

jezza!

Ihr Magazin für Ammersee, Amper und Lech

102. Ausgabe
17. Jahrgang
Oktober/November 2023

Auflage: 23.000

Das Original seit 2006

—kostenlos—



Mitten im Leben

Von Best Agern, Großeltern
und Durchstartern

Jetzt erst recht
Schöne neue Arbeitswelt

Auf dem Weg
Pilger- und Wandergeschichten

**Alternative
Heilmethoden**



Gesundheitsführer A-Z, ab S. 38

Gute Geschichten leben
von Fortsetzungen.



Audi Gebrauchtwagen :plus
Wochen

Jetzt bis zum 30.10.2023 attraktive Leasingkonditionen sichern.

Ein attraktives Leasingangebot:

z. B. Audi A3 Sportback 35 TFSI, S tronic

EZ 10/22, 5.943 km, 110 kW (150 PS)

MMI Navigation plus mit MMI touch, Interieur S line, Matrix-LED-Scheinwerfer, Rückfahrkamera, Anhängervorrichtung, Optikpaket schwarz plus, Audi phone box, Komfortschlüssel, Adaptiver Geschwindigkeitsassistent, uvm.

Leasing-Sonderzahlung:

€ 3.750,-

Laufzeit:

48 Monate

Jährliche Fahrleistung:

10.000 km

48 monatliche Leasingraten à

€ 295,-

Etwaige Rabatte bzw. Prämien sind im Angebot bereits berücksichtigt.

Gültig für Audi A1, Audi A3, Audi A4, Audi A6, Audi A8 sowie Audi Q2, Audi Q3 (Mietfahrzeuge und Werksdienstwagen) jeweils frühestens 2 Monate und spätestens 24 Monate nach Erstzulassung. Max. Gesamtfahrleistung bei Vertragsbeginn: 40.000 km. Ausgenommen sind S- und RS-Modelle. Für das Fahrzeugalter gilt als Stichtag das Datum der Gebrauchtwagenleasingbestellung. Gültig vom 15.09.-30.10.2023 (Gebrauchtwagenleasingbestellung), späteste Ummeldung 30.12.2023.

Für private und gewerbliche Einzelabnehmer_innen.

Beispielhafte Fahrzeugabbildung kann Sonderausstattungen zeigen. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes. Kombi- nierbarkeit mit anderen Angeboten auf Anfrage.

AUTOHAUS HUTTNER

Autohaus Huttner GmbH, Graf-Zeppelin-Str. 2, 86899 Landsberg am Lech, Tel.: 0 81 91 / 9 85 15-0, audi@autohaus-huttner.de, www.huttner-landsberg.audi

 **stadtwerke**
fürstentfeldbruck

**Mich
überzeugt
das Rein-
heitsgebot**

100 % Ökostrom

Dana Büchler
Restaurantleitung,
Marthabräu



Jetzt wechseln:
oekostrom-ffb.de

Einfach für Sie nah.



Bildnachweise (v. l.): Max Kuz, Ernst Weber, Sigrid Römer-Eisele, Valeska Biella

Inhalt

- 6 Veranstaltungstipps
- 16 Mitten im Leben – unser Cover-Shooting
- 18 Jetzt erst recht: Best Ager am Arbeitsmarkt – gefragt wie nie
- 26 Unbeschwertes Großeltern Glück
- 32 Veranstaltungskalender
- 38 Gesundheitsführer A bis Z
- 40 Der *jezza!*-Check: Alternative Heilmethoden
- 48 Schenken und Vererben – was gibt es zu beachten?
- 50 Melia – die Kartoffelneuzüchtung aus Walleshausen
- 52 Wandern und Pilgern: Erfrischung für Körper und Geist
- 60 Herkomer-Neuerscheinung und ausgezeichnete Verlag
- 62 Das letzte Wort! & Impressum



Titelseite:
Best-Ager Shooting in der Alten
Bergstraße in Landsberg
Foto: Max Kuz
www.max-kuz-photography.com
(weitere Infos auf Seite 16)

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser!

Mit unserem Schwerpunkt „Mitten im Leben – Best-Ager“ (ab Seite 16) haben wir uns nicht nur ein Thema ausgesucht, das aufgrund der demografischen Entwicklung absolut gesellschaftsrelevant ist (diese Personengruppe stellt den zahlenmäßig stärksten Bevölkerungsanteil dar), sondern welches wir auch als *jezza!*-Redaktionsteam besonders gut nachvollziehen können, weil es uns selbst betrifft: Die meisten von uns sind im Best-Ager-Alter, also 50+.

Wir genießen die Vorteile unserer Lebens- und Berufserfahrung, können routiniert und effizient arbeiten, sind aber dennoch stets neugierig, kreativ und aufgeschlossen für Inspirationen aller Art – ebenso wie andere Kreative, die wir in unsere Herbstausgabe geholt haben: Den meisten Spaß hatten wir tatsächlich bei unserem Titelseiten-Shooting in der Alten Bergstraße in Landsberg, wo unsere spontan engagierten Best-Ager-Models (siehe auch Beitrag auf S. 16) wahre Profi-Qualitäten offenbarten. Kein Wunder, dass auch die Mode- und Werbe-Industrie längst auf Vertreter und Vertreterinnen dieser Generation setzt.

Aber auch das zweite Schwerpunkt-Thema – Gesundheit, und wie man sich diese erhält – ist für Menschen unserer Generation relevant: Wir haben selbst schon einiges erlebt und wissen, gerade im Hinblick auf unsere Eltern-Generation, was auf uns zukommen kann. Insofern gilt es, bewusst und achtsam mit unserem Körper und Geist umzugehen.

Hierfür eignet sich eine Aktivität, die nach dem traumhaften Sommer in unserer Region gerade im Herbst noch einmal viel Freude an Natur und körperlicher Aktivität gleichzeitig bieten kann: das Wandern. Und so haben wir uns wunderbare Wander- bzw. Pilgererfahrungen von Leserinnen erzählen lassen, und stellen Ihnen diese ab Seite 52 vor.

Viel Freude daran und ein gelegentliches Wiederfinden in unseren Geschichten wünscht Ihnen

Sigrid Römer-Eisele

Ihre 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.de
www.goldschmiede-schweigert.de

WER ENTSCHEIDET, WANN ICH GEHEN DARF?

EIN DRAMA VON BRIAN CLARK



IST DAS NICHT MEIN LEBEN?

Sa. 14./ So. 15./ So. 22./ Do. 26.
Fr. 27./ Sa. 28./ So. 29. Oktober 2023
20 Uhr - Sonntag 18 Uhr

Spannend, berührend, bester britischer Humor.

Ken Harrison war erfolgreicher Bildhauer. Seit einem schweren Unfall liegt er vom Hals abwärts gelähmt in einer Klinik. Er ist zu klug, zu humorvoll und zu lebensfreudig, um nicht irgendwann darüber nachzudenken, ob er so weiterleben will. Die Ärzte machen ihm jedenfalls keine Hoffnung auf Heilung und so fordert er die Entlassung aus der Klinik. Er weiß, dass dies sein Todesurteil ist.

WEILHEIMER FESTSPIELE IM STADTTHEATER WEILHEIM
Tickets und Info: www.weilheimer-festspiele.de
www.reservix.de

Die Haushälterin hat alles im Griff!

reservix
dein ticketportal

DIE PERLE ANNA

Komödie von Marc Camoletti

Fr. 15./ Fr. 22./ Di. 26./ Do. 28./ Fr. 29.
Sa. 30./ So. 31. Dezember 2023
20 Uhr - 26. und 31. Dez. um 18 Uhr

Veranstalter: Weilheimer Festspiele "Mein Leben" und "Perle Anna" GbR

25. Weilheimer Festspiele im Stadttheater Weilheim 2023

Ist das nicht mein Leben? Drama von Brian Clark

Ken war erfolgreicher Bildhauer. Seit einem Unfall liegt er vom Hals abwärts gelähmt in einer Klinik. Die Ärzte machen ihm keine Hoffnung und so fordert er die Entlassung aus der Klinik. Er weiß, dass dies sein Todesurteil ist. Wie reagieren andere auf diese „Verfügung“ des Patienten? Was machen Ärzte, Klinikpersonal, Psychologinnen, Anwälte und Richter in diesem Fall? Den Kontakt zu Verwandten und Freunden hat Ken abgebrochen. Er will eine eigene souveräne Entscheidung treffen. Ein sehr spannendes, aktuelles und für uns alle wichtiges Bühnenstück von Brian Clark, das einen Raum für Humor lässt – Humor der nicht einfach nur „schwarz“ ist, sondern eine ungewohnte Art des Lachens in uns erzeugt.

Spannend, berührend, bester britischer Humor.

Die Perle Anna (La bonne Anna) Komödie von Marc Camoletti

Anna ist patent, pragmatisch und flexibel – eine echte „Perle“ eben. Nur so eine Person kann spezielle Herausforderungen meistern: denn die Eheleute, die sie als Haushälterin beschäftigen, haben handfeste Affären. Die Verstrickten wissen gar nicht, dass es einen Ehepartner, respektive eine/n Geliebte/n gibt. Verwickelt. Perle Anna dagegen hat das schnell raus. Sie ist ja immer im Haus, hört dies, sieht das...

Was tun, wenn die Geliebte den Verheirateten gerne zu Hause aufsuchen oder vielleicht sogar ins Haus einziehen möchte? Wohin mit der Ehefrau? Zur Schwiegermama, wohin sie ganz bestimmt nicht fährt, weil sie selbst ein Date hat? Oh-là -là, Chérie!

Inos siehe Anzeige links und www.weilheimer-festspiele.de

Anzeige

Wolfgang Amadeus **MOZART**
GROSSE MESSE IN C-MOLL

KAMMERCHOR

Johann Adolf **HASSE**
MISERERE IN C

Samstag
11. November 2023
19.30 Uhr

Heilig-Kreuz-Kirche
Landsberg am Lech

Originalklangorchester LA BANDA
Marie-Sophie Pollak – Sopran
Gerlinde Sämann – Sopran
Regine Jurda – Alt
Manuel Ried – Tenor
Michael Kranebitter – Bass

KARTENVORVERKAUF:
derpart Reisebüro Vivell
Eintritt 24 bis 28€, ermäßigt 14 bis 18€

Kammerchor Landsberg am Lech
Silvia Elvers – Leitung

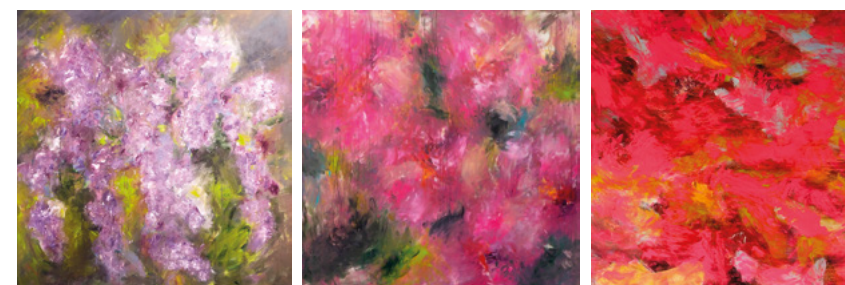
Mit freundlicher Unterstützung durch:

Annunciata Foresti – Ausstellung im Adebar, ab 3. Dezember

Dießen und die Kunst sind eng mit der Malerin Annunciata Foresti verbunden – und umgekehrt, denn der Ausblick auf die Alpen und den Ammersee ist immer wieder Quell ihrer Inspiration. Kennt man ihr Atelier im Alten Stellwerk in Dießen, dann weiß man um ihre weitere Kraftquelle: Ihr Garten hat die gepflegte Wildheit, die auch in ihren aktuellen Bildern zu spüren ist. Die kräftigen Farben der blühenden Natur – Rot in allen Nuancen – sind ebenso präsent wie zartes Rosa oder helles Lila. Im Gegensatz zur fotografischen Darstellung lässt die Künstlerin aber alles im Diffusen und erreicht damit eine gewisse Dynamik. Die Blüten scheinen sich zu bewegen, verschwimmen und verändern je nach Blickwinkel ihr Aussehen. Stete Veränderungen im immerwährenden Kreislauf der Natur spiegeln auch unsere Gefühlswelten wider, so Annunciata Foresti.



Zur Ausstellungseröffnung mit Annunciata Foresti am 3. Dezember 2023 (1. Advent) von 11 bis 17 Uhr, lädt Adebar am Ammersee Interessierte herzlich ein; die Künstlerin ist anwesend. Adebar am Ammersee, Herrenstraße 6, Dießen, Tel.: 08807/94 78 200, www.adebar-amammersee.de, Öffnungszeiten: Mo. bis Sa., 10 bis 18 Uhr



Anzeige

Öffnungszeiten
werktags ab 17:00
So + Feiertag ab 11:00
Do Ruhetag

Alter Wirt
Eresing

SO KANN I NED OAWAD'N ...
ROTTENBILLER
25.11.23 20 Uhr

Leise rieselt der Schnee
Alfred Mittermeier
09.12.23 20 Uhr

Einlass ab 18 Uhr,
Eintritt 24 Euro
Infos + Tickets unter
www.service-kaltenberg.de

Fam. Prenzel ♦ Kaspar-Ett-Str. 14 ♦ 86922 Eresing ♦ Tel. 08193 8226
gasthaus@alter-wirt-eresing.com ♦ www.alter-wirt-eresing.com



lädt ein zu
DIESSEN LEUCHTET

30. November 2023
17 - 22 Uhr

und zur
Schmuckpräsentation mit
FRANZISKA VON DRACHENFELS
30. November - 3. Dezember 2023

ADEBAR AM AMMERSEE
Herrenstraße 6 in Dießen
Telefon 08807 94 78 200
www.adebar-am-ammersee.de



ARTMUC Herbstausgabe 2023, 27. bis 29. Oktober

Die Münchner Kunstszene wird internationaler und trifft sich vom 27. bis 29. Oktober auf der ARTMUC Kunstmesse in den MTC Supreme Locations. An diesem neuen Veranstaltungsort im Münchner Norden präsentiert die ARTMUC mehr als 180 internationale neue Künstler und Künstlerinnen, Projekte und Galerien (u. a. aus Korea, Frankreich oder Gran Canaria) und kann damit ihren Status als Bayerns größte Entdeckermesse und Verkaufsplattform für zeitgenössische Kunst ausbauen.

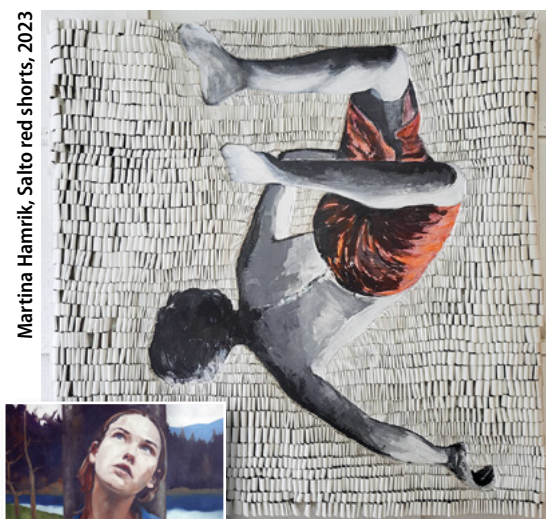
Ein Ticket – zwei Messen: Das gezeigte Spektrum auf 6000 m² Fläche reicht von Malerei, Skulpturen, Collagen, Fotografien bis hin zu digitaler Kunst und wird durch die neue Kooperation mit der Messe Kunst & Antiquitäten München (bisher im Haus der Kunst) um den Bereich der Klassischen Moderne erweitert.

Ein Highlight ist die Integration der Wiener Schmuckmanufaktur *Freywille*, die ihre Exponate mit Hommage-Kollektionen an Weltkünstler wie Monet, Hundertwasser, Klimt oder van Gogh handwerklich und künstlerisch verarbeitet.



Gewinnspiel
jezza! und ARTMUC
verlosen 5 x 2 Dauerkarten
ab der Eröffnung am
Fr., 27.10.23

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Einsendeschluss: 18.10.2023
Stichwort: jezza/Artmuc23
per Mail (mit Adress-
angabe) an:
info@artmuc.info



Daniel Wimpe, Spring 2, 2023



Mathias-Pelda, Bombong, 2020

ARTMUC-Öffnungszeiten (die Kasse schließt jeweils 45 min. vor Ende der Öffnungszeiten, Hunde an der Leine sind erlaubt):
Fr. 27.10.2023: 19:30 – 22:30 Uhr: Eröffnung
Sa. 28.10.2023: 11 – 20 Uhr
So. 29.10.2023: 11 – 18 Uhr
Ort: MTC Supreme Locations (Ingolstädter Str. 45 - 47, München)
Eintritt: 15 € (Dauerticket für alle Tage),
Tagesticket: 10 € (gültig nur Sa./So., 11 – 12 Uhr, kein Wiedereinlass!)



Alina Sellig, Strand (Ausschnitt), 2022



Andrea Matheisen, Waiting for sunrise, 2021



Margareta Goyk-Galvan, Human Rights, 2023

NEU MTC Locations
Ingolstädter Straße 45

ART MUC

Münchens Kunstfestival

27. - 29. Oktober
München / MTC Locations

www.artmuc.info / @artmuc.kunstmesse

Konzerte, Kabarett, Lesung, Tanz-Tee: Herbstprogramm der Groundlift Ammersee Live Studios, Alte Brauerei Stegen

Konzerte, Party, Kabarett, Lesung mit Musik und ein klassischer Tanz-Tee: Die Groundlift Studios starten in den Herbst mit einem erneut fulminanten Programm. Im Theatersaal der Alten Brauerei Stegen steht „Die Henkerstochter und die Schwarze Madonna“ von Bestseller-Autor Oliver Pötzsch auf dem Programm – eine Lesung mit dem Sprecher der Henkerstochter-Hörbücher Johannes Steck. Außerdem kommt der Oberpfälzer Kabarettist „Da Meier“. Die Münchner „Krohn Band“ stellt ihr neues Album „The Missing Link“ vor. Jazzfreunde können sich auf die Armstrong's-Ambassadors freuen. Die „UME-Lieder-Kollektion“ bietet ein Konzert, verwoben mit Fenstern in die Welt des russischen Dichters Daniil Charms. Der Kabarettist Christian Springer präsentiert sein Programm „Nicht egal“ und die „Munich Harmonists“ entführen ihr Publikum in die Musik der 1930er-Jahre. Ende Oktober steigen eine große Ammersee Latin Night und eine Halloween Rocknacht mit der beliebten Groundlift Band. Der November startet mit einem Charlie Glass-Konzert. Auch Jasmin Bayer & Band ist schon fast eine alte Bekannte im Groundlift. Beim Sonntagnachmittag-Tanz-Tee mit dem Ulmer City Swingtett wird das Tanzbein zu Musik von Glenn Miller, den Blues Brothers, Chuck Berry oder Filmmelodien geschwungen. **Infos & Tickets:** www.groundlift.de/events.



IHRE PREMIUM BUSINESS & KULTUR LOCATION

EINMALIGES AMBIENTE, HERAUSRAGENDE TECHNIK UND EIN VIELFÄLTIGES PROGRAMM

In der Alten Brauerei Stegen verbinden wir den industriellen Charme von 1892 und seine einzigartige Atmosphäre mit modernster Audio- & Videotechnik.

Hochwertiges Kulturprogramm, professionelle Produktionen und exklusive Business-events.

www.groundlift.de | www.kino-stegen.de

Roy Black Gala 2023, 7. Oktober, Singoldhalle Bobingen

Auch 32 Jahre nach seinem Tod ist der Schlagersänger und Schauspieler Roy Black bei seinen Fans unvergessen. Bobingen ehrt seinen berühmten Sohn, der mit bürgerlichem Namen Gerhard Höllerich hieß, am 7. Oktober 2023 um 20 Uhr mit einer Konzert-Gala in der Singoldhalle. Dieses Jahr wird das Programm von Udo Alexander (siehe Foto oben) gestaltet, der im Frühjahr 2023 den Roy Black Doppelgänger-Wettbewerb im Gesang gewann. Seine Stimme klingt wie einst die von Roy Black und lässt das Publikum immer wieder aufhorchen.



