unter www.studio-grün-landsberg.de oder im jezza! Kalender

Mehr Wohlbefinden in Job und Leben

er in *Job*, Partnerschaft oder Alltag Änderungen herbeiführen möchte, weil er mit den Gegebenheiten unzufrieden ist und keine positive Entwicklung feststellen kann, sollte sich fundiert mit den Mechanismen beschäftigen, die diese *Blockade* auslösen", sagt der systemische Coach und Mentor Mazen Moussli aus Eching am Ammersee.

Mit einer unveränderten Denkweise wird sich nichts ändern, und gute Vorsätze werden ein Leben lang gute Vorsätze bleiben, wenn sich Betroffene nicht von blockierenden Glaubenssätzen befreien, weiß er aus seiner langjährigen Erfahrung.

Aber er hat auch eine gute Nachricht für Betroffene: "Wenn der Wille da ist und das klare `Warum?' definiert ist, können wir alles erreichen. Man kann Me-

thoden erlernen, mit denen man *Druck* und *Stress* mit einem klaren "NEIN" begegnet und mit denen man – trotz innerem Schweinehund – neue Gewohnheiten erfolgreich im Alltag etabliert." Wer also in Job oder Leben unglücklich ist, sollte genau auf die Ursachen schauen und nach vorne blicken mit der Perspektive: "Wie sieht meine Zukunft aus, und wie kann ich mich dort wohlfühlen?" Infos und Kontakt: www.moussli.de



Die gute Energie des Ammersees spüren. Raus aus der Stadt. Raus aus dem Alltag. Raus aus dem Stress.

Ruhe, Gelassenheit und Wohlfühlen in der

Praxis für Systemisches Coaching & Mentoring



Schwerpunkte:

- Life & Businesscoaching
- Stressabbau
- · Angst & Druck Ioslassen Stärkung Selbstwert/
- Entscheidungsfindung Blockierende Gewohnheiter und Glaubenssätze ableger
- Zielfindung und berufliche



Entspanntes, ruhiges Ankommen. Kostenfreie Parkplätze direkt vor der Praxis.

Gute Energie ab dem ersten Moment.

Räumlichkeiten in naturnaher Umgebung. Frische Seeluft, Sonne, Wärme und Wohlfühlen im Coaching-Garten.

Sind Sie aktuell arbeitssuchend?

Die Praxis und Coachings sind AVGS anerkannt. Gerne unterstütze ich Sie dabei, Ihren Aktivierungsgutschein bei Ihrem Jobcenter zu erhalten.

Windachstr. 1 · 82279 Eching am Ammersee Tel. 01525 4237181 www.moussli.de · info@moussli.de



DER SAUNA- FACHMANN

Saunen · Infrarot-Wärme



- Unsere Saunen sind individuelle Einzelfertigungen. Nach Ihren Wünschen und räumlichen Gegebenheiten - für jede Grundrissvariante.
- · Hergestellt in Bayern in bester Schreinerqualität
- Persönliche Beratung und Betreuung unserer Kunden





Farblicht · Zubehör

Der Saunafachmann Karsten Zepp

Büro und Vertrieb

Lindenweg 2 b · 86946 Issing Tel.: 08194 / 9989366 · Fax: 08194 / 9989367

Laden und Ausstellung

Salzstraße 32A, 82110 Germering Tel. 089 / 8402702 · info@sauna-fachmann.de

Termine bitte nach Absprache!

www.sauna-fachmann.de

Erstmals stationäres Kinder- und Jugendhospiz in Greifenberg

Über Jahre gesammelte Spenden konnten nun sinnvoll eingesetzt werden – weitere Spenden gewährleisten den Betrieb der Wohneinheit

Text und Fotos: Dagmar Kübler

ie letzte Lebenszeit in Würde und gut palliativ betreut zusammen mit den Angehörigen zu verbringen, aber auch einmal eine Auszeit zu nehmen bei Krisen und Trauer – dafür gibt es jetzt Räume im Theotinum Hospiz in Greifenberg.

Ein stationäres Hospiz für Kinder, Jugendliche und Erwachsene war lange Zeit das Ziel des Theotinum Vereins Dießen. Seit mehr als acht Jahren begleitet der ambulante Kinderhospizdienst Dießen lebensverkürzend erkrankte Kinder und Jugendliche zuhause oder in Einrichtungen. Nun hat der Verein sein Ziel erreicht und in Greifenberg ein kleines Hospiz eröffnet, in dem Kinder und Jugendliche nun auch stationär gepflegt und betreut werden und mit ihren Eltern und Geschwistern eine gemeinsame Zeit der Erholung finden können. Dies geschieht in Kooperation mit Ärzten, Pflegediensten und dem ambulanten Hospizdiensten.