Der charmante Sänger Udo Alexander und das Trio Peguno sorgen für einen unvergesslichen Abend mit Liedern von Roy Black und bekannten Schlagermelodien. Ein Bericht zum Jubiläumsfest am Wörthersee, vor allem von den vielen Begegnungen mit Menschen, die Roy Black nahestanden, rundet den Abend perfekt ab.

Termin: 7.10.2023 um 20 Uhr, Ort: Singoldhalle Bobingen, Willi-Ohlendorf-Weg 1, 86399 Bobingen
Tickets gibt es für 22 € (ermäßigt 20 €) im Kulturamt der Stadt Bobingen, Tel. 08234/8002-31 und -36. Online unter: www.stadt-bobingen.de und unter www.reservix.de

BUNTER START IN DEN HERBST
Highlights in der Singoldhalle Bobingen

Roy Black Gala mit Udo Alexander
Sa., 07. Oktober, 20:00 Uhr

Kaffeehauskonzert mit Bader and Friends
So., 15. Oktober, 15:00 Uhr

Die Schule der magischen Tiere
Junges Theater Bonn
Fr., 03. November, 16:00 Uhr

A Capella XXL Konzert mit Greg is back
So., 03. Dezember, 18:00 Uhr

Kulturamt Stadt Bobingen
Rathausplatz 1, 86399 Bobingen
www.stadt-bobingen.de
08234/8002-31/-36
kulturamt@bobingen.de

Tanz, Tracht und Tradition – beim 15. Fürstenfelder Kirta, 14./15. Oktober

Am 14. und 15.10.2023 von 11-17 Uhr findet der beliebte Kirta im Klosterareal des Veranstaltungsforums Fürstenfeld statt – aufgrund des 15-jährigen Jubiläums diesmal an zwei Tagen! Es ist das größte Kirchweihfest im Landkreis, mit der Stimmung wie auf der „Oidn Wiesn“. Auf dem Markt präsentieren über 50 Aussteller schöne Dinge von früher und heute: Trachten, Schmuck, Kindermode, Accessoires, Korbwaren u.v.m. Kleine und große Besucher können sich auf eine König-Ludwig-Schiffschaukel, ein Kinderkarussell, eine Strohhüpfburg und Ponyreiten freuen. Die Fürstenfelder Gastronomie verwöhnt mit zünftiger Brotzeit sowie Schmankerlstände mit süßen Köstlichkeiten. **Eintritt 3 €/Kinder bis 14 J. frei. Programm: www.kirta-fuerstenfeld.de**



Foto: Wieland

Munich Show – Mineralientage München, 26. bis 29. Oktober '23 Erdgeschichte, Abenteuer, Glanz und Glamour

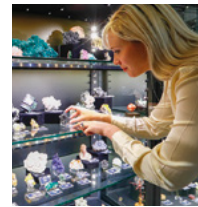
Mehr als 1.100 Aussteller aus über 64 Nationen werden in diesem Jahr zur Munich Show erwartet, wenn sich in den Riemer Messehallen wieder alles rund um Naturschätze und edle Steine dreht. Von den ältesten Steinen der Erde über einzigartig auskristallisierte Mineralien bis hin zu exklusiven, in Schmuck gefassten Edelsteinen erwartet die Besucher ein fesselndes Messerlebnis mit umfangreichem Rahmenprogramm und sensationellen Sonderausstellungen. Die erstmals auf vier Tage verlängerte Traditionsveranstaltung öffnet am Samstag und Sonntag auch für das breite Publikum. In den Sonderschauen wird unter anderem mit „Willard“ der größte jemals gefundene Original Triceratops Dinosaurier zu sehen sein. Für einen ausgefüllten Messetag sorgt außerdem wieder die spannende GEO-Rallye sowie der beliebte Kinder-Aktions-Bereich mit Fossilien spalten, Goldwaschen, Edelsteine sieben und vielem mehr. Infos und Tickets unter www.munichshow.de

Termin: 26. - 29. Oktober 2023

Ort: Messe München (Eingang Ost)

Öffnungszeiten: täglich 9 - 18 Uhr

(Do., 26. & Fr. 27.: nur für registrierte Fachbesucher)



Anzeigen

Die Legende Roy Black, 4. Nov., Kongress am Park Augsburg

Anlässlich des Todestages von Schlagerstar Roy Black am 9. Oktober 1991 erinnert Kay Dörfel in einem besonderen Konzertabend (Beginn: 19 Uhr) an den Sohn der Stadt: Ein Rückblick auf das Leben und Wirken der Schlagerlegende Roy Black, der vielen auch heute noch aus der deutschen Hitparade oder als Schauspieler der Serie „Ein Schloss am Wörthersee“ in Erinnerung ist.



Roy Black

Foto: © Fred Schöllhorn

Mit der **Unterhaltungsshow „Die Legende ROY BLACK“** setzt der Künstler Kay Dörfel einen neuen Maßstab mit seiner unvergleichbaren Hommage: eine faszinierende musikalische Zeitreise vom privaten Leben über die ersten musikalischen Berührungen bis hin zu den großen Hits.

Infos und Tickets (20,90 € zzgl. Vorverkaufsgebühren) unter www.kongress-augsburg.de

Ergänzt wird das Programm um die **kostenlose Führung der Regio Augsburg GmbH „Auf den Spuren von Roy Black in Augsburg“**, die zu den Lebensstationen der Schlagerlegende führt.

Termin: Sa., 4. Nov. 2023, 15 Uhr (Dauer: ca. 1,5 Stunden)

Beginn/Ende: Touristinfo, Rathausplatz 1, 86150 Augsburg

Nur mit Anmeldung unter: www.augsburg-tourismus.de oder 0821/50207-0

Die perfekte Geschenkidee: Events auf dem Hofgut Algertshausen

Das Hofgut Algertshausen liegt idyllisch im Grünen, unweit des Ammersees zwischen Eresing und Greifenberg. Längst hat sich das Hofgut als gut



Hofgut Algertshausen. Foto: Simone Sebastian

besuchter Veranstaltungsort in der Umgebung etabliert. Vor allem die Sundowner-Reihe im Sommer oder das Feierabend-„Glühn“ im Winter sind inzwischen vielen in der Umgebung ein Begriff. Regelmäßig werden hier auch abwechslungsreiche Shows aufgeführt – vom Krimi über Kabarett bis hin zur Zauber-Schau. Neben den unterhaltsamen Darbietungen auf der Bühne ist ein weiteres Highlight das kreative, mehrgängige Menü, das den Gästen während der Aufführungen serviert wird.

Wer also noch auf der Suche nach einem besonderen Geschenk oder einer Idee für die nächste Firmenfeier ist, sollte in den Veranstaltungskalender des Hofguts schauen.

Infos und Kontakt: www.hofgut-algertshausen.de

fürstenfelder kirta
KIRCHWEIH

2 Tage

15 Jahre Jubiläums-Kirta

FEST & MARKT
SA 14.10. & SO 15.10.23

11-17 Uhr
Eintritt € 3 / Kinder bis 14 Jahre frei

veranstaltungsforum fürstenfeld • www.fuerstenfeld.de

MUNICH SHOW

MINERALIENTAGE MÜNCHEN

26. – 29. OKTOBER 2023

SONDERSCHAU „ART D'OBJET“
DER GRÖSSTE ORIGINAL TRICERATOPS DINOSAURIER
VIELE SPANNENDE KINDERAKTIONEN

INFOS UND TICKETS UNTER WWW.MUNICHSHOW.COM



Events und Veranstaltungen auf dem Hofgut Algertshausen

Hofgut Dinner

Während Sie unser 3-Gang-Gourmet-Menü genießen, entführt Sie die SoulTrainMusic Band in die Welt der Musik.

Freitag, 17. November 2023 und

Freitag, 16. Februar 2024, 19:00 – 23:00 Uhr

Tickets unter www.eventbrite.de

65,00 €/Person

Das magische Dinner „profane Zeiten“

Lassen Sie sich von unserem Küchenchef und Ben Profane kulinarisch und magisch verzaubern.

Freitag, 12. Januar 2024 und

Freitag, 09. Februar 2024, 19:00 – 23:00 Uhr

Tickets unter www.eventbrite.de

65,00 €/Person

Krimi Dinner „Dine & Crime“

Wenn Sie bei knisternder Atmosphäre neben einer Leiche sitzen, Kommissaren bei der Arbeit zusehen und dabei ein köstliches 4-Gang-Dinner genießen, spätestens dann wissen Sie, das ist Dine & Crime, ein aufregender Live-Krimi während des Dinners.

Freitag, 01. Dezember 2023,

Freitag, 26. Januar 2024 und

Freitag, 08. März 2024, 19:00 Uhr

Tickets unter www.dine-crime.de

98,00 €/Person



Hofgut Algertshausen
Algertshausen 1 · 86926 Eresing
Tel. 08193 7020

www.hofgut-algertshausen.de

www.instagram.com/hofgut.algertshausen/

Augustinum Φ

Hofgut Algertshausen

Krauthobelfest bei Regens Wagner, 7. Oktober

Bei Regens Wagner in Holzhausen feiert man den Höhepunkt der Erntezeit am Samstag, 7. Oktober zwischen 10 und 18 Uhr mit dem Krauthobelfest. In der Bioland-Gärtnerei kann man sich mit frisch geerntetem Bio-Kraut (gehobelt wird es von 8.30 bis 15 Uhr) eindecken, um es nach eigenem Geschmack oder dem traditionellen Rezept der ehemaligen Klosterschwestern weiterzuverarbeiten. Außerdem können sich die Besucher mit Lagergemüse eindecken. Kartoffeln, Karotten, Pastinaken, Hokkaido und anderes feines Gemüse halten sich lange, wenn sie dunkel und kühl aufbewahrt werden.

Auf dem Magnushof gibt es Kulinarisches aus der eigenen Bio-Küche, warme und kalte Getränke sowie köstlichen selbstgebackenen Kuchen. Kleine Besucherinnen und Besucher können die Bauernhoftiere streicheln, füttern und mit großartigen Kinderfahrzeugen über das Bauernhofgelände flitzen. Oder doch lieber einen Sprung vom Heuballen wagen? Ruhiger geht es in der Bastelecke zu, wo z.B. Perlenketten gefädelt werden. Eltern und Großeltern stöbern derweil durch den Hofladen, kosten die Eigenprodukte von Regens Wagner oder schauen, was das Kunsthandwerk an schönen Metall-, Keramik- und Webereiprodukten zum Verkauf anbietet. Bei der Führung durch die Landwirtschaft erfährt man einiges über die Milchwirtschaft, und die Landsberger Tanzmusikanten unterhalten die Gäste zwischen 12 und 18 Uhr. Diakon Thomas Knill lädt mittags zu einem Ernte-Dank ein.

Infos: *Regens Wagner Holzhausen, Magnusstraße 3, 86859 Igling-Holzhausen, www.regens-wagner.de*



14. Uttinger Ateliertage 2023, 7./8. und 14./15. Oktober

Die Uttinger Ateliertage sind mit ihrer 15-jährigen Tradition bereits zu einer kulturellen Institution geworden – getragen von engagierten Künstlern und Künstlerinnen und unterstützt von der Gemeinde und örtlichen Unternehmen. Bisher im Sommer veranstaltet, werden die Ateliertage heuer erstmals im Oktober stattfinden.

Elf Uttinger Künstler und Künstlerinnen sowie zwei Gäste präsentieren ihre Werke entweder in ihren Ateliers oder in örtlichen Ausstellungsräumen. Dabei sind: Meike von Arndt, Angelika Böhm-Silberhorn, Kathleen Canady, Peter Dietz, Barbara Manns, Stamatina Medrisch, Christiane Noll, Birgit Roschach, Trine Pesch, Ute Rossow, Helmut Vizedum sowie Martina B'shary und Jeanne Dees aus Entraching.

Die Ateliertage sind immer etwas Besonderes, weil sich hier für die Interessierten die Gelegenheit ergibt, direkt mit den Kunstschaffenden zu sprechen und sich ihre Arbeitsweisen und Ideen erklären zu lassen.

Öffnungszeiten: *Sa./So. 7./8. und 14./15. Oktober, jeweils 14 bis 19 Uhr in den Ateliers und Ausstellungsräumen. Alle 13 Standorte samt Ortskarte unter: www.uttinger-ateliertage.de*



Anzeige

Klima³: Vortragsreihe zur Wärmewende

Klimaschutz und Energiewende gelingen nur gemeinsam. Deshalb laden die KLIMA³-Energieagentur zusammen mit den Energievereinen in den drei Landkreisen und der VHS zu mehreren Infoveranstaltungen über die Zukunft der Wärmeversorgung in Wohngebäuden ein. Die Veranstalter möchten Orientierung und Antworten bieten, wie Sanierung und Heizungstausch mit klimafreundlichen Lösungen im Einfamilienhaus vorbereitet werden können und wo vielleicht mit einem Wärmenetz gerechnet werden kann. Neben Expertenvorträgen besteht auch Gelegenheit für individuelle Beratung.

Zum Hintergrund: Bis spätestens 2040 sollen in Bayern alle Gebäude klimaneutral mit Wärme versorgt werden. Und so sind trotz Wärmenetzen, de-zentralen Erzeugungsanlagen, Geothermie und Abwärme weiterhin individuelle Sanierungs- und Heizungs-lösungen gefragt. **Aktuelle Termine und Veranstaltungen unter: www.klimahochdrei.bayern/veranstaltungen**

Lagerverkauf bei der Rockmacherin am 18. November in Schondorf

Mit von Tracht inspirierten Röcken, die Frauen strahlen und Merstrahlen lassen, hat sich die „ROCKMACHERIN“ Caroline Herrmann-Lauenstein aus Schondorf einen Namen gemacht. Mittlerweile kreiert sie gemeinsam mit ihrer Tochter Luise neben verschiedenen Rock-Modellen auch feine Blusen, kuscheligen Strick, wärmende Jacken und unkomplizierte Kleider – alles im unverkennbaren „Rockmacherin“-Stil, der die Liebe zu Wertigem und Schönerem widerspiegelt. Am 18. Nov. von 10 bis 17 Uhr lädt die Designerin in ihre Räume (Landsberger Str. 3) zum Lagerverkauf ein, wo neben Muster-Röcken, -Blusen, und -Strick auch Waren aus früheren Kollektionen und der „MANNSZEUG“-Kollektion zu reduzierten Preisen angeboten werden. **Kontakt: Die Rockmacherin, Caroline Herrmann-Lauenstein, Landsbergerstr. 3, 86938 Schondorf, info@dierockmacherin.de, Tel.: 08192/59330011**

ROCKMACHERIN



LAGERVERKAUF

SAMSTAG 18. NOVEMBER



KOMM VORBEI!

Finde reduzierte Muster- & Kollektionsteile
Samstag, den 18. November von 10:00 – 17:00 Uhr

ROCKMACHERIN, Landsberger Straße 3, 86938 Schondorf
neben dem Segelladen



Caroline Herrmann-Lauenstein

Anzeige

Krauthobelfest

bei Regens Wagner Holzhausen

Samstag, 07. Oktober 2023
von 10 bis 18 Uhr

Krauthobelaktion (8.30 bis 15 Uhr)
in der Bioland-Gärtnerei
Hoffest auf dem Magnushof



Kulinarische Bio-Köstlichkeiten aus der eigenen Küche
Kunsthandwerk Metall, Keramik und Weberei

Musikalische Unterhaltung mit den
Landsberger Tanzmusikanten

Heuspielfeld für Kinder

Meerschweinchen, Hasen, Schafe, Rinder
und Esel zum Streicheln und Füttern

Führungen durch die Landwirtschaft

Bastelangebot Perlenketten

Magnusstraße 1 · 86859 Igling-Holzhausen

KLIMA³

beraten.
begleiten.
bewegen.



gemeinsam. Wärme. planen.

VORTRAGSREIHE ZUR WÄRMEVERSORGUNG

- Infos, Orientierung und Beratung über Sanierung, Heizungstausch und PV
- Wo kommt ein Wärmenetz der Gemeinde?

www.klimahochdrei.bayern/veranstaltungen

Telefon: 08193. 312 39 11 | www.klimahochdrei.bayern

Frauen im Amperland – Freitag, 13. Oktober

Inspiziert von Julie Mayr, Brucker Ehrenbürgerin und ehemalige Besitzerin der Marthabrauerei, holen die Gastgeberinnen Sandra Khalil und Nadin Fischer am 13. Oktober 2023 ab 18 Uhr spannende & inspirierende Frauen aus der Region als Speakerinnen auf die Bühne der Marthabräu Festhalle! Die Impuls-Vorträge und moderierte Talkrunde mit Frauen als Vorbilder "von nebenan", die von ihrem Leben, Business oder ihren Sichtweisen, Erkenntnissen, Höhen oder Tiefen erzählen, sollen den Austausch auf Augenhöhe bringen für Sichtbarkeit, Inspiration und zum Netzwerken! Die Tickets kosten 89 € inklusive Goodie Bag, Welcome-Drink, mehrgängigem Flying Buffet, Panel-Talk, Lesung, Impuls-Reden und Come Together mit DJ. **Details unter www.Frauen-im-Amperland.de und www.instagram.com/frauen_im_amperland/**

Termin und Ort: Frauen im Amperland, Freitag, 13. Oktober 2023, 18 bis 24 Uhr, Marthabräu Festhalle, Augsburg Str. 41, FFB



Auftaktveranstaltung Mitmach-Region Ammersee Landsberg

Sonntag, 15. Oktober 2023 von 9:00 bis 13:00 Uhr

Veranstaltungsraum über der Lechsporthalle
Lechstraße 8 | 86899 Landsberg am Lech

Möchtest auch Du eine lebenswerte Zukunft für unsere Region mitgestalten?

Mit **engagierten Menschen** aus unterschiedlichen Bereichen rund um den Ammersee und Landsberg starten wir aktiv einen **offenen Dialog**. Unsere Erkenntnis ist, dass **Zukunftsgestaltung** nur gemeinsam geht: In einer **vertrauensvollen Zusammenarbeit** von ehrenamtlichen Initiativen, Unternehmen, Vereinen und Politik.

Beim **gemeinsamen Frühstück** in Café-Atmosphäre laden wir Dich ein, Dich, Deine Arbeit sowie **Deine Wünsche & Bedürfnisse** vorzustellen. Du kannst Dich im Austausch mit anderen inspirieren lassen oder auch einfach interessiert vorbeikommen und zuhören.

Information & Anmeldung: mitmachregion.de

MITMACH REGION
Ammersee Landsberg

LANDSBERG AMMERSEE LECH

Anzeige

Comeback des Zweimasters „Sir Shackleton“

Die Sehnsucht zu segeln, diese Faszination mit anderen zu teilen und Interessierte zu begeistern ist der Antrieb von Klaus Gattinger, der seit 2014 vier- und sechsstündige Tagestörns zum Mits segeln für jedermann auf dem Ammersee anbietet. Im August 2020 sank seine beliebte „Sir Shackleton“ aufgrund eines technischen Defekts. Jetzt ist das Schiff nach 1118 Tagen wieder an seiner Boje, im Inneren wird noch „klar Schiff“ gemacht. Auch wenn es lange gedauert hat, ist das Comeback der „Sir Shackleton“ ein hoffnungsvolles Symbol dafür, Mitkämpfer zu finden und Schritt für Schritt auf das Ziel zuzusteuern. „Ohne die handwerkliche und monetäre Unterstützung vieler wären wir nie so weit gekommen“, berichtet der 57-jährige Unternehmer Gattinger und ist sichtbar dankbar für dieses große Engagement von Spendern, Freunden und Gästen. Aber auch für die große Unterstützung der Steinlechner Werft in Utting, ohne die das ehrgeizige Projekt nicht durchführbar gewesen wäre.

Nun möchte Gattinger wieder die Begeisterung fürs Segeln mit anderen teilen. „Segeln folgt eigenen Regeln, und die können sehr inspirieren“, schwärmt er.

Die limitierten „Comeback-Gutscheine“ (Wert: 250 €) beinhalten drei Plätze (mit je 15 % Rabatt) an Bord (für einen oder unterschiedliche Törns buchbar). Wer jetzt ein außergewöhnliches, lokales Projekt unterstützen und eine entspannte Zeit auf dem See verschenken möchte, kann „Comeback-Gutscheine“ auf der Webseite www.segeln-ammersee.de erwerben. Und Weihnachten ist ja auch nicht mehr fern.

Kontakt: Segeln Ammersee GbR, Riederau, Tel.: 0 88 07 / 94 69 46, 01 73 / 65 64 098, Mail: klaus@segeln-ammersee.de, www.segeln-ammersee.de



Grillen – aber griabig – in der Hofgrillhütt`n Jais

G'scheit griabig geht's her in der Luttenwanger Hofgrillhütt`n vom Metzger Jais, wo bis zu 30 Personen unterkommen. Der achteckige Holzbau mit Pagodendach ist schon von außen ein rechter Hingucker. Und erst von innen: Da sitzt man in gemütlicher Tischrunde um die Grill- und Feuerstelle umanand, feiert mitanand und grillt sich Spezialitäten des Hauses – oder man bucht gleich noch einen Grillmeister dazu. Hier kann man es sich einfach mal gut gehen lassen.

Für das Rundum-sorglos-Grillerlebnis gibt's eine Komplett-Verpflegung mit Spezialitäten aus der eigenen Landmetzgerei Jais: Edles Rindfleisch in Premiumqualität vom Bauern nebenan, Schweinefleisch vom Luttenwanger Landschwein, leckere hausgemachte Beilagen und Salate sowie Getränke – kurzum, alles was Herz und Magen glücklich macht.

Zum Grill-Event stehen verschiedene Menüs zur Wahl – inklusive Brot, Grillgemüse, Grillkartoffeln, verschiedenen Dips, Kräuterbutter, hausgemachten Salaten, Grander-Wasser und Holzkohle. Die Tische sind gedeckt und je nach Jahreszeit dekoriert. Die Endreinigung ist inklusive, Getränke werden nach Verbrauch berechnet.

Trotz lauschigem Standort am Bauernhof mit großer Wiese zum Chillen oder Spielen, verfügt die Hofgrillhütte über WLAN, Fernsichtanschluss, Fußbodenheizung, Toiletten, einen barrierefreien Zugang und ausreichend Parkplätzen vor der Tür.

Interesse an einem griabigen Grill-Event? Ideal auch für Firmenweihnachtsfeiern oder Jubiläen. Menükarte, Preise und Infos unter: info@hofgrillhuetten-jais.de oder www.hofgrillhuetten-jais.de



**Hofgrillhütte Jais
Hauerbergstr. 9
82276 Luttenwang
Tel.: 082 02 / 96 19 455**



Genieße BIERVIELFALT in Landsberg!
Di bis Sa ab 17 Uhr

Krone

BAYRISCH PUB

Neueröffnung!

Wir von der Brauerei Maisach freuen uns, das Gasthaus Krone als Treffpunkt der Landsberger zu seinem Ursprung zurückzuführen.

Kommt in die Salzgasse und genießt unsere Bierspezialitäten, feine Weine, Mixgetränke und bayerische Schmankerl. Regelmäßig werden wir auch Bier aus dem Holzfass ausschenken. Außerdem habt Ihr die Möglichkeit, Euer Bier selbst zu zapfen. Weitere kulinarische und kulturelle Events sind in Planung.

Für alle, die uns noch nicht kennen: Seit der Gründung im Jahr 1556 ist die Brauerei Maisach familiengeführt. Gebraut wird in den historischen Gebäuden traditionell per Hand.

Wir freuen uns auf Euch!
EURE BRAUEREI MAISACH

Mitten im Leben: unser Cover-Shooting

Für unser aktuelles *jezza!*-Cover haben wir, ausgehend von unserem Schwerpunktthema „Best Ager“, drei Powerfrauen aus Landsberg für ein Shooting angefragt, die perfekt zum Thema passen: Voller Energie und Tatendrang, gutaussehend, lebenserfahren und mit enormer Ausstrahlung.

Jede für sich verkörpert auf ihre ganz individuelle Weise, wie positiv und aktiv „Best Ager“ in ihrer Lebensphase sind und agieren – selbständig, eigenständig und kreativ: Kein Wunder, dass alle drei aus dem Modebereich kommen – mit vollkommen unterschiedlichen Ausrichtungen, jede mit ihrem individuellem Stil und Gespür.

Ruth Hecking betreibt seit 24 Jahren als Schneidermeisterin und Designerin ihr Maßatelier am Landsberger Spitalplatz. Sie entwirft persönliche Schnitte für ihre Kunden und fertigt daraus die gewünschte Kleidung. Vom Braut- über das Abendkleid, vom Rock bis zur Hose, von der Bluse bis zum Mantel und nicht zuletzt Historisches – alle Wünsche können verwirklicht werden.

Kontakt: www.ruth-hecking.de und [@ruthheckinghautecouture](https://www.instagram.com/ruthheckinghautecouture)

Susanne Doebel (links): „In meinem Wertsalon in Landsberg darf ich viele Kundinnen und Kunden zu mehr Mut und v. a. Freude in ihrem Selbstausdruck inspirieren – mit Kleidung als lebensbejahendem Statement. In Köln (meiner Heimatstadt) sagt man: „Je oller, je doller.“ Wem müssen wir noch etwas beweisen? Lasst uns immer freier werden, auch in dem, was wir tragen.“



Ruth Hecking (rechts): „Best age ist für mich, zu wissen, was ich will in meinem Leben und was nicht, dankbar zu sein, dass mein Körper und Geist mich so gut tragen, dass meine Familie, Freunde und nicht zuletzt der große Spaß an meinem Job mir Energie und Lebenslust geben, jetzt und zurückblickend sagen zu können: Gut so!“



Regiegespräch Shooting: Die Best-Ager-Models mit dem jezza!-Team.

Fotografiert wurden Ruth (sitzend), Zuzana (links), Susanne (Mitte) und Hund Toffie in der Alten Bergstraße in Landsberg von Fotograf **Max Kuz aus Germaringen** (max-kuz-photography.com), der professionell und entspannt die Energie der drei Powerfrauen einfing.



Zuzana Graf ist die Gründerin des Online-Mode- und Accessoire-Labels „Spice Up“ und - wie sie selbst sagt: Mom of 2. Über ihren Instagram-Kanal versorgt sie ihre „Spice up“-Follower mit Styling-Ideen, aber auch mit Ernährungs- und Trainingstipps auf ihrem weiteren Instagram-Kanal „Zuzanagraf“, da sie auch als Fitness- und Ernährungscoach arbeitet. [@zuzanagraf](https://www.instagram.com/zuzanagraf) und [@spiceupshop](https://www.instagram.com/spiceupshop) und Website: www.spice-up.shop

Susanne Doebel entwirft in ihrem Wertsalon-Atelier (Hofgraben 486, Landsberg) Upcycling-Mode: Aus Stoffen und Materialien mit Geschichte entstehen hier liebevoll und künstlerisch gestaltete Einzelstücke.

Kontakt: www.wertstoff-couture.com, [@wertsalon](https://www.instagram.com/wertsalon), www.susannedoebel.com

Zuzana Graf (großes Bild oben, Mitte): „So vieles ist in uns, und alles hat seine Zeit! Ich bin Best Agerin und starte gerade mein Leben zum zweiten Mal. Mein Accessoire-Unternehmen ist für alle attraktiven Frauen, die weiterhin attraktiv sein wollen. Ich möchte alle zu einem Level up im Style bewegen. Denn die Farbe ist meine Stärke und für Stil habe ich viel Gefühl!“

Best Ager – die demographisch starke Lebensmitte

Lebenserfahrung, Lebensfreude und Lebensenergie zeichnen Best Ager aus – die heutige Generation 50+. Der Scheinanglizismus „Best Ager“ (begründet als Marketing-Begriff in den 1990er Jahren als Zielgruppenbezeichnung im Anschluss an die „Youngster“ und „Mid Ager“) beschreibt eine Bevölkerungsgruppe, die es in dieser Form noch gar nicht so lange gibt. Denn mit dem demografischen Wandel und einer längeren Lebenserwartung hat sich auch die Wahrnehmung und Darstellung älterer Menschen verändert: Die Personen in dieser Altersgruppe sind trotz ihres Alters aktiv, gesund und haben eine hohe Lebensqualität. Sie sind keineswegs passiv oder im Ruhestand, sondern sie gestalten ihr Leben auf vielfältige Weise, z. B. durch die Gründung eigener Unternehmen, ehrenamtliche Tätigkeiten oder als engagierte Großeltern – sie inspirieren mit ihrer Lebensfreude und Erfahrung und bereichern als wertvolle Ressource unsere Gesellschaft.

Best Ager sind auch eine wichtige Zielgruppe für die Wirtschaft. Sie haben eine hohe Kaufkraft und sind offen für neue Produkte und Dienstleistungen, die ihren Bedürfnissen entsprechen. Gesundheit, Reisen, Freizeitaktivitäten und Bildung stehen oft im Fokus ihrer Interessen.

Dies hat dazu geführt, dass Marketingexperten und Unternehmen begonnen haben, diese Bevölkerungsgruppe verstärkt anzusprechen und Produkte und Dienstleistungen speziell auf ihre Bedürfnisse und Interessen zuzuschneiden. „Best Ager“ (übrigens ist der Begriff außerhalb des deutschsprachigen Raums nicht gebräuchlich – im Englischen spricht man von den „over 50s“) befinden sich demnach „im besten Alter“ – sie sind aktiv, gesund, anspruchsvoll und konsumfreudig. Aber nicht nur das macht sie zu einer relevanten

Zielgruppe, sondern auch ihre schiere Menge: Die 50- bis 60-Jährigen bilden aktuell die zahlenmäßig stärkste Bevölkerungsgruppe.

Durchschnittsalter wird steigen

Und der Demographie Spiegel für Bayern prognostiziert, dass 2039 die 50- bis 70-Jährigen zu den zahlenmäßig stärksten Jahrgängen gehören werden. Durch den heute wie künftig relativ schwach besetzten „Jugendsockel“ steigt das Durchschnittsalter im Freistaat von 43,9 Jahren (im Jahr 2019) auf 45,9 Jahre (im Jahr 2039) an.

Interessanterweise kann innerhalb eines Landkreises die Entwicklung sehr unterschiedlich verlaufen: So reicht im Landkreis Fürstentumbrunn der erwartete Anstieg von 0,1 Jahren in Schöngesing (2033: 45,4 Jahre) bis hin zu 6,2 Jahren (2033: 50,8 Jahre) in der Gemeinde Oberschweinbach.

Ebenfalls bemerkenswert: Das künftig niedrigste Durchschnittsalter in ganz Bayern wird mit 39,7 in unserer Region erwartet – im Ort Hurlach im Landkreis Landsberg. Hurlach weist aktuell eine vergleichsweise junge Bevölkerung auf und profitiert aufgrund relativ günstiger Bodenrichtwerte von der selektiven Zuwanderung junger Familien.

Insgesamt wird die Best Ager-Generation die Demographie prägen, indem sie die Struktur der Gesellschaft, die Wirtschaft, das Arbeitsleben und die sozialen Normen beeinflusst. Es ist wichtig, diese Veränderungen zu erkennen und auf sie zu reagieren, um die Herausforderungen und Chancen, die mit der Alterung der Bevölkerung einhergehen, bestmöglich zu bewältigen.

Anzeige

PRINZ LUDWIG N°6
 Mode Größe 36-52
 Geschenke Accessoires
 • Guter Stil kennt keine Größe und kein Alter •
 PRINZ-LUDWIG-STRASSE 6
 86911 DIESSEN AM AMMERSEE
 08907 949 55 19
 MO: TERMINVEREINBARUNG
 DIE-FR 10-18 * PAUSE VON 13-14 UHR
 & SA 10-15 UHR
 WWW.PRINZLUDWIGN06.DE

Wir begrüßen den Herbst! Bei Vorlage dieser Anzeige gibt es 20% Herbststrabatt auf die Daunenkollektion von Masai

Jetzt erst recht!

Best Ager – am Arbeitsmarkt gefragt wie nie

Foto: Pixels.com

Text: Dagmar Kübler

55+ und jetzt? Wie schaut es aus auf dem Arbeitsmarkt dieser Tage, ist dieser doch gebeutelt vom Fach- und Arbeitskräftemangel? Zählen Tugenden wie Disziplin, Konstanz, Belastbarkeit und positive Selbstmotivation – Eigenschaften, die man gerne Best Agern zuschreibt – noch etwas? Werden diese Best-Ager im Betrieb gehalten, und wie sieht es mit ihren Chancen aus, noch einmal den Arbeitsplatz zu wechseln? Und was bringt manche Ältere dazu, länger als nur bis zur Rente zu arbeiten? jezza! hat sich umgehört, führte Gespräche mit Personalern führender Unternehmen der Region und mit Best Agern.

Manche streichen die Tage bis zur Rente im Kalender ab, andere starten in ihren letzten Berufsjahren noch einmal richtig durch – oder arbeiten gar freiwillig noch über den Rentenbeginn hinaus, was durch den Wegfall der Hinzuverdienstgrenze nun auch viel lukrativer geworden ist. Best Agern sind heute am Arbeitsmarkt keine Grenzen mehr gesetzt – und sie setzen sich oft selbst auch keine mehr. Das haben viele Gespräche mit älteren Arbeitnehmern und Unternehmen gezeigt, die unsere Redaktion in den letzten Wochen geführt hat.

Die Filme „Oppenheimer“ und „Barbie“ haben den Kinos den nach der Coronaflaute lang ersehnten Besucheransturm beschert. Plötzlich hatten die Mitarbeitenden alle Hände voll zu tun. „Während die Älteren in der Belegschaft sich richtig darüber gefreut haben, Zeiten wie früher mit vollen Kinos zu erleben, haben die Jungen gejamert“, erzählt Markus Eisele aus Geltendorf, der sechs Arthouse-Kinos (in Fürstfeldbruck und München) betreibt. Sein Fazit: „Die Älteren sind das Arbeiten gewohnt“. Er sieht weitere Vorteile: „Sie haben die Familienplanung abgeschlossen und betonen seltener, auf ihre ‚Work-Life-Balance‘ achten zu müssen wie die Jungen.“

Dies bestätigt auch Nadin Fischer von der Mahavi GmbH aus Fürstfeldbruck, die u.a. Inhaberin der Seepost in Schondorf ist. „Die Chancen für Best Ager stehen bei Mahavi gut, denn sie sind belast-

bar, bringen viel Erfahrung mit und eine hohe Arbeitsbereitschaft. Außerdem sind sie Vorbilder für Werte, geben unseren jungen Mitarbeitenden Inspiration für verschiedene Wege in der Berufswelt und im besten Fall springt ihre Freude und Leidenschaft für ihren Beruf auf diese über“. Bedingt durch die starken Einschränkungen während der Coronapandemie bräuchten junge Menschen wesentlich mehr berufliche Starthilfe. „Sie sind einerseits gerade in Bezug auf zwischenmenschliche Kommunikation stark verunsichert und ihnen fehlt trotz viel Wissen der Praxisbezug“, so Fischer. Andererseits wollen Junge ohne Vorkenntnisse gleich hoch einsteigen und viel Geld verdienen, aber nicht Vollzeit arbeiten und auch nicht an Wochenenden, wissen viele Personalern zu berichten. Inzwischen könne man bei manchen von einer ‚Life Balance‘ und nicht mehr nur von einer ‚Work-Life-Balance‘ sprechen, bedauern diese. Die Best Ager wirken bei Mahavi also wie Coaches: Sie leiten die Jüngeren an, wirken beruhigend auf sie ein und helfen beim Ankommen in der Gastro-Realität. Wenn diese ihnen dann nach vielen Berufsjahren doch zu anstrengend wird, zeigt Mahavi andere Perspektiven auf, beispielsweise im Büro, oder sorgt mit Arbeitszeitmodellen wie einer Viertagewoche für einen geregelteren Wochenablauf.

Ältere Arbeitnehmer, die etwas kürzer treten wollten, zu halten, sei sowohl im Handwerk als auch in seinem eigenen Unternehmen Gebäudereinigung Wasserle GmbH, sehr wichtig geworden, bestätigt auch Unternehmer und Kreishandwerksmeister Markus Wasserle aus Kaufering. „Ihr wertvoller Wissens- und Erfahrungsschatz wird immer mehr geschätzt“, so Wasserle. Er rät, diesen für das Unternehmen zu sichern, bevor die Best Ager in Rente gingen. Viele Handwerksbetriebe böten mittlerweile Weiterqualifizierungen für körperlich weniger anstrengendere Tätigkeiten an wie z.B. Aufmaß auf Baustellen nehmen und Angebote kalkulieren. Gerne werden die älteren Mitarbeitenden in der Arbeitsvorbereitung eingesetzt, im Lager oder für zuarbeitende Tätigkeiten, beispielsweise für das Herrichten des Materials für Baustellen. Aus

gutem Grund, denn aus den geburtenschwächeren Jahrgängen kommt immer weniger Personal nach. Eine zusätzliche Verschärfung sieht Wasserle durch die Umstellung vom G8 auf das G9, wodurch sich eine Lücke bei Auszubildenden ergeben wird. Auch sind keinesfalls alle Schulabgänger bereit, sich gleich ihrer beruflichen Zukunft zuzuwenden – für viele steht dann erst mal Reisen an, in Aushilfsjobs Geld verdienen oder chillen. „Best Ager sind gute Vorbilder, sowohl vom Charakter her als auch von der Leistungsbereitschaft – und die Jüngeren können von ihnen auch lernen, wie man mit Schicksalsschlägen umgehen kann“, bricht Wasserle eine Lanze für die Älteren, die jedoch ihrerseits auch von den Jüngeren, die oft im Umgang mit digitaler Technologie gut bewandert sind, lernen können.