Zudem ist es eine Einrichtung für erwachsene Palliativ-Patienten und deren pflegende Angehörige sowie Menschen in Krisen und Trauer, denen hier eine Erho-

lungszeit zuteilwerden soll. Das Theotinum bietet, je nach Bedarf, auch tiergestützte Therapien sowie die Vermittlung von Zusatzdiensten oder (therapie-)begleitende Ausflüge an. Der Aufenthalt im Theotinum-Hospiz selbst und die Begleitung durch die Hospiz- und Palliativbegleiter des ambulanten Kinderhospizdienstes Theo KiDi und den Hospiz- und Palliativbegleitern von HosDiAm ist kostenlos und kann ohne

Arzteinweisung gebucht werden. Dabei

entstehende Pflegekosten müssen jedoch

mit den Pflegediensten direkt abgerech-

jezza! hat die behindertengerechte Dreizimmerwohnung in der Hauptstraße 53 (neben der VR Bank) besucht und sich dort spontan wohlgefühlt. Sie bietet Wohnzimmer, Krankenzimmer, ein Pflegezimmer für Angehörige, Küche, Bad und Garten – insgesamt sind es sieben Schlafplätze. Die Räume wurden von Koordinatorin Irmgard Schleich zusammen mit den Vereinsvorständen renoviert und liebevoll eingerichtet. Viel Holz und kräftige Farben dominieren, alle Möbel sind neu und auch einige besondere Stücke sind darunter,



Der Zugang wurde umgestaltet und ist jetzt für die Greifenberger Theotinum Kinder- und Jugendhospiz-Wohnung barrierefrei erreichbar.

die das Auge erfreuen, wie der Kachelofen mit schönen Fliesen, der gemusterte Berber-Teppich im Krankenzimmer oder die farbenfrohen Bilder der Malerin Gisela Sippl, die diese dem Verein überlassen hat. Der Eingang wurde barrierefrei umgebaut, Terrassen und Garten neu angelegt und mit Spielgerät und Sitzmöbeln ausgestattet. Einige Trauernde haben die Wohnung mittlerweile genutzt, um wieder zu Kräften zu kommen. Sie hätten sich alle hier sehr wohl gefühlt und insbesondere das ruhige, schöne und friedliche Ambiente geschätzt, berichtet Schleich. Weitere Anfragen, auch von Angehörigen, die unheilbar Erkrankte begleiten, seien bereits eingetroffen.

Wer kommt, ist nicht allein, sondern darf sich auf eine gute Betreuung durch die (Kinder)-Hospizbegleiter verlassen. "Derzeit können wir auf mindestens 45 einsatzbereite Ehrenamtliche zurückgreifen, die eine Versorgung sowohl im ambulanten wie nun auch im stationären Hospiz sicherstellen können", sagt Schleich.

Wer in den Vereinen tätig sein will, bildet sich dafür in einer 40-Stunden-Palliativ-Grundausbildung und Aufbaukursen sowie in mehreren Weiterbildungen auch im Behindertenbereich dafür aus. "Unsere Ehrenamtlichen haben die Idee der Gründung eines Kinderhospizes stets mitgetragen, und es ist ihr Anliegen, kranke und sterbende Menschen seelisch, kommunikativ und körpertherapeutisch zu begleiten", erklärt Schleich. Wichtig für kranke und sterbende Menschen sind eine achtsame Kontaktaufnahme und menschliche Zuwendung, aber auch Berührungsqualitäten, wie z.B. leichte Massagen oder das Handhalten, das den Kranken Ruhe vermitteln, Angst und Atemnot lösen und Schmerzen lindern helfen kann. Im Dasein für den anderen, wägen die (Kinder)-Hospizbegleiter Nähe und Distanz ab und nehmen einfühlsam wahr, welche Art der Kommunikation, ob Reden oder Schweigen, zum gegebenen Zeitpunkt angebracht ist. Dies alles wird in Kursen theore-

Hell und sonnig – im Schlafzimmer der Theotinum-Wohnung steht das Pflegebett in der Nähe des Fensters.



tisch vermittelt, es kann aber nur auf einer Eignung der Person aufbauen.