„Unterschiedliche Generationen können voneinander lernen“

Voneinander lernen – das geschieht nur, wenn das Betriebsklima stimmt. „Dafür braucht es Rituale im Unternehmen – gemeinsame Brotzeiten, Betriebsfeiern und Ausflüge“, sagt Wasserle, der zudem in seinem Betrieb Strategietage mit externen Beratern integriert hat und sogar Psychologen für Einzelcoachings ins Unternehmen holt – eine Strategie, auf die auch Delo Industrieklebstoffe aus Windach setzt. „Uns ist es wichtig, auf die verschiedenen Lebensphasen unserer Mitarbeitenden einzugehen. Für die ganz unterschiedlichen Fragen, die in ihnen entstehen, gibt es nun seit Oktober eine 24/7-Hotline zu externen, psychologisch geschulten Beratern, das ‚Employee Assistance Program‘. Diese kann bei allen Problemen, sei es am Arbeitsplatz, in der Ehe, bei der Kindererziehung, bei Tod eines Angehörigen oder Fragen bezüglich den pflegebedürftigen Eltern in Anspruch genommen werden“, berichtet Heidrun Hausen, Personalchefin bei Delo. Vorurteile über ältere Arbeitnehmer gehören ihrer Meinung nach der Vergangenheit an: Zu teuer, häufig krank, nicht mehr leistungsfähig, alles Schnee von gestern. „Unrealistische Gehaltsvorstellungen hören wir eher von den Jüngeren“, so Hausen. Jedoch müssten auch die Älteren die alten Glaubenssätze loswerden, dass man aufgrund des Alters bei einer Bewerbung ohnehin nicht mehr genommen werde. Das Alter ist für die Personalern grundsätzlich nicht das entscheidende Kriterium bei der Jobvergabe. Zu bedenken sei auch, dass Fünfzigjährige noch fast 20 Jahre bis zur Rente arbeiten müssten und in diesem Lebensabschnitt dem Unternehmen eher treu blieben als Jüngere, die sich auch in anderen Unternehmen noch erproben wollten. Besondere Angebote für Best Ager gibt es bei Delo aber

nicht: „Unsere Angebote richten sich immer an alle Mitarbeitenden“, so Hausen. „Angebote für Gesundheit und Fitness werden von allen Altersgruppen gewünscht.“ Deshalb wurde der firmeneigene Fitnessraum noch einmal aufgerüstet. Zusammen mit einer Betriebsärztin werden ergonomische Arbeitsplätze nach der jeweiligen Erfordernis umgesetzt. Großer Wert wird jedoch auf einen zusammen mit den Mitarbeitenden gestalteten Übergang in die Rente gelegt. In Personalgesprächen werde z.B. der Wunsch nach Abgabe von Verantwortung, einer beruflichen Veränderung innerhalb des Unternehmens oder die Weiterarbeit auch über die Rente hinaus geäußert, berichtet Hausen. „Es gibt z.B. Abteilungsleiter, die ihre leitende Tätigkeit an einen Nachfolger abgeben wollen, um wieder in ihrem Spezialgebiet zu arbeiten, ohne sich um alles Organisatorische kümmern zu müssen“, berichtet sie und ergänzt: „Best Ager sind heute reflektierter und selbstbewusster und sehen die letzten Jahre als Chance.“

Das bestätigt auch Manolya Lauko, bei Reverion in Eresing für das Personal zuständig. Reverion entwickelt Schlüsseltechnologien wie Brennstoffzellentechnik für eine einhundert Prozent erneuerbare Energieversorgung. Geballtes Know-how und ein grünes Produkt, das es nur bei Reverion gibt, sowie die Chance, einen positiven Beitrag zur Klimawende leisten zu können, wirken auf Arbeitskräfte wie ein Magnet. „2022 begann Reverion mit den fünf Gründern, heute beschäftigen wir über 50 Mitarbeitende“, sagt Lauko – darunter auch Best Ager, erfahrene Fachkräfte, die den Trott eines Konzerns gegen die Agilität eines Start-ups eingetauscht haben und von der neuen Technik fasziniert sind. „Sie bringen eine hohe Lernbereitschaft mit. Sie wollen nicht nur anleiten, sondern selbst dazulernen“, weiß Lauko. Gleichzeitig können sie Jüngere fachlich und bei persönlichen Themen an die Hand nehmen und Vorbilder sein. 40 Jahre Altersunterschied liegen in bei Reverion zwischen dem ältesten und dem jüngsten Mitarbeitenden, der Altersdurchschnitt liegt bei Anfang 30 (zum Vergleich: Das jezza!-Mitarbeiter-Durchschnittsalter liegt bei 53 Jahren). Wichtig sei, dass jemand Lust dazu habe, im Unternehmen etwas beizutragen, so Lauko. Doch wie gelingt es dem Start-up, die jungen Experten aufs Land zu locken? Diese werden gezielt in den Hochschulen wie der Techniker Schule oder der TUM München angesprochen und ins Werk nach Eresing eingeladen, verrät Lauko.

Lebenserfahrung und Gelassenheit

Während bei Reverion die grüne, nachhaltige Technologie interessierte Arbeitskräfte lockt, punktet Rational in Landsberg auch mit gutem Kantinenessen, zubereitet in den firmeneigenen Kombi-

Anzeige

	Integrative Seniorenassistentz	Integrative Klangtherapie
	<ul style="list-style-type: none"> - Senioren und Demenzbegleitung - Kreativ-Angebote für Senioren - Angehörigen-Auszeit 	<ul style="list-style-type: none"> - Musikgeragogik - Klangschalenmassage - Klangreisen - Stressbewältigung - Life-Coaching
Weil Sie wichtig sind!	www.menschenkreise.de	www.die-klangweberin.de

dämpfen. Aber natürlich nicht nur. *Rational-Personalerin Franziska Anthauer* berichtet von vielen weiteren Benefits, mit denen Rational seinen Mitarbeitenden Pluspunkte bietet. Dazu zählt der PME Familienservice, der die Vereinbarkeit von Familie und Beruf im Unternehmen stärken soll, Egym Wellpass Firmenfitness und Bike-Leasing. Seit kurzem bietet Rational auch aufgrund vieler Nachfragen aus der Belegschaft die Möglichkeit, E-Fahrzeuge während der Arbeitszeit gegen Gebühr zu laden. Die Gruppe der Best Ager sei für Rational wichtig, sagt Anthauer: „Jung und Alt lernen voneinander. Die Älteren bringen Lebenserfahrung und Gelassenheit mit.“

Springen wir in die Gesundheitsbranche. Hier ist *Christine Bergmair* mit dem Bau des Gesundheitshauses i-Tüpfel in Steindorf gerade dabei, unter einem Dach verschiedene Kompetenzen im Bereich Gesundheit zu vereinen (s. S. 43). Dabei handelt es sich nicht um irgendein Gebäude: Um Mitarbeitenden sowie den Dienstleistern, die bei ihr Räume anmieten, ein gesundes Arbeitsumfeld zu bieten, hat sie einen Holzneubau kreiert, bei dem das Wohlfühlen voll und ganz im Vordergrund steht. Durch die großen Fenster kommt viel Licht in die Räume, der Blick geht in eine beruhigende Naturkulisse, die Mitarbeitenden können ihre Arbeitsplätze mitgestalten. Zudem gibt es viele Möglichkeiten zur Weiterbildung. Warum nicht die Pause zum Sporteln nutzen? Nach einer Dusche geht es dann erfrischt weiter. Grundsätzlich ist Christine Bergmair offen für Mitarbeitende jeden Alters. Jedoch spielen bei ihr die Best Ager aufgrund ihrer Erfahrung eine wichtige Rolle – wie auch beim BRK in Landsberg, einem Arbeitgeber, der von Kindergärten über die Pflege und den Rettungsdienst ein breites Spektrum an Arbeitsplätzen bietet sowie zahlreiche Möglichkeiten, sich ehrenamtlich einzubringen.

Ohne die Best Ager wäre es um das Ehrenamt schlecht bestellt, das zeigt sich schnell, z.B. beim Besuch der Tafel oder im Kleiderladen. „Wer einmal beim BRK arbeitet, bleibt hier oft auch über die Rente hinaus tätig“, sagt *BRK-Geschäftsführer Andreas Lehner*, der viel Positives über Best Ager zu berichten weiß: „Sie sind Stützen für die Jüngeren durch ihre berufliche Praxis, aber auch durch ihre Lebenserfahrung und Routiniertheit, mit der sie gewisse Situationen meistern. Sie haben einen hohen Anspruch an sich selbst bezüglich der Zuverlässigkeit, sind belastbar und bauen den Job um ihre Freizeit herum.“ Ältere Mitarbeiter kämen aufgrund ihres Pflichtbewusstseins (gerade in der Pflege) auch trotz einer leichten Erkrankung noch zum Dienst, während Jüngere sich schneller krankschreiben ließen. Die Arbeitseinstellung der Best Ager resultiere noch aus der Zeit, als sie sich in ihrer Jugend gegen die

Mitbewerber der geburtenstarken Jahrgänge durchsetzen mussten. „Damals gab es eine große Konkurrenz bei Ausbildungs- und Arbeitsplätzen, während die Schulabgänger heute wissen, dass sie sich den Arbeitsplatz aussuchen können“, so Lehner. Dies reduziere bei manchen die Leistungsbereitschaft.

Würdevoller Übergang in die Rente

Den Umgang mit den Best Agern hat der *Vorstand der Raiffeisenbank Westkreis Fürstenfeldbruck eG, Harald Löhner*, zur Chefsache gemacht. Für das sogenannte „Off-Boarding“ oder „systematische Übergangsmanagement“ hat er eine Fünf-Punkte-Strategie entwickelt mit der Überschrift: „Der letzte Arbeitstag ist genauso wichtig wie der erste“. Im ersten Schritt, der Analyse, wird festgestellt, welchen Weg in den Ruhestand (Regelaltersrente, Altersteilzeit etc.) die Mitarbeitenden gewählt haben, ob es für die Ausscheidenden Nachfolger gibt bzw. ob für diese Qualifizierungsmaßnahmen erforderlich sind. Im zweiten Schritt, dem Generationendialog, soll Verständnis zwischen den Generationen geschaffen werden. Nachfolgend soll das Wissen der älteren Mitarbeitenden bewahrt werden. „Zur Vorbereitung auf die Rente gibt es eine externe Beratung und auch eine Begleitung durch Psychologen. Das soll einen würdevollen Übergang bis zur Rente und in die Rente bewirken“, erklärt Susanne Metzger vom Marketing der Raiffeisenbank Fürstenfeldbruck. Der fünfte Strategiepunkt berücksichtigt aber auch die jüngeren Mitarbeitenden. „Wir wollen herausfinden, was Jüngere brauchen, damit sie die Arbeit bei uns als wertvoll und sinnstiftend erleben“, so Metzger.

Immer noch im Dienst

Lassen wir abschließend eine ältere Arbeitnehmerin selbst zu Wort kommen: *Eva Hierstetter aus Landsberg* gefällt es an ihrem Arbeitsplatz in einer Münchner Steuerkanzlei so gut, dass sie, inzwischen 67 Jahre alt, mit geringfügig reduzierter Stundenzahl dort weiterarbeitet, obwohl sie seit 2022 in Rente ist. „Weder meine Chefs noch ich sind überhaupt auf die Idee gekommen, dass ich mit Rentenbeginn aufhören könnte“, erzählt sie schmunzelnd und berichtet von ihrer Motivation: Anerkennung, die man in dieser Form zuhause nicht bekommt. Mehr Nettogehalt, da in der Rente sowohl Arbeitslosen- als auch Rentenbeitrag wegfallen, und das gute, fast familiäre Verhältnis in der Kanzlei. Auch ihr Lebenspartner arbeite mit 75 Jahren noch, so habe man zuhause auch interessantere Gesprächsthemen, als wenn keiner mehr einer Beschäftigung nachgehe, sagt Hierstetter. Dass sie von den Chefs weiterhin zu Fortbil-



Eva Hierstetter aus Landsberg

dungen geschickt werde, zeige ihr, dass sie kein „Auslaufmodell“ sei. Dass sie im Alter von über 60 Jahren noch ein Stellenangebot einer Landsberger Kanzlei erhalten habe, zeigt, wie sehr Best Ager mit ihrer Berufserfahrung gefragt sind, so Eva Hierstetter.

Auch Margit Däubler aus Landsberg hat mit ihren 68 Jahren nicht vor, sich aufs Altenteil zurückziehen. Trotz dreier Enkelkinder ist sie Stadträtin, seit 20 Jahren Schullehrerin der Stadt Landsberg, Vorsitzende des AWO-Kreisverbandes und im Vorstand des SPD-Ortsverbandes. Zudem vernetzt sie im Mehrgenerationenhaus Ehrenamtliche und bringt sich in die Initiative für ein Frauenhaus in Landsberg ein. Nach Jahren am Klinikum Landsberg wechselte sie zuerst zu einem Projekt von Frau & Beruf mit dem Ziel, Tagesmütter zu qualifizieren, und mit 52 Jahren wurde sie Leiterin des Mehrgenerationenhauses. Neugierig auf Neues zu sein und Lust am Lernen, waren stets Motivation für Veränderungen im Leben der gelernten Krankenschwester.

Margit Däubler aus Landsberg

Gute Bedingungen für diese gesellschaftliche Gruppe

Unser Fazit: Best Ager fühlen sich häufig nicht so alt, wie es ihr Geburtsdatum vorgibt. Sie sind aktiv und lernbegierig und weit entfernt davon, sich demnächst als Senioren zu bezeichnen. Sie wollen das Leben genießen und haben meist auch dafür etwas zur Seite gespart. Für viele gehören Arbeit oder Ehrenamt zum Mittelpunkt ihres Lebens.

Doch auch die Arbeitswelt hat sich auf diese gesellschaftliche Gruppe eingestellt: Viele Unternehmen wissen die Qualitäten älterer Mitarbeitender weit mehr zu schätzen als früher, sorgen für gute Arbeitsbedingungen und bieten individuelle Möglichkeiten sowohl für die Berufsjahre vor der Rente als auch für eine Beschäftigung über die Rente hinaus. Good times für Best Ager! ■



Anzeige

Anzeige



Für Sie in den Bezirkstag!

Max Keil

**Bio - Landwirtschaftsmeister
Stadt- und Kreisrat, Puchheim
Liste 9 Platz 10, ohne 5% Hürde**

ödp

Energetische Sanierung • Rollläden • Smart Home Technologie





- Wärme sparen durch Sanierung der Rollläden nach der neuesten Wärmeschutz-Richtlinie
- Energie sparen mit Smart Home Technologie
- Steuerung der Heizung, Beleuchtung und Rollläden über eine App

Modernste Technik in höchster Qualität

Weingartner

ROLLLÄDEN & SONNENSCHUTZ

Weingartner Rollladentechnik GmbH, Moosstr. 2, 82279 Eching a. A.,
Tel. 08143 1056 / 57, info@weingartner.de, www.weingartner-sonnenschutz.de

Immer mehr Menschen arbeiten im Alter

Laut dem Statistischen Bundesamt (2021) nimmt die Zahl der Menschen zu, die jenseits der 65 noch arbeiten. Nicht selten ist ihre hohe Qualifizierung ein Grund für die anhaltende Berufstätigkeit. Besonders Selbstständige bleiben überdurchschnittlich oft im Job. Und so hat sich die Zahl der Menschen, die im Rentenalter noch arbeiten, binnen zehn Jahren verdoppelt. Laut Statistischem Bundesamt gingen 2019 acht Prozent der Menschen ab 65 weiterhin bezahlter Arbeit nach, 2009 waren es nur vier Prozent.

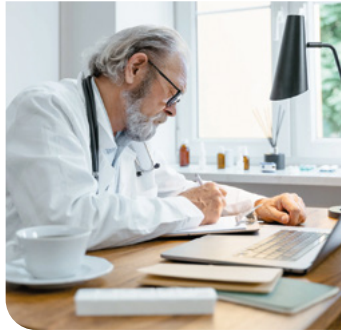
Hauptgrund sind neben dem steigenden Rentenalter die höheren Bildungsabschlüsse der Erwerbstätigen. Unter den hochqualifizierten potentiellen Rentnerinnen und Rentnern war im Jahr 2019 mehr als jeder Vierte (26 Prozent) noch im Job. Bei Menschen mit geringer Berufsqualifizierung galt das nur für 13 Prozent. Wer das reguläre Rentenalter erreicht hat, muss nicht automatisch in Rente gehen. Wer seinen Rentenbeginn verschiebt und weiterhin eine versicherungspflichtige Beschäftigung ausübt, erhält für jeden Monat des späteren Rentenbeginns einen Zuschlag von 0,5 Prozent auf seine Rente. Bei einem um ein Jahr verschobenen Rentenbeginn erhöht sich die Altersrente damit bereits um sechs Prozent. Darüber hinaus erhöht sich die Rente zusätzlich um die weiter gezahlten Beiträge.

Beispiel: Ein Durchschnittsverdiener (3.242 Euro pro Monat), der bei Erreichen der regulären Altersgrenze 45 Jahre Beiträge gezahlt hat, würde aktuell eine monatliche Bruttorente in Höhe von 1.538,55 Euro in den alten Bundesländern erhalten. Schiebt er seinen Renteneintritt um zwei Jahre auf und arbeitet weiter, beliefe

sich sein Rentenanspruch nach heutigen Werten auf 1.799,76 Euro. Das entspricht einer Erhöhung um rund 17 Prozent.

Quelle: www.deutsche-rentenversicherung.de

Laut Kassenärztlicher Vereinigung verdreifachte sich unter Hausärzten der Anteil der über 65-Jährigen von rund fünf Prozent im Jahr 2008 auf mehr als 15 Prozent in 2018. In vielen Praxen und Kliniken gehören Ärzte, die schon in Rente sein könnten, längst zum betrieblichen Alltag – häufig als Teilzeitkräfte. Motivation sind selten finanzielle Aspekte, sondern eher der Wunsch zu helfen (auch zur Minderung des Fachkräftemangels) und weiterhin Wertschätzung zu erfahren.



TANZSTUDIO AMMERSEE seit 33 Jahren

Chetan Karla Bosak

Tanz - Körper - Bewusstsein

- * PreBallett ab 4 Jahren
- * Ballett - Kinder, Jugend, Erwachsene
- * Jazz, Hip Hop, Breakdance
- * Tanztherapie/Tanzmeditation
- * Junior Dance Company
- * Golden Age Tanzprojekt
- * Zeitgenössischer Tanz Jugend/Erwachsene
- * auch online Kurse

Studio 1 • Pleitmannswangerstr. 1 • 82299 Türkenfeld
Zweigstellen • 86911 Diessen (Ammerfit)

www.tanzstudio-ammersee.de
Tel. 08144 989918 / 989400 mobil 0170 2962736

Hilfe beim Rentner-Blues: Mir ist fad, was soll ich tun?

Sie kennen es vielleicht aus der Familie oder dem Freundeskreis: Menschen freuen sich auf ihren Ruhestand und haben große Pläne für die Phase nach dem Job. Aber schon nach kurzer Zeit breitet sich eine gewisse Leere aus. Das Leben wird fad, der endlose Urlaub ist nicht das, was man sich darunter vorgestellt hat. Denn: Freizeit ist die Gegenspielerin von Arbeit – und die ist Vergangenheit. Es fehlt also die Abwechslung.

In der Folge kann es zum „Rentner-Blues“ kommen, wenn man feststellt, dass man die Vorteile der gewonnenen Freizeit überschätzt hat.

Der Übergang in den Ruhestand zählt daher zu den „kritischen Lebensereignissen“. Er sollte gut vorbereitet werden, empfiehlt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Seit 2022 gibt es mit AgeForce1 die erste digitale Lösung, um sich auf den Ruhestand vorzubereiten. Das mit dem Deutschen Demografiepreis ausgezeichnete Programm kann mit PC oder Tablet überall und wann immer man will genutzt werden. Es ermöglicht eine individuelle Vorbereitung, damit der Ruhestand nicht langweilig, sondern eine Freude wird.

Infos unter: www.ageforce1.com



AGE FORCE 1

Ihr Ruhestands-Navi

The Golden Age – Die Leichtigkeit des Tanzens

Sie fühlen sich beschwingt, wenn mitreißende Musik erklingt? Sie haben früher getanzt und möchten wieder tanzen? Sie haben vom Tanzen geträumt, sich aber nie getraut?

Seit 2018 bietet die Tanzpädagogin Chetan Karla Bosák über das Brucker Forum e.V. einen besonderen Tanzunterricht für Menschen ab 55 an, in dem es um kreatives Tanzen geht, um zeitgenössische Tanztechnik, Improvisation, Körperarbeit und Achtsamkeit sowie darum, den eigenen Ausdruck zu finden. „Unser Körper hat viele Erinnerungen und Geschichten gespeichert. Diese zu entdecken und tänzerisch zu erzählen, das setzen wir in diesem Kurs um“, so die Tänzerin, Tanzpädagogin und Tanztherapeutin Chetan Bosák, die seit 33 Jahren das Tanzstudio Ammersee leitet. „Künstlerischer Tanz ist ein sinnliches Vergnügen“, weiß die erfahrene Tänzerin, die ihre Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit einem altersgerechten Körpertraining auf die tänzerischen Übungen vorbereitet. Kursort ist das Veranstaltungsforum FFB, nächster Kursbeginn: Januar 2024 (bitte rechtzeitig anmelden).

Infos und Kontakt: www.tanzstudio-ammersee.de und www.brucker-forum.de/Veranstaltungen



Chetan Karla Bosák.
Foto: Noah Cohen

Zuverlässig, bürgernah und nachhaltig: 130 Jahre Stadtwerke Fürstenfeldbruck



Wir versorgen täglich bis zu 200.000 Menschen in der Region mit 100 Prozent Ökostrom und Ökogas, Wasser, Fernwärme und den dazugehörigen Dienstleistungen.

Versorgungssicherheit

Die hohe Qualität unserer Netze garantiert unseren Kunden eine maximale Versorgungssicherheit, und dies zu jeder Zeit. Kommt es dennoch einmal zu einer Unterbrechung, so sind wir sofort im Einsatz, um diese zu beheben.

Pioniergeist

Gestern, heute und morgen sind wir hier mit Pioniergeist unterwegs und haben die Umsetzung der lokalen Energiewende bis 2035 sowie den Klimaschutz fest im Blick.

Hierbei setzen wir Impulse für eine prosperierende Region und bringen diese nachhaltig weiter, z. B. durch Investitionen in eine maximale Netzstabilität, den Ausbau der Windenergie, die Pflege unserer regenerativen Wasserkraftwerke, den Aufbau einer weitläufigen Ladeinfrastruktur für Elektromobilität oder unsere vielen Photovoltaikanlagen auf Dächern und Freiflächen.

Verantwortung für die Region

Als lokaler Versorger haben wir eine enge Bindung an die Region: Wir sichern Arbeitsplätze, vergeben Aufträge an lokale Partner, engagieren uns in sozialen, kulturellen, sportlichen Bereichen und fördern Umweltbewusstsein, z. B. durch Umweltunterricht in Schulen oder unsere Baumpflanzaktionen.

Persönlicher Kontakt

Im direkten Austausch mit unseren Kunden kümmern wir uns um alle Versorgungsfragen höchstpersönlich. Dafür stehen in unserem KundenCenter alle Türen offen.

Ökostrom

Bereits seit der Gründung im Jahr 1892 setzen die SWFFB auf saubere Energie für die Region. Heute beliefern wir alle unsere Kunden ausschließlich mit 100 % Ökostrom

AmperOase

Zusammen mit unserer vielseitigen Freizeitanlage AmperOase, mit Hallen- bzw. Freibad, Saunabereich und Eisstadion, schaffen wir eine Grundlage für die attraktive Lebensqualität vor Ort.

Wir bieten unseren Kunden in der AmperOase Freizeitvergnügen das gesamte Jahr. Ob Individualisten oder Großfamilien, Extrem-Schwimmer oder Schwimmanfänger, Saunagänger oder Eishockeyspieler – jeder findet Abwechslung, Spaß und Erholung in unserem Hallen- und Freibad, in der Saunalandschaft oder auf der Eisbahn.



Wir sind stolz, einen Beitrag zum Wachstum und zum hohen Lebensstandard der Region zu leisten! Einfach für Sie nah!

Ihre Stadtwerke Fürstenfeldbruck



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



Einfach für Sie nah.

Aktuelle Job-Angebote aus der Region

Das wäre was *für mich!*

Starte in eine sichere Zukunft

100 freie Stellen in über 12 Bereichen!

DELO.de/jobs



DELO

Reverion

Die Schlüsseltechnologie für eine 100% erneuerbare Energieversorgung

Bei Reverion wird die Schlüsseltechnologie für eine 100% erneuerbare Energieversorgung entwickelt. Die revolutionären Kleinkraftwerke verdoppeln die Effizienz der Stromerzeugung und speichern überschüssige erneuerbare Energie. Alles komplett ohne CO2-Emissionen. Beginnend mit Biogas hat sich das Reverion Team zum Ziel gesetzt, den Übergang zu einem 100% erneuerbaren Energiesystem voranzutreiben und eine Zukunft mitzugestalten, in der die Welt von reichlich vorhandener, sauberer, klimafreundlicher Energie versorgt wird. Das Produkt ist die erste Komplettlösung mit einem reversiblen Systemdesign, das Biogas oder Wasserstoff mit einem Wirkungsgrad von 80% elektrochemisch in Strom umwandelt und in den Elektrolysemodus wechseln kann, um grünen Wasserstoff oder Methan zu erzeugen.

Werde Teil unseres Teams und starte deine Karriere bei Reverion!

Unsere Jobs findest du über reverion.jobs.personio.de

Reverion GmbH
Am Mittelfel 11
86922 Eresing

jobs@reverion.de
08193 36392-0
www.reverion.de

Wir freuen uns auf deine Bewerbung!



Das **Sozialtherapeutische Netzwerk e.V.** ist ein anthroposophisch orientierter Träger von vier kleinen, familiären Wohngruppen und zwei Förderstätten für erwachsene Menschen mit mehrfacher Behinderung.

KOMM IN UNSER TEAM!

Für unsere kleinen Wohngruppen (7-10 Personen) in **Eresing, Grafrath** und **Schwifting** suchen wir ab sofort in Voll- und Teilzeit:

Qualifizierte Fach- und Hilfskraft (m/w/d) aus Pädagogik oder Pflege

Wir suchen zuverlässige, offene Mitarbeiter*innen, die gerne mit Herz und Engagement in einem **tollen Team** arbeiten und auf die Bedürfnisse unserer Bewohner*innen eingehen möchten. Sie haben **Humor** und stärken das **Vertrauen** durch verantwortungsvollen und wertschätzenden Umgang in Verbindung mit einem **erfüllten Arbeiten** und **guten Konditionen**.

Weitere Informationen zu unseren Stellen finden Sie unter: www.stn-sozialtherapie.de oder rufen Sie uns an.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung:
Sozialtherapeutisches Netzwerk e.V.
Frau Katharina Hammerl / Leitung Wohnen
Gewerbering 5 | 86922 Eresing
Tel: 08193 / 93730-0
bewerbung@stn-sozialtherapie.de



Das **Sozialtherapeutische Netzwerk e.V.** ist ein anthroposophisch orientierter Träger von vier kleinen, familiären Wohngruppen und zwei Förderstätten für erwachsene Menschen mit mehrfacher Behinderung.

Freiwilliges soziales Jahr im Bundesfreiwilligendienst (BFD)

- Wir haben noch Plätze frei -

Das FSJ/BFD gibt Dir die Zeit, Dich in Übergangsphasen oder nach der Schule zu orientieren, Deine Stärken kennenzulernen und Dich gleichzeitig sozial zu engagieren.

Du unterstützt Menschen mit Einschränkungen und findest bei uns ein vielfältiges, buntes und lebendiges Aufgabengebiet in einem tollen Team vor, das auch Dir stets die Möglichkeit zur Weiterentwicklung bietet.

Wir freuen uns auf Deine Bewerbung:

Sozialtherapeutisches Netzwerk e.V.
Gewerbering 5 | 86922 Eresing
Tel: 08193 / 93730-0
bewerbung@stn-sozialtherapie.de
www.stn-sozialtherapie.de



KARRIERE-SPRUNGBRETT GESUCHT? *Wir bilden auch aus!*
"Für Spätstarter -2023- oder für September 2024"

- ✓ Unser innovatives Unternehmen wächst stetig. Bewirb Dich und werde ein Teil von uns!
- ✓ bewerbung@wasserle.de
- ✓ Du hast Fragen rund um einen Ausbildungsplatz zum Kaufmann/frau für Büromanagement?
- ✓ Anruf genügt! Tel. 0176 15506528



www.wasserle.de



MEHR MENSCH. MEHR WIR. MEHR DU.

Komm ins AWO-Seniorenzentrum „Bürgerstift“ Landsberg!

Jetzt einfach und schnell online bewerben!



Kontakt: AWO-Seniorenzentrum „Bürgerstift“ Landsberg • Tanja Hipp
Lechstraße 5 • 86899 Landsberg am Lech • Tel. 08191 9195-10

UNBESCHWERTES GROßELTERN-GLÜCK



Illustration: freepik.com

Texte: Sigrid Römer-Eisele, Sandra Böhm, Ulrike Osman

Was wäre unsere Kindheit ohne Opa und Oma gewesen? Großeltern haben immer Zeit für ihre Enkel, sind wesentlich geduldiger mit ihnen als die Eltern und haben immer Süßigkeiten parat, mit denen sie bereitwillig ihre Liebsten verwöhnen. Und: Jede Oma kann kochen und backen!

Natürlich trifft nicht jede dieser Aussagen auf alle Großeltern zu, aber meist ist es doch so, dass sie in vielen Kulturen eine wichtige Rolle in der Kindererziehung einnehmen und u. a. damit eine wertvolle Unterstützung für Familien darstellen. Sie stehen nicht unter dem Druck des beruflichen Alltags und können Lebenserfahrung und Weisheit in die liebevolle Bindung einbringen – daraus entstehen einzigartige und bedeutende Verbindungen über die Generationen hinweg.

Allerdings hat sich die Rolle der Großeltern im Laufe der Zeit auch gewandelt: Großeltern verfolgen heute oft auch eigene Interessen oder haben Verpflichtungen, die ihre Zeit begrenzen können. Häufig leben Oma und Opa auch weit entfernt von ihren Enkeln – somit ist deren Verfügbarkeit und ihr mögliches Engagement auf Familienbesuche z. B. in den Ferien beschränkt.

jezza! hat sich in der Region umgesehen und Beispiele für glückliche Großeltern-Enkelkinder-Beziehungen gefunden:

Sechs Enkel in acht Jahren

Uschi (66) und Ernst Weber (69) aus Prittriching – sie machen gerne Sport, sind reiselustig und sehr aktiv. Ernst wurde in diesem Frühjahr für sein Engagement in etlichen Prittrichinger Vereinen sowie als langjähriger Gemeinderat ausgezeichnet – er wurde zum Ehrenbürger der Gemeinde benannt.

Doch in der letzten Zeit rückte die Familie mehr und mehr in den Fokus des Paares: Denn die beiden Söhne und eine Tochter beschenkten ihre Eltern in den letzten acht Jahren mit insgesamt sechs Enkeln, mit denen Uschi und Ernst Weber gerne Zeit verbringen: der Donnerstag ist Enkeltag. Da kommen – außer der drei-monatigen Marina – alle fünf Enkel zu ihnen. Der Tag startet mit der Jüngsten um halb neun. Sie genießt Oma und Opa individuell, während drei weitere Enkel in den Kindergarten gehen. Der Größte der Fünfen kommt um Viertel nach eins aus der Schule dazu – und gemeinsam mit allen wird dann der Nachmittag gestaltet – entweder auf dem „Bolzi“ beim Fußballkicken, im Prittrichinger Freibad oder auf dem drei Kilometer entfernten Abenteuerspielplatz in Unterbergen. Manche bewundern die beiden, dass sie sich gleich alle fünf auf einmal zutrauen. „Es ist aber auch berechnend“, sagt Ernst Weber augenzwinkernd und ergänzt: „Denen gefällt’s, und wir haben die übrigen Tage der Woche für uns und unsere Aktivitäten.“

Wobei diese Regel auch gerne mal aufgeweicht wird, so Uschi: „Sobald die Juniors auf Achse sind oder in die Prittrichinger Freiluftdisco gehen wollen, übernehmen wir gerne die Enkeltruppe, die ja zum Glück auch hier im Ort wohnt.“

Und kürzlich wurden auch mal drei Tage hintereinander von den Juniors angefragt. „Da ist bei uns dann Halligalli!“, freuen sich Uschi und Ernst. (Text: Sigrid Römer-Eisele)



Uschi und Ernst Weber mit ihren Enkeln: Ausflug zum Familiennachmittag beim Volksfest in Friedberg

Die Leichtigkeit des Oma-Seins

Seit gut zweieinhalb Jahren bin ich Oma. Mit der Geburt meines Enkelkinds ist einer meiner größten Herzenswünsche in Erfüllung gegangen. Zugegebenermaßen hat es sich anfangs dann doch etwas seltsam angefühlt, Oma zu sein, denn ich fühlte mich irgendwie jünger, als ich es mit dem Begriff „Oma“ in Verbindung bringen konnte.

Dieses leicht befremdliche Gefühl war jedoch nur von kurzer Dauer und ich kann behaupten, mit größtmöglichem Stolz und aus tiefstem Herzen Oma zu sein. Es gibt nichts Tolleres.

Es ist spannend zu erleben, wie das eigene Kind sich als Mutter entwickelt und wie großartig sie und ihr Mann sich als Eltern schlagen. In Erziehungsfragen halte ich mich (bestmöglich) raus, es gibt ohnehin keinen Ratschlag, der meiner Meinung nach ungefragt geteilt werden müsste.

Die gemeinsame Zeit mit meinem Enkelkind genieße ich sehr. Mit ihm zusammen erschließt sich mir eine neue Welt, neue Sicht-

und ihre Ehepartner zu unterstützen, kümmert er sich gemeinsam mit seiner Lebensgefährtin Gabriele Kühn (68) an zwei Nachmittagen pro Woche um die acht, fünf und zwei Jahre alten Enkelinnen. Die Jüngeren müssen aus dem Kindergarten geholt, die Große aus der Grundschule in Empfang genommen werden. Dann wird gemeinsam gespielt, gebastelt, vorgelesen. Der Opa hat ein Auge auf die Hausaufgaben, und bei schönem Wetter geht's rauf aufs Rad und raus ins Grüne.

„Es macht Spaß“, sagt Lesch. „Außerdem möchte ich meinen Kindern etwas zurückgeben – als Berufssoldat hatte ich früher nicht so viel Zeit für sie.“ Manchmal nehmen der 69-Jährige und seine Lebensgefährtin die Kinder auch am Abend, um den Eltern einen Konzert- oder Theaterbesuch zu ermöglichen, oder gar einen Urlaub zu zweit. Im Frühjahr hat das Großelternpaar zum ersten Mal mit den beiden älteren Enkelinnen eine Woche Ferien auf dem Bauernhof gemacht. Nächstes Jahr darf auch die Jüngste mit – wenn sie aus den Windeln raus ist. Wickeln ist ein Thema, mit dem sich Berthold Lesch nicht mehr beschäftigen möchte. Klare Aussagen wie diese tragen dazu bei, dass es in der Familie so gut klappt.

Seine vielen ehrenamtlichen Termine kann Lesch mit



jezza!-Autorin Sandra Böhm mit ihrem Enkelkind.

weisen. Ich entdecke viele kleine Dinge wieder: Wie schön sind beispielsweise Steine, Blätter oder Käfer? Wie viel Spaß macht es, Seifenblasen zu pusten, im Sand zu spielen oder einfach Quatsch zu machen?

Außerdem hat mein Enkelkind eine entschleunigende Wirkung auf mich, weil man für alles etwas mehr Zeit braucht, und weil es zum Beispiel sehr gerne minutenlang einfach nur dasteht und auf irgendein Wasser starrt – und ich mit ihm. Ab und zu hat es allerdings auch eine sehr beschleunigende Wirkung, nämlich dann, wenn ich hinter ihm herrennen muss.

Was ich am Oma-Dasein zudem sehr schätze ist die Tatsache, dass ich – anders als mit den eigenen Kindern – genug Zeit für mich und meine Interessen habe, z. B. um mich beruflich zu verwirklichen. Denn auch mit 56 bin ich immer noch neugierig, lebenshungrig und wissbegierig, und das wird sich hoffentlich so schnell auch nicht ändern. (Text: Sandra Böhm)

Volle Kraft für die Enkel(generation)

Berthold Lesch (69) – Dienstag und Mittwoch Nachmittag bleibt der Terminkalender leer. Nicht, weil es dem Landsberger an Betätigung fehlen würde. Lesch ist als Vorsitzender der Landsberger Energie Agentur (LENA) e.V. ehrenamtlich hochengagiert. Doch er ist auch dreifacher Großvater. Um seine beiden erwachsenen Kinder

dem „Kinderdienst“ – wie er die Betreuungsnachmittage scherzhaft nennt – gut vereinbaren. LENA e.V. setzt sich mit vielen Projekten und Beratungsleistungen für Klimaschutz und die Energiewende vor Ort ein. Auch das dient den Enkeln – und zwar gleich der ganzen Generation. (Text: Ulrike Osman)



Berthold Lesch und Gabriele Kühn mit Leschs Enkelinnen.

Wohnen & Lifestyle

Mitten im Leben

**Zeitloser Chic
mit Nachhaltigkeitsbonus:**

Tisch aus recyceltem Teakholz, 200 x 90 cm, Preis 1.309 €, dazu passend: charmant im goldbraunen Velours angelegte Esszimmerstühle, Metallbeine schwarz, je 225 € von Hofart. (Lampe 125 €/Vase 149 €/Sideboard 1.309 €)



Gesehen bei **Hofart Store**
Landsberg, Vorderer Anger 213,
www.hofart.de



COR



Modern, cosy und mit einer eleganten Leichtigkeit empfiehlt sich der JALIS LOUNGE SESSEL von COR für die nahenden Winterabende, gerne auch in Begleitung. Ausführung mit Alpacabezug + Drahtgestell (ohne Hocker), Preis 3.358 € (Preis Hocker: 1.140 €)
Gesehen bei **Einrichtung Schuster**, Weilheim, Augsburg Str. 1, www.einrichtung-schuster.de

Anzeige



Alles muss raus!
solange der Vorrat reicht

Totaler Räumungsverkauf

wegen Gebäudeabriss

Hofart Hauptstr. 3-5 Weßling
Mo - Sa 10.00 - 18.00 Uhr




PRINZ LUDWIG
N°6

Bereit für den Stadtbummel?
 Dieser flauschige Strickmantel setzt mit seinem Jacquard Stoff in Allover-Karomuster ein besonderes Statement. Mantel von Monari, grau-gemustert, 229,99€, BottleBag 149 €, Hose (Fake-Leather) 129 €.

Gesehen bei **Prinz Ludwig No.6**, Prinz-Ludwig-Str.6, Diessen
www.prinzludwigno6.de

Anzeige



Für ein Zuhause, das zu Ihrem Alltag passt:
 Stilfindung,
 Farbberatung,
 und innovative
 Wohnraumplanung

Anna Singbarth
 Interior Designer
 +49 176 66 89 4142
kontakt@wohkontur.de
www.wohkontur.de
 Am Neubruch 20
 82284 Grafath


WOHN
KONTUR



**WERDE AUCH DU
 ZUM BLICKFANG!**

**Deine Agentur für
 Grafikdesign & Webdesign**


STILECHT
WERBUNG

www.stilecht-werbung.de | info@stilecht-werbung.de
 86875 Waal | Tel. 0 82 46 - 9 69 75 94



westkreis.de/exclusivecard

ExclusiveCard
Die Welt der neuen Wertigkeit

Die ExclusiveCard ist weit mehr als eine Kreditkarte:
 Mit folgenden besonderen Leistungen öffnet sie Ihnen
 Türen, erleichtert Ihren Alltag und gibt Ihnen überall ein
 gutes Gefühl, Exklusivität zu leben:

- persönlicher Concierge-Service
- umfangreiches Versicherungspaket
- Zutrittmöglichkeit zu allen VIP-Lounges von Priority Pass
- exklusiver Reise- und Ticket-Service

Informieren Sie sich jetzt in Ihrer Westkreis: Tel. 08146 9201-0
Raiffeisenbank
Westkreis Fürstenfeldbruck eG 

Landsberger Str. 3, 82272 Moorenweis
 Geschäftsstellen in Moorenweis, Türkenfeld, Geltendorf, Steindorf und Adelshofen



CAMBIO
 Autumn/Winter 2023/24

ASAM
MODE

Schlossergasse 376 • 86899 Landsberg am Lech
www.asam-mode.de
 Folgen Sie uns auf  

30 Jahre Wild mit Herz

Die Andechser Wildmetzgerei der Familie Hemberger feiert Jubiläum

Man nehme eine verzwickte Situation, vermische diese mit Zusammenhalt, einer Prise Kreativität und dazu noch eine ordentliche Portion Mut – so oder so ähnlich könnte das Erfolgsrezept dieses Familienbetriebes lauten.

Die Andechser Wildmetzgerei feiert dieses Jahr 30-jähriges Bestehen und ist für ihre hervorragende Fleischqualität weit über die Ortsgrenzen hinaus bekannt.

Alles begann, als Anneliese und Eugen Hemberger 1990 heirateten und das Hotel mit dem dazugehörigen Gasthaus übernahmen. Kaum hatten sie das Wirtshaus eröffnet, musste es auch schon wieder schließen. Auflagen, die mit kostspieligen Renovierungsarbeiten verbunden waren, konnten nur in kleinen Schritten durchgeführt werden. Dennoch hatte Anneliese Hemberger einen Traum – eine eigene Metzgerei, in der das Wildfleisch aus der eigenen Landwirtschaft verkauft werden kann.