Ist der Tod unabwendbar, entsteht der Wunsch nach einer letzten gemeinsamen Zeit und einem würdevollen, möglichst schmerzfreien Sterben. Die meisten Menschen möchten zuhause gepflegt werden und dort versterben, weiß Irmgard Schleich. "Angehörige möchten den Sterbenden gerne gut begleiten, sind aber meist nachts überfordert, wenn kein Arzt erreichbar ist und der Notarzt kommen muss. Daher ist es für sie eine große Entlastung, wenn wir als Palliativ-ausgebildete Hospizbegleiter das notwendige Wissen mitbringen, wie im konkreten Fall gehandelt werden soll", so Schleich. "Dann ist insbesondere auch das Sprechen mit den Angehörigen sehr wichtig, da wir ihnen im Sterbeprozess ihres Kranken viele Fragen beantworten und bereits Trauerarbeit leisten können. Das geschieht beim Schwerkranken davor, beim Sterbenden ist dann aber die nonverbale Sprache vorrangig, insbesondere Berührungen".

Trauer zulassen und verarbeiten

Zudem hat sich den Jahren gezeigt, dass insbesondere in der Begleitung von Trauernden ein hoher Bedarf besteht. Der Theotinum Verein bildete deshalb zusätzlich 24 zertifizierte Trauerbegleiter aus, die Betroffene einzeln oder in verschiedenen Trauer-Gruppen wie Trauer-Café für Erwachsene, Trauergruppe für Eltern von Sternenkindern, für verwaiste Eltern, für Schwangere in Krisen, tiergestützte Trauergruppen für Kinder von vier bis sieben Jahren und von acht bis zwölf Jahren mit

paralleler Elterngruppe, für Jugendliche und junge Erwachsene und Gruppen für Menschen mit geistigen Behinderungen. Hier ist es möglich, sich mit anderen Trauernden auszutauschen, Gefühle auszudrücken, Erfahrungen auszutauschen, in Gesprächen einander Trost zu spenden und sich gegenseitig in kleinen Schritten ein Stück des Weges zu begleiten.

Einige Trauergruppen finden im Theotinum Büro in Dießen statt, andere können an den unbelegten Wochenenden im stationären Hospiz in Greifenberg abgehalten werden, da hier mehrere Räume und ein Garten gleichzeitig belegt werden können.

Sowohl die ambulante als auch die stationäre Hospizarbeit als auch die Trauerarbeit sind rein spendenfinanziert. Irmgard Schleich freut sich, dass sie die über die Jahre gesammelten Spenden, kleine Beträge und auch große wie einige Spielgewinne von Schauspieler Heino Ferch, nun sinnvoll einsetzen kann. Viele Spender haben bereits die Einladung angenommen, die neuen Räume zu besichtigen. Zum Betrieb des Hospizes sind weitere Spenden nötig. Infos und Kontakt: www.theotinum.de

Der Wohn-/Ess-Bereich ist gemütlich eingerichtet mit freundlichen Farben.



Anzeige

Hospizaliens Ammersee e.V. A

Hospizdienst Ammersee e.V.

Hauptstrasse 55 • 86926 **Greifenberg** Klosterhof 8 • 86911 **Dießen**Fon: 08192/997381 • Fon: 08807/3519088 info@hosdiam.de • **www.hosdiam.de**Einsatzkoordinierung und telefonische Beratung: täglich 8–18 Uhr
Termine nach Vereinbarung • Rufbereitschaft

Bürozeiten in Dießen: Mi. von 10 - 15 Uhr

Wir sind für Sie da!

- Hospizbegleitung ambulant/stationär
- Kinder- und Jugendhospizbegleitung
- Palliativberatung und -begleitung
- Beratung zur Patientenverfügung, Vorsorge- und Betreuungsvollmacht
- Spiritual Care / Trauerbegleitung
 Wing a land of Care
- Wir schulen Sie zum zertifizierten:
 Hospiz- und Palliativbegleiter, Hospizbegleiter in der Behindertenhilfe, und
 zum zertifizierten Trauerbegleiter.



Theotinum Verein e.V.