Weihnachten 1993 erfüllte Eugen Hemberger seiner Frau diesen Herzenswunsch. Die finanziellen Möglichkeiten waren beschränkt, und so steuerten Freunde und Verwandte gebrauchte Dinge wie Aufschnittmaschine, Waage und sogar eine gebrauchte Theke bei – jetzt konnte es losgehen, dachte man zumindest. Doch die ersten beiden Jahre waren schwierig. Das exklusive Wildfleisch fand zunächst nur wenig Anklang. Plötzlich war die Frage: Das Projekt Metzgerei begraben oder durchhalten und eine Lösung finden?

Ein Geistesblitz führte zum Erfolg

Statt zu resignieren wurde Anneliese kreativ: Sie veröffentlichte 1995 ein eigenes Kochbuch, in dem sie die Wildfleisch-Zubereitung nach ihren eigenen bewährten Rezepten beschrieb. Mit diesem Kochratgeber an der Hand verloren die Kunden ihre Scheu. Anneliese ging noch einen Schritt weiter und begann, Gerichte verzehrfertig einzukochen. Die Kombination beider Einfälle brach-



te die ersehnte Wende: Die Wild-Metzgerei Hemberger wurde zum regionalen Vorreiter in Sachen Qualitätserzeugung im Einklang mit der Natur. Heute leben etwa 200 Hirsche auf 25 ha Weideland, und das Futter wird selbst angebaut. Seit nunmehr 30 Jahren ist die Metzgerei Anlaufstelle für alle, die auf der Suche nach hochwertigem Fleisch sind, das mit Liebe zur Natur und zum Handwerk hergestellt wurde.

Die Familie Hemberger dankt herzlich allen Kunden und Unterstützern, die Teil dieses außergewöhnlichen Weges waren.

Anlässlich dieses Jubiläums hat sich die Familie ein ganz besonderes Schmankerl ausgedacht und mit viel Liebe ein Hirsch-Kirsch-Gulasch und eine spezielle Wurst nach Kabanossi-Art kreiert. Beides gibt es nur für kurze Zeit und natürlich nur, solange der Vorrat reicht in der **Andechser Wildmetzgerei, Starnberger Str. 2, 82346 Andechs**.

Saison vom 18.10. bis Mitte März. Öffnungszeiten siehe Anzeige. Infos und Kontakt: www.wild-andechs.de



10 Jahre Musiknacht Dießen

Am Samstag 14. Oktober feiert die Musiknacht Dießen ihr 10-jähriges Jubiläum – mit einigen Neuerungen und altbewährten Partnerschaften. Erstmals sind 19 Locations als Veranstaltungsorte und damit 17 Live-Bands und zwei DJs mit dabei. Überall erhält man mit nur einem Ticket Zugang und kann zu den Pausen die Locations und Bands wechseln, um das abwechslungsreiche Programm ganz nach eigenem Geschmack zu gestalten. Tickets gibt es im Vorverkauf in vier Geschäften in Dießen, aber auch online über die Plattform Eventfrog. An den Abendkassen gibt es nur noch begrenzt Tickets. Los geht's überall gleichzeitig um 20 Uhr, ab 24 Uhr lädt dann der Devil's Shot's Club zur After Hour, wo noch eine Live-Band spielt.

Alle Infos unter: www.musiknacht-diessen.de.




LECH-LINE – Kulinarischer Geheimtipp in Landsberg am Lech

Jetzt auch im Guide Michelin gelistet

Vor einem Jahr hat Vincent Staudacher sein Restaurant Lech-Line im historischen Bahnhofsgebäude in Landsberg eröffnet und bietet dort moderne, ehrliche, internationale Kulinarik auf hohem Niveau in wunderschöner Industrial-Style-Ambiente an.

Chef de Cuisine Christian Sauer kreiert durch Kombination hochwertiger Produkte präzise gearbeitete Kompositionen für die ausgefallenen Gourmet-Menüs und feinen Gerichte à la carte, die alle Sinne verwöhnen. Qualität, die überzeugt hat: Das Lech-Line wurde jetzt im Guide Miche-

lin gelistet und erhält neben ausschließlich Zwei- und Drei-Sterne Restaurants diese Anerkennung in der Kategorie: „5 unvergessliche Gerichte 2023“.

Das Lech-Line hat sich inzwischen in der Lechstadt etabliert und wird auch geschätzt für seine abwechslungsreichen Lunchköstlichkeiten, die stylische Bar mit kreativen Cocktail-Kreationen sowie als einzigartige Eventlocation für Firmen- und Privatfeiern.

Infos und Eindrücke unter: www.lech-line.de



30 JAHRE WILD MIT HERZ, WIR FEIERN JUBILÄUM!



SAISONSTART AB 18.10.2023 MIT UNSEREN JUBILÄUMS-SCHMANKERLN

Nur für kurze Zeit und nur solange der Vorrat reicht: Das Jubiläumsgulasch "Hirsch trifft Kirsch" und "Jubiläums-Stangerl" nach Kabanossi Art.

Auch allerhand andere Gaumenfreuden warten nur darauf, entdeckt und genossen zu werden. Schlemmen Sie sich durch unser Sortiment.

Mittwoch - Freitag
14.30 Uhr – 18.00 Uhr

Samstag
8.00 Uhr – 12.00 Uhr

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



freitag 6.10.

20.00 Fanfare Ciocărlia, Konzert, Stadttheater Landsberg

samstag 7.10.

10.00-18.00 Krauthobefest, Regens Wagner Holzhausen

10.00-12.00 Baby- und Kinderflohmart Herbst/Winter, Schönberggaula Schule Türkenfeld

14.00-19.00 Uttinger Ateliertage

19.30-21.30 A Cappella Konzert der Stadtmusikanten, Gasthaus Sachsenhammer, Hechenwang

20.00 Die Henkerstochter und die Schwarze Madonna, Lesung mit Musik, Groundlift - Alte Brauerei Stegen

20.00 Roy Black Gala, Singoldhalle Bobingen

20.00 Fürstfelder Konzertsreihe: Quatuor Arod, Veranstaltungsforum FFB

20.50 Leiningrad Cowboys go America, Kultfilm von Aki Kaurismäki (1989), Lichtspielhaus Fürstfeldbruck

sonntag 8.10.

14.00-19.00 Uttinger Ateliertage

15.30 Die große Johann Strauß-Gala, Gala Sinfonie-Orchester Prag & Johann Strauß Ballett, VA-Forum FFB

dienstag 10.10.

10.00-17.00 Seminare für Führungskräfte: Kultur/Konfliktmanagement (10.10.-11.10.), St. Ottilien

20.00 Literatur Fürstfeld: Wladimir Kammer, Frühstück am Rande der Apokalypse, Veranstaltungsforum FFB

20.00 Literatur Fürstfeld: Wladimir Kammer, Frühstück am Rande der Apokalypse, Veranstaltungsforum FFB

donnerstag 12.10.

20.00 Da Meier: "Ein Meier im Himmel", Kabarett, Alte Brauerei Stegen

freitag 13.10.

18.00-23.30 Frauen im Amperland, Marthabräu Festhalle FFB

19.30 Duokoncert Hackbrett-Klavier, Kartenreservierung: 08193/284 99 05, Linsenmannsaal Türkenfeld

20.00 Wolfgang Krebs: Vergelt's Gott!, Kabarett, Veranstaltungsforum FFB

samstag 14.10.

9.00-14.00 Stoffe- und Wolle-Flohmart, Anmeld. Stand agnes@kulturverstrickungen.de, Schönberggaula Schule Türkenfeld

10.00-13.00 Junge Mode- und Damen-Second-Hand-Markt, Gemeindeaal der Erlöserkirche FFB

11.00-17.00 15. Fürstfelder Kirta, Fest & Markt, Veranstaltungsforum FFB

14.00-19.00 Uttinger Ateliertage

20.00 Musiknacht Dießen, Diverse Locations in Dießen

20.00 Funkzahn live bei der Musiknacht (14.10.-15.10.), Freie Kunstanstalt Dießen

20.00 Weilheimer Festspiele: Ist das nicht mein Leben? Drama von Brian Clark, Stadttheater Weilheim

sonntag 15.10.

9.00-13.00 Zukunftsfähige Region Ammersee Landsberg, Austausch und Netzwerktreffen, Lechsporthalle Veranstaltungssaal Landsberg

9.00-15.00 Flohmart, Sporthalle Eching

11.00-17.00 15. Fürstfelder Kirta, Fest & Markt, Veranstaltungsforum FFB

14.00-19.00 Uttinger Ateliertage

15.00 Kaffeehauskonzert mit BADER & FRIENDS, Singoldhalle Bobingen

17.00 Max und Moritz - Da ist noch was im Busch, Kindertheater, Stadttheater LL

19.00 Alte Musik in Fürstfeld: Capella de la Torre, Veranstaltungsforum FFB

dienstag 17.10.

20.00 ...denn sie wissen nicht was sie tun, Filmklassiker von Nicholas Ray (1955), Lichtspielhaus Fürstfeldbruck

mittwoch 18.10.

18.00 Vortrag: Der Erbrechts-TÜV, Anmeld. erford. www.johanniter.de/oberbayern-fv

20.00 Viel Lärm um Nichts, Komödie von William Shakespeare, Stadttheater LL

donnerstag 19.10.

20.30 Magischer Benefizabend mit Stefan Schmitt, Caritas Förderverein Hand in Hand e.V., Lichtspielhaus FFB

20.30 KROHN BAND - Record Release Party, Groundlift - Alte Brauerei Stegen

freitag 20.10.

20.00 Armstrong's Ambassadors, Konzert, Groundlift - Alte Brauerei Stegen

20.00 Han's Klaff: Eine Art Best-of, Kabarett,

samstag 21.10.

9.00-12.00 Schausamstag in der Schreinerei MERZ, Raisting

10.00-18.00 Alternativer Haunstetter Gesundheitstag, Eintritt frei, Copernicus Seminarzentrum Augsburg

12.00-18.00 Weihnachts-Klimbim-Flohmart, Anmeld. erford.: nagnes@kulturverstrickungen.de, Linsenmannsaal Türkenfeld

14.00-17.00 Museum und die Furthmühle in Egenhofen, Anmeld. erford. 08131 5675-13, Furthmühle Egenhofen

17.00-22.00 Die Lange Yoga Nacht 2023 (#LYN23), für Gemeinschaft, Frieden & Gesundheit, Zeughaus Augsburg

20.00 Daniil Charms und die UME-Lieder-Kollektion, Konzert und Lesung, Groundlift - Alte Brauerei Stegen

20.00 Rockfreunde FFB: Band Battle Rolling Stones vs. Beatles, Konzert, VA-Forum FFB

sonntag 22.10.

19.30 Lars Reichow Wunschkonzert - Best of Klaviator, s'Maximilianeum, Stadttheater Landsberg

montag 23.10.

20.00 Das Kombinat, Dokumentarfilm von Moritz Springer, anschließend Filmgespräch mit Daniel Überall, Lichtspielhaus FFB

dienstag 24.10.

20.00 Dunia Dance Theatre Making Men, Tanztheater, Stadttheater Landsberg

donnerstag 26.10.

19.00 Vortrag: Erbrecht auf den Punkt gebracht, Anmeld. erford. 089 890145-27, Marita Beissel Haus der Johanniter, Wielenbach

19.00-21.30 Vortragsreihe zur Wärmewende „gemeinsam. Wärme. planen“, Versch.

Locations in den Landkreisen STA und FFB

19.00 NS-Euthanasie, Vortrag, Stadtbibliothek in der Aumühle FFB

20.00 Christian Springer - „nicht egal“, Kabarett, Groundlift - Alte Brauerei Stegen

freitag 27.10.

19.30-22.30 ARTMUC Kunstmesse, MTC Supreme Locations (siehe Seite 8)

20.00 The Munich Harmonists, Konzert, Groundlift - Alte Brauerei Stegen

20.00 Josef Hader: HADER ON ICE, Kabarett, VA-Forum FFB

samstag 28.10.

9.00-18.00 Munich Show - Mineralientage, Messe München - Eingang Ost

11.00-20.00 ARTMUC Kunstmesse, MTC Supreme Locations (siehe Seite 8)

14.00-17.00 Führung im magischen Eibenwald, Anmeld. erford. reconnecttumbach@t-online.de, Gasthof "Zum Eibenwald" - Parkplatz

20.00 AMMERSEE LATIN NIGHT, Party, Groundlift - Alte Brauerei Stegen

20.00 Trio Sfera: Sense & Sensibility, Konzert, Veranstaltungsforum FFB

sonntag 29.10.

9.00-18.00 Munich Show - Mineralientage, Messe München - Eingang Ost

10.00-18.00 Gesundheits-Tüpfel - Tag der offenen Tür, Stein Dorf

11.00-18.00 ARTMUC Kunstmesse, MTC Supreme Locations (siehe Seite 8)

19.00 Paulaner Solo Finale 2023, VA-Forum FFB

19.00 Andi Weiss: Weil immer etwas geht, Releasekonzert, Veranstaltungsforum FFB

dienstag 31.10.

20.00 Halloween Rocknacht mit der GROUNDLIFT Band, Groundlift - Alte Brauerei Stegen

22.00 The Rocky Horror Picture Show, Kult-Filmklassiker von Jim Sharman (1975), Lichtspielhaus FFB

donnerstag 2.11.

18.30-22.00 Fondue Abend, Hofgut Algertshausen

20.00 Charlie Glass - Zeit, Konzert, Groundlift - Alte Brauerei Stegen

freitag 3.11.

16.00 Die Schule der magischen Tiere, junges Theater Bonn, Singoldhalle Bobingen

19.00 Mord in Bayern, Interaktive Lesung, VA-Forum FFB

samstag 4.11.

11.00-17.00 Glücksmomente: Hochzeitsmesse, Veranstaltungsforum FFB

19.00 Die Legende ROY BLACK, Kongress am Park Augsburg

sonntag 5.11.

15.00 Tanz-Tee mit dem City Swingtett, Tanzveranstaltung, Groundlift - Alte Brauerei Stegen

18.00 Philharmonischer Chor Fürstfeld & ASO München, L'elisir d'amore, „Der Liebes-trank von Gaetano Donizetti, Veranstaltungsforum FFB

19.00 Monika Roscher Bigband „Witchy Activities And The Maple Death“, Stadttheater Landsberg

Kreativmarkt Mammendorf, Bürgerhaus Mammendorf

mittwoch 8.11.

20.00 Büilent Ceylan: Luschtobjekt, Comedy, VA-Forum FFB

donnerstag 9.11.

10.00-17.00 Seminare für Führungskräfte: Kultur Grundlagen (9.11.-10.11.), St. Ottilien

samstag 11.11.

10.00-16.00 Wir plätzen aus allen Nähten!, Verkauf Stoffe, Wolle & Co., Kreativ-Platzl Türkenfeld

13.00-15.00 Skibörse des TSV Schondorf, Gemeinde-turnhalle an der Grundschule Schondorf

19.30 Jubiläumskonzert 80 Jahre Kammerchor Landsberg, mit Originalklang-Orchester „La Banda“, Heilig-Kreuz-Kirche LL

21.00 Noche Latina: Tanzparty, Veranstaltungsforum FFB

sonntag 12.11.

11.00-12.00 Lyrische Perlen von Monica Calla, Zederpassage Landsberg

12.00-20.00 Tag der offenen Tür, Praxis für NeuroKinesiologie und Systemisches Coaching, Münchener Str. 17, Windach

Bäckerei – Konditorei Christine Lindner
Landsberger Straße 49 • 86938 Schondorf am Ammersee
Tel: 08192/231 • Email: baeckerei-lindner@t-online.de

Qualität aus Meisterhand in Tradition seit 1933

Hier läuft die Ware nicht vom Band, hier schafft man noch mit Herz und Hand.

An der Schweinach 1
86949 Windach-Hechenwang
Tel. 08806 2064
info@gaertneri-dumbsky.de

dumbsky
GÄRTNEREI IN HECHENWANG

Mit Liebe in Hechenwang gewachsen.

Im Zauber der Farben

INDIAN SUMMER
...vor Deiner Haustür!

Entdecke unsere besten Herbst-Angebote für Deinen Garten!

www.gaertneri-dumbsky.de

Schülerhilfe!
Beste Noten. Lokal & digital.

Erfolgreicher Schulstart mit der Nachhilfe Nr. 1*

Jetzt informieren!
☎ 08191-4017057

* Schülerhilfe ist Testsieger der Studie „Nachhilfeinstitute“ vom Deutschen Institut für Service-Qualität/ntv.

Aktionsangebote auf unserer Homepage!

LANDSBERG • Salzgasse 119 • Tel. 08191-4017057
www.schuelerhilfe.de/landsberg

Vitametik®

Entspannung für Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem und eine Antwort auf Stress

Ich bin für Sie da.

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

Vita METIK
DIE GESUNDHEITSPFLEGE

Die Vitametik® ersetzt nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker, ist jedoch eine wertvolle Ergänzung zu Behandlungen. Lassen Sie sich bei Beschwerden und Anamnese von einem Arzt, Heilpraktiker oder Ernährungsberater beraten.

www.mn-kommdesign.de

Corporate Design
• Logo • Geschäftsausstattung
• Prospekte und Flyer • Plakate
• Anzeigen • Internetauftritt ...

Editorial Design
• Bücher • Zeitungen • Zeitschriften ...
Illustrationen / Grafiken / Muster

* Vater Lech

M. Monika Niedermair Kommunikationsdesign
Landsberg am Lech Tel. 08191 – 970 72 42

sehfeldoptik

Kein EYE gleicht dem anderen

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

mobiler optikservice

Wir machen Hausbesuche

DER SAUNA-FACHMANN

Saunen • Infrarot-Wärme



34 Jahre Erfahrung im Saunabau

- 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 / 99893 66 · Fax: 08194 / 99893 67

Laden und Ausstellung
Salzstraße 32A, 82110 Germering
Tel. 089 / 8402702 · info@sauna-fachmann.de
Termine bitte nach Absprache!

www.sauna-fachmann.de

jezza! Veranstaltungskalender

Oktober/November 2023 Alle Termine ohne Gewähr.

- 19.30** Ardhi Engl Solo Sketches, s'Maximilianeum, Stadttheater Landsberg
KeKuKa - Ketten, Kunst und Kaviar, Messe, VA-Forum FFB
- montag 13.11.**
10.00-17.00 Seminare für Führungskräfte: Projektmanagement klassisch (S-PMK) (13.11.-14.11.), St. Ottilien
- dienstag 14.11.**
20.00 Theater Fürstenfeld: Sao Paulo Dance Company, Veranstaltungsforum FFB
- mittwoch 15.11.**
18.00 Vortrag: Vorsorgevollmacht, Anmeld. erford. 089 890145-27, Marita Beissel Haus der Johanner, Wielenbach
- 20.00** Komödie The Party, Landestheater Schwaben, Stadttheater Landsberg
- 20.00** Literatur Fürstenfeld: Ulla Lenze, "Der Empfänger", Stadtbibliothek in der Aumühle FFB
- donnerstag 16.11.**
20.00 BluesFirst: Hans Theessink & Big Daddy Wilson, "Pay Day", VA-Forum FFB
- freitag 17.11.**
13.00-20.00 Vinessio, Weinmesse Fürstenfeldbruck, Veranstaltungsforum FFB
- 18.30-23.00** Das Hofgut Dinner mit SoulTrainMusic, Hofgut Algertshausen
- 20.00** Salut Salon: Träume, Konzert, VA-Forum FFB
- samstag 18.11.**
10.00-17.00 Lagerverkauf: die ROCKMACHERIN, Schondorf
- 20.00** Fritz Ostermayer & Vienna Rest in Peace, "Das Letzte – Abschiedstour 2023", Stadttheater Landsberg
- 20.00-22.30** Raith & Blaimer, Musikkabarett, Weinstadt Schmiechen
- sonntag 19.11.**
10.00-13.00 Eresinger Winterflohmarkt Rund ums Kind, Gaststätte Alter Wirt, Eresing
- montag 20.11.**
19.00 KAWA Quartett - African Gospel - A Cappella, Benefizkonzert, Kirche St. Stephan Dießen
- dienstag 21.11.**
18.00 KAWA Quartett - African Gospel - A Cappella, Benefizkonzert, Ammersee-Gymnasium Dießen
- donnerstag 23.11.**
20.00 Erwin Pelzig: Der wunde Punkt, Kabarett, Veranstaltungsforum FFB
- freitag 24.11.**
18.00-19.30 Winterbasar für Kindersachen, Happerberger Kulturförderverein Ludenhausen
- 20.00** D'BavaResi, Konzert, Groundlift - Alte Brauerei Stegen
- samstag 25.11.**
19.00-23.00 The Hardrock Explosion, Deep Purple meets Led Zeppelin, Drei Rosen, Dießen
- 20.00** Rix Rottenbiller: So kann i ned oawad'n, Kleinkunst, Alter Wirt Eresing
- 20.00** Martin Kälberer: IN.SIGHT.OUT, VA-Forum FFB
- 20.00** Fürstenfelder Konzertreihe: Dinis Schemann, Klavier, VA-Forum FFB
- sonntag 26.11.**
11.00 WeLL-B(Lech) Hänsel & Gretel, Konzert, Lesung, Stadttheater Landsberg
- 15.00** Pinocchio: Eine Oper für die ganze Familie, Veranstaltungsforum FFB
- mittwoch 29.11.**
20.00 JazzFirst: Masako Ohta & Matthias Lindermayr - Mmmmh, VA-Forum FFB
- donnerstag 30.11.**
18.00-21.00 Feierabend Glühn, Hofgut Algertshausen
- 17.00-22.00** Dießen leuchtet
- Schmuckpräsentation Franziska von Drachenfels (30.11.-3.12.), Adebar am Ammersee Dießen

3. Kultur-Offensive des Freie Kunst-anstalt e.V. Diessen, Okt. '23 – März '24

Kurse, Workshops und Events für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bietet die Künstlergemeinschaft Freie Kunstanstalt e.V. im kommenden Winterhalbjahr. Von Schmuckgestaltung, Linoldruck, Refashion über die Phantasiwerkstatt zu Sounddesign am Computer ist ein buntes und vielfältiges Programm geboten.