- * NEU Stationäres Kinder- und Jugendhospiz
- * Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst
- * Palliativberatung und -begleitung
- * Kinder- und Jugendhospizbegleiter-Ausbildung
- * spezialisierte Krisen- und Trauerbegleitung, Trauer-Café
- * Therapiegestütze Trauergruppen mit zertifizierten Trauerbegleitern und ausgebildeten Hunden für:

Kinder 4-12 J., Jugendliche, junge Erwachsene, verwaiste Eltern, Eltern von Sternenkindern und Schwangere in Trauer und Krisen (vor oder nach Indikation)



Theotinum Kinderhospiz Dießen

THEOtinum KInder- und Jugendhospiz Dleßen Klosterhof 8, 86911 Dießen
Tel. 08807-351 90 88 und 08192-99 73 81 info@theotinum.de
Telefonisch täglich erreichbar von 9 bis 18 Uhr und Bürozeit: Mittwoch 10 bis 15 Uhr

www.theotinum.de

jezza! Trauer & Abschied ________ jezza! Trauer & Abschied _______ jezza! Trauer & Abschied

Hilfe für Trauernde

Der Tod eines nahestehenden oder geliebten Menschen stellt einen großen Einschnitt im Leben dar. Die damit verbundene Trauer ist ein schmerzhafter Zustand, der ohne tröstende Worte, helfende Hände sowie Beratungs- und Unterstützungsangebote oft nur schwer zu ertragen ist.

Verschiedene Institutionen in unserer Region bieten Angebote für Menschen in dieser Situation – Landkreis- und Konfessions- übergreifend.



Anzeige





Staatl. geprüf. Steintechniker

Tel. 08206/962265 · Fax 08206/962268 · Mobil 0172/9274706

info@steinmetz-bartl.de · www.steinmetz-bartl.de

Maria-Kappl-Weg 4 · 86492 Egling

Steinmetz in der Denkmalpflege

Trauergruppe des Hospiz- und Palliativvereins (HPV) Landsberg

Wann: Zweiter Donnerstag im Monat

Wo: HPV-Vereinsräume, Bischof-Riegg-Straße 9,

Landsberg
Leitung: Ruth Loose

Anmeldung erforderlich, Tel. 081 91 / 423 88

Offene Trauergruppe in Dießen

Wann: Erster Dienstag im Monat, 15 bis 17 Uhr
Wo: Klara-Nordström-Raum (Seiteneingang
Marienmünster, 1. Stock), Dießen
Leitung: Maria Schumacher, Tel. 0881/41337,

perlenstunden@web.de

Keine Anmeldung erforderlich

Trauer-Café der evangelischen Kirchengemeinde Grafrath

Wann: Vierter Sonntag im Monat, 15 bis 16.30 Uhr
Wo: Gemeinderäume der Martin-Luther-Kirche
Martin-Luther-Platz 1, Mammendorf

Leitung: Ditz Schroer und Dagmar Seitz

Anmeldung erbeten, Tel. 081 93/45 52

Trauergruppe für verwaiste Eltern

Wann: Erster Mittwoch im Monat, 19 bis 21 Uhr Wo: Gemeindehaus der Erlöserkirche

Stockmeierweg 7, Fürstenfeldbruck

Leitung: Freya von Stülpnagel

Anmeldung bei Ines Stegie, Tel. 08142/45262

Kinder trauern anders

Ach dem Verlust eines geliebten Menschen wirken Kinder oft erstaunlich schnell wieder "normal" – doch das täuscht. "Kinder behalten ihre Trauer eher für sich", sagt Kindertrauerbegleiter Oliver Junker. "Gleichzeitig kom-



men sie mit ihren Gefühlen und Gedanken nicht zurecht, weil ihnen Bewältigungsstrategien fehlen." Oft erst nach Monaten zeigen sich plötzlich Reaktionen wie häufiges Weinen, Rückzug oder Aggression.

Die von Junker geleitete *Kindertrauergruppe Momo* des Hospiz- und Palliativvereins Landsberg bietet Acht- bis Zwölfjährigen einen geschützten Raum, in dem sie mit ihrem Gefühlschaos nicht allein sind. Vor allem machen sie dort die wichtige Erfahrung, dass es anderen genauso geht.

Die geschlossene Gruppe für Acht- bis Zwölfjährige trifft sich alle zwei bis drei Wochen samstags von 10 bis 13 Uhr im Gruppenraum des Seniorenstifts Kaufering. Hier lernen die Kinder Möglichkeiten kennen, ihre Gefühle auszudrücken. Sie gestalten Erinnerungskerzen und Erinnerungskisten, es gibt Zeit für Gespräche, freies Spiel und zum Abschluss ein gemeinsames Essen.