Infos: www.freie-kunstanstalt.de/kulturoffensive-aktuell
Anmeldung: an.programm@freie-kunstanstalt.de



30 Jahre Heizung- und Sanitärtechnik Widmann

Tradition und Innovation – Familienbetrieb mit Zukunft



Meisterbetrieb
JW
Wasser
Heizung
Solar

Meisterbetrieb Josef Widmann
St.-Nikolaus-Ring 6
82269 Hausen b. Geltendorf
Telefon: 08193/4526
www.widmann-bad-heizung.de



Aus unserem Leistungskatalog

- Neubau
- Badsanierung
- Kesseltausch
- Heizungswartung
- Wärmepumpe
- Öl-Gasheizungen
- Holzheizungen
- Solar
- Regenwassernutzungsanlagen
- Wasserenthärtungsanlagen
- Speichereenthärtung
- Rohrreinigung
- Spenglerarbeiten

Josef Widmann aus Hausen bei Geltendorf ist Heizung- und Sanitärtechnik-Meister „aus Leidenschaft“, wie er sagt. Und so freut er sich in diesem Jahr nicht nur über das 30. Jubiläum seines Innungsfachbetriebes, den er im Juli 1993 direkt nach seiner Meisterprüfung begründete, sondern ganz besonders darüber, dass sein Sohn Johannes (24) seit einem Jahr mit in den Betrieb eingestiegen ist.

„Das ist wie ein Sechser im Lotto“, freut sich Vater Josef, denn so sind die Weichen für die nächste Generation gestellt. In den nächsten Jahren können die beiden als Vater-Sohn-Gespann den über drei Jahrzehnte gepflegten Kundenstamm zuverlässig weiter betreuen und sogar auf neue Kundenanfragen aus der Region reagieren.

Dass Handwerk Zukunft hat, hat Johannes Widmann seit Kindesbeinen gelernt – und daher diesen „sehr abwechslungsreichen“ Beruf, wie er sagt, gerne erlernt. Direkt nach der bestandenen Meisterprüfung im vergangenen Jahr (nach der Meisterschule in Vollzeit in München und der Lehre bei Innungsoberrmeister Martin Neß in Eching am Ammersee) übernahm er Aufträge des Hausener Fachbetriebes.

Gut so, denn der Einbau oder die Modernisierung eines Bades oder einer Heizung hat viel mit Vertrauen zu tun: Jede Installation oder Haustechnik ist ein Unikat und wird entsprechend der individuellen Vorstellungen und Wünsche realisiert. Und so bieten die Widmanns Heizungs- und Sanitärösungen aus einer Hand und punkten als echtes Familienunternehmen, das jahrzehntelange Erfahrung mit neuesten Technologien kombiniert.



Johannes Widmann (24) bringt als junger Meister nicht nur viele neue und gute Ideen in die Geschäftsabläufe mit, sondern kennt sich auch aus mit der Technik der neuesten Gerätegeneration. Manches funktioniert natürlich schon so wie eh und je, wie z.B. das Flexen eines Rohres. Praktisch und zeitsparend die Vor-Ort-Umsetzung mittels Montagevorrichtungen im Firmenwagen.

Mehr Wohlbefinden in Job und Leben

„Wer 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. Wir nähern uns dem Jahresende und spätestens am 01.01.24 gibt es wieder die altbekannte „gute Vorsätze-Liste“ zum neuen Jahr. Nun ist es nicht nur an der Zeit 2023 zu reflektieren, sondern sich auch auf das neue Jahr und langersehnte Veränderungen vorzubereiten.



Exklusiv für alle jezza! Leser
 Workshop „2023 ist schön, 2024 wird noch schöner“
Samstag, den 14.10.23
10 bis 14 Uhr in der Praxis
 (Teilnehmerzahl ist begrenzt/
 Anmeldeschluss 10.10.23)
 Für nähere Infos:
info@moussli.com

Mazen Moussli hat eine gute Nachricht für Betroffene: „Wenn der Wille da ist und das klare ‚Warum?‘ definiert ist, können wir alles erreichen. Wie genau es funktioniert, dass gute Vorsätze zur Realität werden, so dass wir gegen Ende des Jahres dankbar auf unsere Erfolge zurückblicken können, zeigt Mazen Moussli in einem exklusiv für Sie kreierten Workshop. „In einer kleinen Gruppe funktioniert dies am besten und bringt zugleich viel Spaß und viele neue Perspektiven ans Licht“ berichtet Mazen Moussli begeistert.

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:

- Zielfindung und berufliche Neu/Umorientierung
- Life & Businesscoaching
- Stressabbau
- Angst & Druck loslassen
- Stärkung Selbstwert/-vertrauen/-bewusstsein
- Entscheidungsfindung
- Blockierende Gewohnheiten und Glaubenssätze ablegen



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.

Gratis Coaching Stunde
 im Wert von 180 Euro

Exklusiv für alle jezza! Leser:

Terminvereinbarung:
<https://calendly.com/moussli>
info@moussli.de
 oder Tel: 015254237181

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



Matinée „Lyrische Perlen“, 12. Nov. in Landsberg

Die Schauspielerin, Kabarettistin und Autorin Monica Calla (Foto) präsentiert mit ihrem Programm „Lyrische Perlen“ satirische, nachdenkliche, sehnsüchtige und genüssliche Gedichte im Rahmen der Ausstellung „Schöner Schein“ der Künstlerin Elisabeth Mehr.



Termin: 12.11.2023 um 11 Uhr in der Zederpassage Landsberg. Dauer ca. 45 Min., der Eintritt ist frei.
Veranstalter: Galeriesverein Landsberg, www.galeriesverein.de

Anzeige



Mit Herz und Verstand – die KFZ-Werkstatt nah am Ammersee

KFZ Reparaturen | freie Werkstatt für alle Marken | HU/AU Abnahme | Reifenfachhandel mit Einlagerung | ProfiService-Werkstatt

Tel. 08193 999580
www.maysboxenstopp.de

Zahnversorgung mit High-End-Technologie und viel Empathie



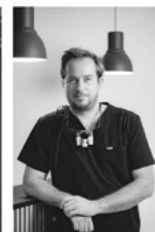
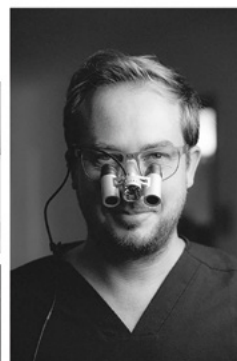
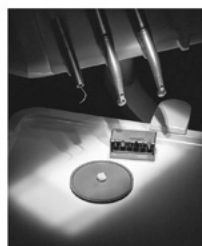
ZAHNMEDIZIN RÖMER



„Ich sehe meine Praxis als sinnvolle Ergänzung zum bestehenden Angebot am Ort. Mein Bestreben ist es, mich mit anderen zu vernetzen, gemeinsam ein Ziel zu erreichen und dem Mensch zu helfen“, sagt der sympathische Zahnarzt und Implantologe Max Römer (38), der sich, aufgewachsen am Ammersee, Studium und Staatsexamen sowie Approbation in Ulm, nun nach einigen Jahren in einer Praxis in Landsberg, im idyllischen Windach niedergelassen hat.

Am westlichen Ortseingang finden die Patienten seit dem 17. Juli eine hochmoderne Praxis im ersten Stock eines Neubaus an der „Windacher Höhe 2“, ausgestattet mit technisch zeitgemäßen Standards und einem fachlich breiten Spektrum mit Spezialisierungen wie z.B. der Implantologie. „Unsere Leistungen decken alle Bereiche der Mund-, Zahn- und Kieferheilkunde ab. Wir erledigen Routineuntersuchungen genauso professionell wie einen Implantataufbau – wichtig ist für mich immer das Wohlfühl meiner Patienten. Meine Vision einer landärztlichen Praxis mit bester Ausstattung, attraktiven Mehrwerten für meine Mitarbeiter und Patienten sowie guter Erreichbarkeit konnte ich mir erfüllen. Und: Mein Team ist überzeugt vom Konzept und identifiziert sich mit meiner medizinischen Arbeit. Außer dem Ausbildungsplatz konnten alle anderen Positionen trotz Fachkräftemangel mit erfahrenen Mitarbeitern ohne Stellenausschreibung besetzt werden – das macht mich schon etwas stolz“, freut sich der zweifache Familienvater, der zur Entspannung gerne eine Runde mit seinem Vespa-Roller fährt.

Zu Max Römers Leistungsangebot gehören auch chirurgische Eingriffe: Patienten müssen für die Implantation nicht extern an eine Oralchirurgie verwiesen werden. „Vertrauen schaffen beim Patienten für diesen doch sehr sensiblen Bereich – das liegt mir am Herzen. Wir sind hier keine Fabrik für Zahnmedizin. Meine Mitarbeiter und ich nehmen uns Zeit, auf Ängste und Sorgen zu reagieren. Kleine Dinge wie ein feuchtes Aromatuch auf dem Gesicht des Patienten tragen schon zur Entspannung bei.“



Kassen- und privatärztliche Leistungen: konservierende,

zahnerhaltende Behandlungen wie Füllungen und Endodontie, Parodontitis-Therapien, Schienentherapien, Bleachings, Zahnersatz mit vollkeramischen + metallfreien Materialien bei Kronen, Inlays und Veneers, Implantataufbauten, Chirurgie, Implantologie, Keramikimplantate und Kinderzahnheilkunde sowie professionelle Zahnreinigungen.

JETZT TERMIN VEREINBAREN!
WIR FREUEN UNS DARAUF SIE IN UNSEREN NEUEN RÄUMLICHKEITEN BEGRÜßEN ZU DÜRFEN!

ZAHNERHALTUNG
PROPHYLAXE
IMPLANTOLOGIE
CHIRURGIE
PARODONTOLOGIE
KINDERZAHNHEILKUNDE

MAX RÖMER
Praxis für Implantologie
und innovative
Zahnheilkunde

Windacher Höhe 2 | Windach
08193-99 88 554

www.zahnmedizinroemer.de



ZAHNMEDIZIN RÖMER



C Coaching



Als eingeweihte Schamanin und Heilpraktikerin für Psychotherapie begleite ich dich gerne in Einzel- und Gruppensitzungen auf dem Weg zu deinen verborgenen Potenzialen. Mittels eines Readings gelangst du zu deiner Inneren Bibliothek, in der deine persönlichen Erlebnisse gespeichert sind, die Einfluss haben auf dein jetziges Sein. Mittels dieser Information kannst du nicht nur in die Vergangenheit und Gegenwart blicken, sondern auch in die Zukunft, und diese bewusst wahrnehmen und gestalten. Ich helfe dir dabei.
Infos und Kontakt: www.gertrud-fehl.de



**Akasha Kaleidoskop
Gertrud Fehl**

Ein Reading ist eine Lesung des universellen Bewusstseins, der Akasha Chronik. Du erhältst aus der Mitte des Universums, zum besten Wohle Deiner selbst, Botschaften der geistigen Welt zu allen Dir wichtigen Anliegen:

- Arbeits- und Geschäftswelt
- Partnerschaft, Familie, Ahnen
- Lebensaufgabe, Seelenbegleiter

Gruppen- und Einzelsitzungen:
Mobil: (0 177) 15 88 550
Email: gertrud-fehl.de
www.gertrud-fehl.de

Eröffnungsangebot:
10min „Aura-Ausgleich durch Bioresonanz“

Lausche den Botschaften Deiner Seele.

**AVALON, Am Dorfbrunnen 1, 86919 Utting
Sonntags 13.00 bis 18.00 Uhr**

F Familienbegleitung

Begleitung und Beratung von Familien ist mir ein Herzensanliegen, z.B. mit der **FenKid-Kursreihe**, dem bindungsfördernden Konzept, bei dem Kinder von 3 bis 24 Monaten in ihrer Bewegungs- und Persönlichkeitsentwicklung begleitet und Eltern durch viele Anregungen unterstützt werden. Gruppenangebote finden wöchentlich in einer geschützten Umgebung statt und orientieren sich an den Bedürfnissen der Kinder in ihrer jeweiligen Entwicklungsphase. Ergänzende Kurselemente: Achtsamkeitsschulungen, Lieder, Reime, Informationen zu wichtigen Themen sowie ein gemeinsamer Austausch. **Infos und Kontakt: www.tanjawelker.de**

Begleiten.
Beraten.
Coaching.



Tanja Welker

Bahnhofstr. 93a
82269 Geltendorf
www.tanjawelker.de
info@tanjawelker.de
0173 / 808 08 77
08193 / 204 45 66

Von Wurzeln zu Flügeln

N Naturheilpraxis



Als Praxis für klassische und moderne Naturheilverfahren und spezielle Schmerztherapie therapieren wir schmerzfrei mit Laser-Akupunktur, Bachblüten, Living-Essenzen und SCIO-Bioresonanztherapie. Die Schmerztherapie nach LnB und Osteopressur, alternative Psychotherapie mit EMDR und Hypnotherapie ermöglichen die Auflösung von Angst-Blockaden und negativen Glaubenssätzen. Die Immuntherapie (auch postCov/Vak) konzentriert sich auf Ausleitung von Schadstoffen, orthomolekulare Therapie, Ozontherapie und Mitochondrienmedizin. **Kontakt: www.institut-iwf.de**

Praxis für Naturheilkunde und alternative Psychotherapie

Traumatherapie, Immuntherapie, Alternative Schmerztherapie

**Dr. med. Birgit Witzens-Altenburg
PD Egon Altenburg**

St.-Ottilien-Str. 17
82299 Türkenfeld
Tel. 08193 905 888
www.institut-iwf.de



P 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 Orientierung 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. **www.paartherapie-ammersee.de**

„Unter jedem Dach ein Ach...“
Sie sind nicht allein.
Zusammen lösen wir den Knoten.



Paarcoaching Ammersee
Herz - Hand - Fairstand

Paartherapie
Familientherapie
Elternberatung

Ralf Bürger | Paartherapeut und systemischer Coach (anerkannt DBVC)
Paarcoaching Ammersee | info@paartherapie-ammersee.de
Fon 0 81 44 - 99 99 96 9 | Mobil 0 17 2 - 86 86 46 6
Online und Hausbesuche möglich | Termine nach Vereinbarung



G 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 Menschen 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



Elke Tumbach
Praxis für ganzheitliches Heilen
... für Mensch und Tier

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

Dein Leben in Balance

M 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**

Seit 1992

Ihr Experte für Lösungen bei Konflikten

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

Mediation | Konfliktmanagement
Moderation von Gruppen
Teamentwicklung & Coaching

jetzt auch **Online Mediationen**



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

mediation-pascalino

Mario Pascali,
Dipl. Math.
Zertifizierter Mediator
Am Bahnhof 23
82269 Geltendorf
Tel: 081 93 / 63 14
mobil: 0171/9541004

N Naturheilpraxis



Als Praxis für klassische und moderne Naturheilverfahren und spezielle Schmerztherapie therapieren wir schmerzfrei mit Laser-Akupunktur, Bachblüten, Living-Essenzen und SCIO-Bioresonanztherapie. Die Schmerztherapie nach LnB und Osteopressur, alternative Psychotherapie mit EMDR und Hypnotherapie ermöglichen die Auflösung von Angst-Blockaden und negativen Glaubenssätzen. Die Immuntherapie (auch postCov/Vak) konzentriert sich auf Ausleitung von Schadstoffen, orthomolekulare Therapie, Ozontherapie und Mitochondrienmedizin. **Kontakt: www.institut-iwf.de**

Praxis für Naturheilkunde und alternative Psychotherapie

Traumatherapie, Immuntherapie, Alternative Schmerztherapie

**Dr. med. Birgit Witzens-Altenburg
PD Egon Altenburg**

St.-Ottilien-Str. 17
82299 Türkenfeld
Tel. 08193 905 888
www.institut-iwf.de



P 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 Orientierung 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. **www.paartherapie-ammersee.de**

„Unter jedem Dach ein Ach...“
Sie sind nicht allein.
Zusammen lösen wir den Knoten.



Paarcoaching Ammersee
Herz - Hand - Fairstand

Paartherapie
Familientherapie
Elternberatung

Ralf Bürger | Paartherapeut und systemischer Coach (anerkannt DBVC)
Paarcoaching Ammersee | info@paartherapie-ammersee.de
Fon 0 81 44 - 99 99 96 9 | Mobil 0 17 2 - 86 86 46 6
Online und Hausbesuche möglich | Termine nach Vereinbarung

P Physiotherapie



Herzlich Willkommen in meiner Privatpraxis für Physiotherapie im wunderschönen Fünfseenland in Finning. Nach Ihrem erfüllten Alltag gönnen Sie sich eine Auszeit in familiärer Umgebung. Kommen Sie herein und fühlen Sie sich wohl. Nehmen Sie sich Zeit zur Entschleunigung in einer sich schnell bewegenden Welt und tanken Sie Kraft für Ihre nächsten Abenteuer. Ob klassische Physiotherapie, Massage, Fußreflexzonenmassage oder CMD, wir finden zusammen den für Sie passenden Therapieansatz. Ich freue mich auf Ihre Behandlung! Please contact me in case of need for treatments in English.