Die neue Gruppe startet Anfang Januar, Anmeldungen sind ab sofort möglich. *Infos: www.hpv-landsberg.de/trauerbegleitung/ und www.kindertrauer.info*

Füreinander da sein – im Leben und im Sterben

Die Angebote des Hospiz- und Palliativvereins Landsberg

Ziel der Arbeit des Hospiz- und Palliativvereins Landsberg am Lech e.V. ist es, schwerstkranken und sterbenden Menschen die bestmögliche Lebensqualität in ihrer vertrauten Umgebung zu erhalten. Ein qualifiziertes Team Ehrenamtlicher begleitet die Patienten, ihre Angehörigen und Zugehörigen, schenkt Zeit, gibt Beistand und Entlastung. Zusätzlich gibt es vielfältige Beratungs- und Unterstützungsangebote:

Wer einen geliebten Menschen verliert, verspürt eine schmerzliche Lücke in seinem Leben. In dieser Phase bietet der HPV Einzeltrauergespräche oder die Teilnahme an einer Trauergruppe an.

Es gibt Momente, in denen die Zukunft ihre Richtung ändert.

"Sonntags nicht alleine frühstücken" ist ein weiteres Angebot für Hinterbliebene. Man trifft sich dazu an jedem ersten Sonntag im Monat im Café Filmbühne.

Eine Schreibwerkstatt für Trauernde und das Trauerpilgern viermal im Jahr helfen dabei, den Schmerz über den Verlust eines nahestehenden Menschen zu verarbeiten.

In die Seele von Kindern schlägt der Tod eines Angehörigen besonders tiefe Wunden. Für Acht- bis Zwölfjährige gibt es deshalb die von einem Psychologen geleitete Trauergruppe "Momo" (s. linke Seite).

Darüber hinaus bietet der HPV Beratung



zum Thema Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht sowie "Letzte Hilfe Kurse" an, in denen es um das Umsorgen schwer erkrankter und sterbender Menschen geht. Auch an Schulen ist der HPV aktiv: Für Grundschüler der dritten und vierten Klassen organisiert er die Projektwoche "Hospiz macht Schule".

Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen und ihrer Angehörigen:

Hauptamtliche Palliativfachkräfte stehen beratend zur Seite: Ehrenamtliche begleiten mit Respekt und Empathie, ungeachtet der religiösen, politischen und weltanschaulichen Überzeugung

Beratung Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht: Jeden letzten Donnerstag im Monat von 17 bis 18 Uhr Beratungsangebot im Pater-Rupert-Mayer Raum (ehem. Klosterladen) in Dießen. Keine Anmeldung nötig.

Einzelberatung jederzeit nach Terminvereinbarung möglich.



2x im Jahr Vorträge im Landratsamt Landsberg und über die VHS Landsberg und Kaufering

Trauerbegleitung 1x im Monat Trauer-gruppe in den Vereinsräumen (Anmeldung notwendig). Individuelles Einzeltrauergespräch jederzeit nach Terminvereinbarung.

"Sonntags nicht alleine frühstücken": Jeden 1. Sonntag im Monat gemeinsames Frühstück im Café Filmbühne in Landsberg (mit Anmeldung)

Schreibwerkstatt für Trauernde: 11.10.22 + 18.10.22 von 16 bis 17.30 Uhr in den Vereinsräumen (mit Anmeldung)

Trauerpilgern: Vier Termine pro Jahr jeweils samstags, Dauer ca. 4-5 Std., Strecke ca. 10 km, Termine auf Anfrage.

Kindertrauergruppe Momo für 8-12-Jährige, Informationen bei Oliver Junker unter Tel.: 0151/56444888

Letzte Hilfe Kurse: Umsorgen schwer erkrankter und sterbender Menschen. Vierstündiger Kurs, keine Vorkenntnisse erforderlich, Termine auf Anfrage.

Projekt "Hospiz macht Schule":

Die Projektwoche (5 Tage) für Schulen richtet sich an Grundschüler der 3. und 4. Klasse.

HPV-Kontakt-Telefonnummer für Infos und Anmeldung: 081 91 / 423 88

Anzeige



HOSPIZ- UND PALLIATIVVEREIN

Landsberg am Lech e.V.

Füreinander da sein. Im Leben und im Sterben Für Schwerkranke und Sterbende sowie deren Angehörige Beratung • Begleitung • Vernetzung – Hospiz • Palliativ • Trauer

Bischof-Riegg-Straße 9 | 86899 Landsberg am Lech | Tel. 08191-42388 | www.hpv-landsberg.de

iezza!

Letzte Ruhestätte unter Eichen, Fichten, Buchen und Ahornen

"Naturfriedhof Ammersee" – erster Bestattungswald im Fünfseenland nimmt seinen Betrieb auf.

Text: Renate Greil, Fotos: Max von Perfall

as leise Flüstern der Blätter, Sonnenstrahlen auf dem Waldboden und die Kraft der Bäume – von der Vorstellung einer letzten Ruhestätte im Wald fühlen sich immer mehr Menschen angesprochen. Die Idee, für einen Bestattungswald einen Teil ihres Waldes zu nutzen, hatten Benedikt von Perfall und sein Sohn Maximilian vor drei Jahren, auch weil dieser Wunsch immer wieder an sie herangetragen wurde. Die Freiherren von Perfall sind seit 1478 in Greifenberg ansässig und verwalten mit der Forstgut Greifenberg GbR eigene Waldflächen.

Für den Bestattungswald musste aber einiges von den Behörden geregelt werden. Dass dieser nicht "Waldfriedhof" genannt wird, darauf legte übrigens im Genehmigungsverfahren das Bistum Augsburg Wert. Die Trägerschaft des Naturfriedhofes Ammersee hat die Gemeinde Greifenberg übernommen und eine entsprechende Friedhofssatzung beschlossen. Eigentümer ist die Forstgut Greifenberg GbR, die das Areal pflegt und betreut. Der neue Bestattungswald im Fünfseenland nimmt am 15. Oktober seinen Betrieb auf und steht dann allen Menschen in der Region offen.

Maximilian von Perfall berichtet, dass das 18,7 Hektar große Waldstück aus der Bewirtschaftung herausgenommen und aufmerksam gepflegt wird. Geplant ist ein Umbau in vier Abschnit-

ten. Von den Hauptwegen aus führen dann kleine Wege durch den Wald, es gibt einen Andachtsplatz und einen Waldparkplatz.

Der Naturfriedhof Ammersee liegt nahe der Autobahn A96 nördlich des Greifenberger Ortsteiles Painhofen. Die Zufahrt führt über einen ausgebauten, landwirtschaftlichen Weg, der am Ortsausgang Painhofen Richtung Eching links abzweigt und nach etwa 200 Metern zum Waldparkplatz führt, der am Eingang zum Naturfriedhof liegt.

Als Begräbnisstätten können Gemeinschaftsbäume, Partnerund Familienbäume oder Findlinge je nach Variante für eine unterschiedliche Laufzeit von 10 Jahren bis zu 40 Jahren ausgewählt werden. Namenstafeln mit Geburts- und Sterbedatum kennzeichnen die jeweilige Grabstelle. Beigesetzt werden biologisch abbaubare Urnen. Kostenfreie Führungen durch die Anlage finden dienstags und an ausgewählten Samstagen jeweils um 10 Uhr statt. Eine Anmeldung dafür ist nicht erforderlich.

Informationen unter: www.naturfriedhof-ammersee.de Tel.: 081 92/83 55, E-Mail: info@naturfriedhof-ammersee.de

Benedikt (links) und sein Sohn Maximilian von Perfall haben vor drei Jahren mit den Vorbereitungen für das Genehmigungsverfahren für einen Naturfriedhof in der Ammersee-Region begonnen, weil sie immer wieder Anfragen diesbezüglich bekamen. Mitte Oktober nimmt der "Naturfriedhof Ammersee", der nördlich des Greifenberger Ortsteils Painhofen gelegen ist, seinen Betrieb mit der ersten Bestattung auf.







Wärme und Geld verlassen Ihr Haus • Machen Sie Ihr Zuhause sicher mit: SOMFY. Energie sparen bedeutet Geld sparen durch Sanierung der Rollladenkästen und Rollladendeckel nach neuesten Wärmeschutz-Richtlinien Moosstr. 2 • 82279 Eching a. Ammersee • Tel.: 08143/1056 • Fax: 08143/7117

info@weingartner.de • www.weingartner-sonnenschutz.de

Ihr kompetenter und leistungsfähiger Partner

Baumfällungen Baumpflege Wurzelstockfräsen

Wir unterbreiten Ihnen ein kostenfreies Angebot und erledigen alle Arbeiten zum Festpreis inklusive Versicherungsschutz.





Landschaftspflege • Keckeis • Langwied

Rudi Keckeis

Langwied Nr. 9 82272 Moorenweis Tel. 081 46-382 e-Mail: KeckeisRudi@web.de www.keckeis-langwied.de

Vom Niedergang der reichen Welt

C eien wir doch mal ehrlich: In Deutschland geht es den Men-**J**schen im Vergleich zu vielen anderen Regionen dieser Welt richtig gut – monetär wie geographisch.

Diese eigentlich positive Nachricht hat eine Kehrseite: Je reicher wir sind, desto mehr steigt der Druck für jeden einzelnen, auch wirklich dazuzugehören. Heute mehr denn je, weil uns zahlreiche Influencer, Promis und sonstige Idole via Internet jeden Trend und jedes Must-have neidvoll vor Augen führen: Ein besonderes Haus, ein schickes Auto, das Essen im Sternelokal, mehrmals Urlaub im Jahr – am besten an angesagten Orten. Wer da nicht mithalten kann, fühlt sich schnell abgehängt, obwohl es all' das für ein zufriedenes Leben eigentlich gar nicht bräuchte. Und so dreht sich das "Karussell der Eitelkeiten" immer schneller und schneller. Angeführt wird die Sucht nach Luxus von wenigen Superreichen mit Villa am See, eigener Yacht am Mittelmeer und Reisen zu den exklusivsten Plätzen der Welt.

Es gibt einen Namen für all das, der den Ausgang der Geschichte schon in sich trägt: Dekadenz. Gesellschaften, denen es offensichtlich zu gut geht, sind dem "Niedergang" geweiht. Das mussten nicht nur die alten Römer erfahren, wir selbst können die Vorboten schon sehen: Klimawandel, Migrationsbewegungen, Krieg. Die Fundamente der westlichen Demokratien, auf denen unser Wohlstand beruht, geraten mächtig ins Wanken. Es ist höchste Zeit zu erkennen, dass unser übertriebener Reichtum die Erde über Gebühr beansprucht, während andere die Zeche zahlen. Niemand sollte so viel Geld besitzen, dass er sich einen Flug ins All leisten kann. Aber auch für alle anderen gilt: Eine gewisse Mäßigung wäre angesagt, um die Schere zwischen Arm und Reich wieder etwas zu schließen. Wir sollten nicht warten, bis die Erde uns abschüttelt wie einen nervigen Parasiten, sondern es jetzt aus freien Stücken tun. Weil wir auch morgen noch auf diesem schönen Planeten ein Zuhause haben wollen und weil wir erkennen, dass unser Glück viel weniger von all dem Materiellen abhängt, als wir glauben.

Ihr Markus Eisele ...

... der Ihnen zum Thema den wunderbaren Film "Triangle of Sadness" empfiehlt – eine ebenso böse wie vergnügliche Satire über den buchstäblichen Untergang der Superreichen. Jetzt im Kino.

Das nächste iezza! Dezember 2022/Januar 2023 erscheint am 26. November 2022 (Verteilstart am Mittwoch, 23. November)

Früh-

Redaktions- und Anzeigenschluss ist der 7. November 2022

Freuen Sie sich mit uns auf das Weihnachtsheft mit vielen schönen Themen rund um das Fest der Liebe.



jezza! Verlag GmbH, Neuenstr. 6a, 82269 Geltendorf Geschäftsführer: Markus Eisele, verlag@iezza.de



Redaktion: Sigrid Römer-Eisele, Markus Eisele, Neuenstr. 6a, 82269 Geltendorf, redaktion@jezza.de, Tel.: (0 81 93) 21 23 18 Freie Mitarbeiter: Dagmar Kübler, Ulrike Osman, Sandra Böhm, Renate Greil

Layout und Satz: Gerald Risch, www.risch-grafik.de

Heftverteilung: Lorenz Wittmann

wittmann@jezza.de, Tel.: 08193/2044402

Anzeigen und Mediadaten:



Tina Jehle, Anzeigenleitung, Tel.: (08193) 2044160 E-Mail: jehle@jezza.de

Zuständig für die Gebiete: Fürstenfeldbruck, Mammendorf, Adelshofen, Jesenwang, Landsberied, Eching, Egling, Weil, Scheuring, Geltendorf, Moorenweis, Eresing, Türkenfeld, enzing, Schmiechen, Schwifting, Windach, Finning, Utting, Fuchstal, Dießen und Landsberg.



Elke Tumbach, Anzeigenberatung, Tel.: (08193) 28 99 872 E-Mail: tumbach@jezza.de

Zuständig für: Prittriching, Kaufering, Merching, Fuchstal, Kottgeisering, Grafrath, Greifenberg, Inning, Schondorf, Pürgen, Hofstetten und Landsberg, Seefeld, Schöngeising, Issing, Vilgertshofen, Pflugdorf, Rott und Fürstenfeldbruck.

Erscheinungsweise: 2-monatliche Verteilung über Geschäftsauslage sowie bei Behörden, Banken und öffentlichen Auslagestellen.

Auslagestellen nach Orten sortiert siehe www.jezza-magazin.de/auslage

Auflage: 23.000 Exemplare, mit "Regionalteil Nord" bzw. "Regionalteil Süd".

Leserzuschriften: Bitte an untenstehende Anschrift oder per E-Mail an: leserforum@jezza.de

Anschrift: jezza!-Redaktion, Neuenstr. 6a, 82269 Geltendorf Internet: www.iezza-magazin.de

Druck: EOS Verlag u. Druck, Erzabtei St. Ottilien, 86941 Sankt Ottilien





KALKPROBLEME?

Wir bieten Ihnen die Lösung!

- Der Fachbetrieb in Ihrer N\u00e4he bietet Ihnen zuverlässige und qualitativ hochwertige Anlagen aus eigener Produktion
- · Für Haushalt und Industrie

- Wasser ist unser Element seit über 30 Jahren **Ihr Partner**
- Gegen hartes Wasser, Verkalkung der Rohrleitungen, Boiler und Haushaltsgeräte
- · Wir beraten Sie gerne und bieten eine saubere Lösung

memtech GmbH • Gewerbering 10 • 82272 Moorenweis Tel. 081 46/9 42 26 • Fax 081 46/9 42 28 • E-mail: info@memtech.de • www.memtech.de



MALERBETRIEB DOLDI

BODENVERLEGUNG UND SCHIMMELPILZBESEITIGUNG

- Maler- und Lackierarbeiten Tapezierarbeiten
- Moderne Anstrichtechniken
 Fassadenanstriche
- Teppichböden, PVC
 - Laminat, Fertigparkett → liefern und verlegen

Christian Doldi Hofgereuth 9 86926 Neugreifenberg Telefon: 08192 / 997269 Fax: 08192 / 997252 www.maler-doldi.de info@maler-doldi.de





Kellerabdichtung · Sperr- u. Sanierputze - schnell · dauerhaft · preiswert Wohnklimaplatten gegen Schimmel und Kondensfeuchte **VEINAL®-Kundenservice · E-Mail: BAUCHEMIE@veinal.de** kostenioses info-Telefon 0800/8346250

Fordern Sie unsere kostenlose Info-Mappe an!

www.veinal.de



Speziell für Renovierungen Vor-Ort-Beratung • Qualitätsgarantie Jetzt unverbindlich beraten lassen.



GARAGENTORE INDUSTRIETORE HOFTORE ANTRIEBE NEUESTE TECHNOLOGIEN ALLE MAßE WARTUNG

Gewerbestraße 2 86859 Igling bei LL +49 (0) 8248/88 85.70

iezza!

Das E-Rezept kommt

Sichern Sie sich bei uns jetzt alle Vorteile!

Wenn Sie in nächster Zeit zum Arzt gehen, werden Sie immer seltener das übliche rosa Rezept erhalten, sondern stattdessen ein E-Rezept (elektronisches Rezept). Genauer gesagt erhalten Sie einen Code, den Ihnen Ihr Arzt sicher verschlüsselt digital auf Ihr Smartphone sendet. Dort können Sie das Rezept ansehen und direkt an uns übermitteln, sodass wir umgehend Ihre Arzneimittel für Sie zusammenstellen können. So sparen Sie Zeit und Wege

Sollten Sie kein Smartphone besitzen, erhalten Sie das E-Rezept von Ihrem Arzt weiterhin ausgedruckt, um dieses, wie gewohnt, bei uns einzulösen.

Unsere kostenlose Infobroschüre fasst kompakt alle wichtigen Informationen für Sie zusammen. Für Fragen rund um das E-Rezept und der zugehörigen Smartphone-App stehen Ihnen die Teams Ihrer Greifen und Römer Apotheke gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Rabatt auf einen Artikel*



www.g-apotheke.de

Römer Apotheke

Montag - Freitag: 8:00 - 18:30 Uhr • Samstag: 8:00 - 13:00 Uhr

Römerstraße 3 Telefon 08193 256 82299 Türkenfeld

Telefax 08193 8676

Hauptstraße 55b

Telefon 08192 93000

Greifen Apotheke

86926 Greifenberg Telefax 08192 930030

Montag-Samstag: 8:00 - 19:00 Uhr