Physio Meister

- Physiotherapie
- Massage
- CMD
- CMD nach Tuina
- Wärmetherapie
- Kältetherapie
- Kinesiotaping
- Fußreflexzonenmassage

Physio Meister - Meike Meister, B. Sc.
Raiffeisenweg 9 | 86923 Finning
Telefon 0160 364 0 362 | www.physio-meister.de

Z Zahnheilkunde

Spielerisch führen wir schon die Kleinsten an die zahnärztliche Untersuchung heran, denn Angst soll gar nicht erst aufkommen. Doch auch Erwachsene gehen nicht immer gerne zum Zahnarzt. Mit **ausführlichen Erklärungen des Behandlungsablaufs** und einem **Ohr für persönliche Nöte und Sorgen** geben wir ein Gefühl der Sicherheit. Gerne nehmen wir uns Zeit, Ängste aufzufangen. Der regelmäßige Besuch in der Praxis hilft dabei, Unbehagen abzubauen. Unsere Praxis ist **barrierefrei** zu erreichen; Parkplätze direkt am Haus, **www.zahnarzt-geltendorf.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





Alternative Heilmethoden

Behandlungsformen jenseits der klassischen Medizin – jezza!-Mitarbeiterinnen haben sie getestet

Wer kennt das nicht: Irgendwann in unserem Leben kommen wir an einen Punkt, an dem wir erkennen, dass es so nicht weitergehen kann. Wir spüren schon länger, dass wir nicht mehr auf dem richtigen Weg sind, haben aber gelernt, vieles – ob körperlichen Schmerz oder seelische Belastung – zu ertragen. Ist halt gerade eine Durststrecke, wird schon wieder besser werden ... Wird es meistens aber nicht, und manchmal übertragen wir die Probleme sogar auf die nächste Generation. Zumindest aber verliert unser Leben an Leichtigkeit. Warum sind wir so schlecht darin, uns Hilfe zu holen? Therapie-Angebote und alternative Heilmethoden gibt es genug, jedoch besteht ihnen gegenüber manchmal eine gewisse Skepsis. Was auch daran liegt, dass sich schlecht in Worte fassen lässt, was genau bei der Anwendung passiert. Manche Beschreibungen klingen nebulös, esoterisch oder fast schon zu schön, um wahr zu sein. Vier jezza!-Redakteurinnen haben daher beschlossen, einfach mal einige Angebote auszuprobieren und den Leserinnen und Lesern zu beschreiben, was sie dabei erlebt haben. Hinweis: Alle Sitzungserfahrungen spiegeln eine Momentaufnahme wider. Festigende Ergebnisse erfordern individuelle Behandlungsdauern. Es werden keine Heilversprechen abgegeben.



Dagmar Kübler,
jezza!-Autorin, bei
Claudia Sigl,
Heilpraktikerin f. Psychotherapie
Problemfeld: *innere Konflikte und Blockaden auflösen*
Therapieansatz: *HeilMagnetische Ordnungstherapie HMO®*



Im Heilraum Ammersee Landsberg, der Heilpraktiker-Praxis für Psychotherapie für kleine und große Menschen von Claudia Sigl in Geltendorf, fühle ich mich auf Anhieb wohl. „Dein Ziel ist im Weg“, dieser Spruch auf einer Karte macht mich nachdenklich – für einen kurzen Moment, denn dann eröffnet Claudia Sigl das Gespräch und wie von einer unsichtbaren Hand geleitet, gelangt es an Punkte in meiner Kindheit, die Narben hinterlassen haben. Zwar erscheinen sie mir heute als Kinderkram im Vergleich zu aktuelleren Problemen. Wie tief sie aber die verletzte Kinderseele getroffen haben, merke ich beim Erzählen, als die Gefühle von damals wieder an die Oberfläche kommen. Am damaligen Konflikt kann natürlich nichts mehr geändert werden. Aber an schmerzhaften Gefühlen oder Glaubenssätzen über mich selbst. Claudia Sigl führt mit einer traumwandlerischen Sicherheit durch dieses Gespräch, und mit ihrer Unterstützung gelingt es, Last abzuwerfen, Fehlverhalten an denjenigen zu verweisen, der es begangen

hat und diesen dabei zu begleiten, sich seinerseits dieser Last zu entledigen. Dies gelingt mithilfe der Imagination, Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper, der an ganz unterschiedlichen Stellen plötzlich reagiert, und Energie, die Claudia Sigl in meinen Körper leitet, um eine Blockade zu lösen. Das erfahre ich aber erst später. Was in diesem Moment geschieht, spüre ich, ohne es zu beobachten, denn ich halte meine Augen geschlossen. Ein angenehmes Erlebnis, über das ich später denke: Ich fühle mich oft so energielos. Dabei bin ich umgeben von Energie. Man muss sie nur für sich nutzbar machen. Fazit: Ich habe etwas für mich entdeckt, das mir guttut. Ich fühle mich leichter.
Kontakt: **Claudia Sigl, Praxis Psychotherapie und HeilMagnetische Ordnungstherapie®**, Gartenweg 15, 82269 Geltendorf, www.therapie-claudiasigl.de, therapie.claudiasigl@gmail.com, Tel.: 01 63 / 21 80 966



Sandra Böhm,
jezza!-Autorin, bei
Angelika Zoller,
ganzheitliche Heilpraktikerin
Problemfeld: *Rückenschmerzen, muskuläre Verspannungen*
Therapieansatz: *Mikrokinesi*



Hartnäckige, immer wiederkehrende Schmerzen haben mich auf der Suche nach Linderung zur Mikrokinesi (micro = klein, Kinesis = Bewegung) gebracht. In der Mikrokinesi geht man davon aus, dass jede Art Verletzung, sowohl körperlicher als auch seelischer Natur, im Körper gespeichert wird und so körperlich spürbare Probleme verursachen kann. Für das jezza!-Magazin durfte ich diese manuelle Technik nun ausprobieren: Behandelt werde ich von Angelika Zoller, Heilpraktikerin in Kaufering. Nach einem sehr herzlichen, offenen Empfang und einer kleinen Einführung in die Mikrokinesi geht es auf den Behandlungstisch. Mit den warmen Worten „Sie bekommen jetzt ganz viele Streicheleinheiten“ beginnt sie, den ganzen Körper systematisch abzutasten und dort, wo Gewebe verspannt ist, den Muskel so lange mit kaum merklichen Bewegungen zu lockern, bis dieser sich entspannt. Ich merke, wie mein Körper unter Angelika Zollers Händen förmlich wie Butter zerfließt. Auch ein Kribbeln ist deutlich zu spüren. Die Regeneration sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene ist offensichtlich angestoßen.

Direkt nach der Behandlung spüre ich eine unglaubliche Schwere

in den Beinen und bin etwas benebelt. Am nächsten Tag sind meine schon länger andauernden Rückenschmerzen nicht mehr spürbar und auch im Nacken bemerke ich eine deutliche Linderung.

Da man in der Mikrokinesi allerdings davon ausgeht, dass schon mal drei Wochen vergehen können, bis man Auswirkungen bemerkt, die auch psychischer Natur sein können, bin ich schon sehr gespannt, was jetzt noch auf mich zukommt.

Kontakt: **Angelika Zoller, Praxis für ganzheitliche Heilkunde, Kolpingstr. 42, 86916 Kaufering, www.ganzheil.de, info@ganzheil.de, Tel.: 081 91 / 94 02 030**



Ulrike Osman,
jezza! Autorin, bei
Carina Dertinger,
Heilpraktikerin f. Psychotherapie
Problemfeld: *Erschöpfung, Kniebeschwerden*
Therapieansatz:
Emotion® & Body-Code™



Der *Emotion® & Body-Code™* wurde vom amerikanischen Chiropraktiker, Autor und Lehrer Dr. Bradley Nelson entwickelt. Ihm zufolge speichert das Unterbewusstsein ein Leben lang Erfahrungen und Emotionen ab, die aus der bewussten Erinnerung längst verschwunden sind. Sie können sich im Körper festsetzen und Ursache für physische und psychische Probleme sein. Der *Emotion® & Body-Code™* soll dem Aufspüren und Lösen dieser emotionalen Altlasten dienen.

Carina Dertinger, Heilpraktikerin für Psychotherapie, wendet diese Methode an. Gespannt sitze ich eines schönen Vormittags in ihrer Praxis in Schondorf – zum Jezza! Check Alternative Heilmethoden. Beschwerden habe ich eigentlich nicht. Nur mein rechtes Knie muckt seit ein paar Tagen ein bisschen, und ich bin in letzter Zeit überdurchschnittlich erschöpft.

Carina Dertinger nimmt schräg hinter mir Platz. Sie arbeitet mit einem Tensor, einer Einhandrute, die – so erklärt sie mir – die Schwingungen des Unterbewusstseins auffängt. Der Tensor antwortet mit „ja“ oder „nein“ auf entsprechende Fragen. Und so werden nach und nach Emotionen von meinem Unterbewusstsein freigegeben und von Carina Dertinger gelöst, indem sie mit einem Magneten über meinen Rücken streicht. Und siehe da, neben Sturheit und Verärgerung taucht ganze drei Mal das Gefühl der Kraftlosigkeit aus meinem Unterbewusstsein auf.

Anzeige



Wir lassen
Sie nicht allein



PFLEGE ZENTRUM
Windach-Ammersee
GmbH

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

Sogar den Zeitpunkt, an dem eine Emotion „eingelagert“ wurde, kann Carina Dertinger auf ein Jahr eingrenzen. Dass man sich an ursächliche Ereignisse erinnert, kann sein, muss aber nicht. Nichts muss erneut durchlebt oder aufgearbeitet werden. Kann es so einfach sein?, frage ich mich, als ich nach einer Stunde wieder auf der Straße stehe. Aber mein Knie beruhigt sich in den folgenden Tagen, und auch die Erschöpfung ist verflogen.

Kontakt: Carina Dertinger, HP für Psychotherapie, Seeberg Siedlung 7, 86938 Schondorf www.carina-dertinger.de, praxis@carina-dertinger.de Tel.: 081 92/99 71 92



Tina Jehle,
jezza! Anzeigenleitung, bei
Martin Wimber,
NLP Master u. Master in Hypnose
Problemfeld: Bruxismus
(Zähneknirschen)
Therapieansatz: Hypnose/NLP

Bruxismus, besser bekannt als (nächtliches) Zähneknirschen, ist auch ein bei mir seit Jahren tief verankertes und lästiges Symptom wohl unverbauter Probleme, Stress und Emotionen. Wer darunter leidet, hat meist mit Zahnabration zu kämpfen, die bis zu einem kompletten Neuaufbau des Gebisses führen kann. Ein äußerliches Hilfsmittel, das den Zähnen Schutz bietet, ist eine sogenannte Knirschschiene. Doch damit ist es meist nicht getan: Ingeheim weiß man natürlich, dass die Ursache des Problems

Anzeige

tiefer liegt. Oft kann man es auch benennen, was meinen Hypnotherapeuten Martin Wimber sehr schnell auf die richtige Spur brachte. Unser Unterbewusstsein speichert, ja verankert viele gute aber eben auch schlechte Erinnerungen. Um diese zu lokalisieren und zu lösen, versetzt mich Martin in eine Tiefenentspannung. Ich bin dennoch wach und aufmerksam. „Im Prinzip ist es einfach: Die Verknüpfung der problematischen Erinnerung wird gelöst und durch eine positive ersetzt. Wir bauen jetzt eine Umleitung, dein Unterbewusstsein bekommt einen neuen Weg aufgezeigt“, erklärt mir der in NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) und Hypnose ausgebildete Coach aus Kaufering. Ich habe gute Erfahrungen mit Hypnose, durch die ich 2012 schon mit dem Rauchen aufhörte. Die positive Gesprächsatmosphäre, das große Einfühlungsvermögen des Therapeuten, natürlich auch die beruhigende Wirkung des Behandlungsraumes haben mir geholfen, mich erneut zu öffnen und zu erkennen, dass hier noch ein bisschen Arbeit vor mir liegt. Das Zähneknirschen/-Beißen ist bei mir noch nicht ganz verschwunden – aber deutlich abgemildert.

Weitere Indikationen für eine Hypnosebehandlung: Ängste (Zahnarzt!), Süchte, Depressionen, Kindheitstraumata, Ess- u. Zwangsstörungen, Übergewicht, Selbstverwirklichung, u.v.m.

Kontakt: Martin Wimber Besser leben, Goethestr. 3, 86916 Kaufering, www.besser-leben.ME, Mail:kontakt@besser-leben.ME, Tel.: 081 91/93 70 654



Ein Meilenstein für die Gesundheit!

Egal ob Privatpatient mit Rezept, Trainingsneuling oder Sportler mit Leib und Seele: Meilenstein ist das Expertenteam und der perfekte Partner für (Physio-)Therapie, Gesundheitssport, Diagnostik & Athletiktraining in Landsberg.



Die Einzigartigkeit des Landsberger Unikats liegt in der Individualität sowie der idealen Verzahnung aus Therapie-Knowhow und Expertise aus der Sport- und Gesundheitswissenschaft.

Meilenstein hilft v.a. Menschen mit orthopädischen Beschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und allen, die bestens betreut etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun möchten.

Im Athletikbereich kann Meilenstein muskuläre Potenziale auf ihren IST-Zustand untersuchen und analysieren – eine Art Leistungsdiagnostik, die den Individual- und Teamsportler wirklich weiterbringt.

Und ab Oktober kommt ein neuer Meilenstein hinzu! Für PKV-Patienten oder Patienten mit privater Zusatzversicherung bietet das Team weitere Gesundheitsleistungen im Bereich der Physiotherapie an.

Infos und Kontakt: www.meilenstein-landsberg.de

MEILENSTEIN
Therapie | Training
BERGAUF MIT MEILENSTEIN

PHYSIO, THERAPIE, TRAINING, & ATHLETIK.
www.meilenstein-landsberg.de

Iglinger Straße 27 | 86899 Landsberg am Lech
+49 (0)81 91 9636692 | info@meilenstein-landsberg.de

Hilfe gegen Schnarchen und Knirschen: Neuartige Schlagschiene von Winterdentaltechnik

Gesund schlafen heißt gut schlafen – den neuen Tag ausgeruht und voller Energie zu beginnen. Bei hoher psychischer Belastung durch alltäglichen Stress in Beruf und Familie ist die Regeneration des Körpers im Schlaf umso wichtiger. Jedoch äußert sich die innere Unruhe im Schlaf oft durch Symptome wie Knirschen und Schnarchen. Hierbei verspannt sich die Gesichtsmuskulatur, durch das Schnarchen wird das Gehirn nicht mit ausreichend Sauerstoff versorgt. Folgen hiervon können Kiefergelenk- und Spannungskopfschmerzen sein.

Die unphysiologische Rotationsbewegung des Kiefers während des Knirschens führt langfristig dazu, dass das Kiefergelenk, die Zähne und das Gebiss in Mitleidenschaft geraten.

Mit der Schlagschiene können die psychischen und medizinischen Ursachen von Schlafproblemen zwar nicht behoben werden. Symptome wie Schnarchen, Knirschen und deren Begleiterscheinungen können aber ganz ohne Medikamente gelindert werden, erholsamer Schlaf kann sich einstellen.

Eine individuell angepasste Schlagschiene verbessert den Schlaf – ganz ohne Druck und Zwangsbisserrhöhung.

Den Abdruck des Oberkiefers können Patienten über ihre Zahnärzte oder mittels eines Abdruck-Kits ganz einfach selber erstellen. **Bestellformular über Tel.: 08141/ 525012 oder www.winterdentaltechnik.de, Fürstenfeldbruck.**

Anzeige

ApnoeComfort
die Schlagschiene aus Meisterhand

für mehr Informationen
www.winterdentaltechnik.de
oder 08141 525012

Gesundheitsinnovation + Land geht nicht? **i-Tüpfel** gesundhaus Geht doch!

Neu eröffnet!
Ganzheitliches, zukunftsfähiges Gesundheitskonzept

Im Gesundhaus i-Tüpfel arbeiten Mediziner, Therapeuten, Naturheilkundler, Gesundheits- & Sozialberufe unter einem Dach zusammen. Durch regelmäßige Fallbesprechungen können Patienten mit schnelleren Diagnosen und umfassenden Therapiekonzepten ganzheitlich begleitet werden.

Willkommen sind Menschen jeden Alters, Gesundheitsinteressierte sowie Patienten mit körperlichen, geistigen & emotionalen Herausforderungen.

Das Gesundhaus bietet auch Raum für Dialog, soziale Zusammenkünfte und Weiterentwicklung. Vielfältige Veranstaltungen, Seminare & Kurse geben Impulse für Gesundheit & Prävention.



i-tuepferl.de

Auch Kongresse und Fachweiterbildungen für Gesundheitsfachpersonal sind im 60 qm großen Seminarraum geplant.

Ein ökologischer Holzneubau, eine 800 qm große naturnahe Parkanlage sowie lichtdurchflutete Räume runden das einzigartige Konzept ab. Der traumhafte Ausblick in die umliegende Natur lädt zum Wohlfühlen ein.



Gestalte mit!

Praxis-Sharing,
freie Praxisräume,
Seminarraum,
Kooperation
raum@i-tuepferl.de

TAG DER OFFENEN TÜR: Sonntag, 29.10.23

10 - 18 Uhr

Schulstr. 18 · 82297 Steindorf

Neueröffnung im Landsberger Westen

Zahngesundheit für die ganze Familie im Zahnzentrum Masur

Wenn es um Zahnbehandlungen geht, ist die ganze Familie im neuen Zahnzentrum Masur in Landsberg bestens aufgehoben. Die freundlichen Teams aus Zahnärzten, Zahntechnikern und Zahnherstellern beantworten geduldig und kompetent Fragen und zeigen mit Videos und Modellen anschaulich, was heute möglich ist – für Angstpatienten sogar „im Schlaf“. Vor oder zwischen den Behandlungen finden Kinder im Spielzimmer Ablenkung und Unterhaltung, Erwachsene können stressfrei die Ruhe und den Ausblick ins Grüne in der Lounge im ersten Obergeschoss genießen.

Alle Patienten – egal, ob gesetzlich oder privatversichert – bekommen das komplette Programm der „klassischen“ Zahnmedizin angeboten – Füllungen, Prophylaxe, Kronen, Brücken und Prothesen. Zusätzlich liegen die Schwerpunkte des Zahnzentrums auf Kinderzahnmedizin, Kieferorthopädie und Zahnimplantaten.

Zahnimplantate schonend, schnell und „im Schlaf“

Weltweit gibt es nur sehr wenige Praxen, die eine so große Erfahrung wie das Masur-Zahnzentrum vorweisen können – mit über 60.000 gesetzten Implantaten in den letzten 28 Jahren. Dieser Umstand sowie die Spezialisierungen sind ein Garant für den Erfolg der Behandlungen.

Interessierte können gerne Kontakt aufnehmen und sich über alle zahnmedizinischen Fragen informieren. Tel.: 081 91 /97 00 400 oder per E-Mail an: info@zahnzentrum-masur.de

Iglingerstr. 27, 86899 Landsberg



Anzeige

Neue Praxis für NeuroKinesiologie & Systemisches Coaching in Windach

Die Kinesiologin Ursula Philomena Breitenhuber eröffnete Mitte September in den ehemaligen Räumen des Café Pavillon in Windach ihre Praxis. In ihrer Arbeit unterstützt sie ihre Patienten, wieder voll in ihre Lebenskraft zu kommen und allen Herausforderungen in ihrem Leben freudvoll zu begegnen. Beim gemeinsamen Blick auf die jeweiligen Themen kann jeder die herzliche und fühlende Arbeit von Ursula Breitenhuber erleben. Seit mehr als 25 Jahren wirkt sie als Coach und Expertin für Lebensfreude und gesundheitliche Balance. Über ihren Weg als Schauspielerin hin zur Kinesiologin hat sie viele „Werkzeuge“ gesammelt, die sie gerne an andere weitergibt. Aufgrund ihrer Vielseitigkeit finden Besucher in der Praxis u. a. hochwertige ätherische Öle und wirksames Kunsthandwerk. „Lass dich überraschen“, meint die NeuroKinesiologin, die u.a. eine Gründerin der Wurzeln & Flügel Online Kongresse mit über 10.000 Zuhörern ist sowie gefragte Speakerin & Mentorin der Teilnehmerinnen ihrer Workshops. **Am Sonntag, 12.11.2023, findet von 12 bis 20 Uhr ein Tag der offenen Tür im neuen Pavillon in der Münchener Straße 17, Windach statt.**

PURE LEBENSFREUDE

Potential leben • Ängste überwinden • Besser schlafen • Übergewicht loswerden • Stress managen • Kraft tanken • Schulstress lösen • Traumata transformieren • Businessaufstellungen



URSULA PHILOMENA BREITENHUBER
Neuro-Kinesiologie & Systemische Aufstellung

Praxis für Kinesiologie am Ammersee • Pavillon • Münchnerstraße 17 • 86949 Windach
oszillographin.de • kinesiologie-am-ammersee.de • artoftransformation.de

Yoga fürs Gesicht

Text und Fotos: jezza-Vital-Autorin Sandra Böhm

Mit dem Alter nimmt die Festigkeit und Elastizität der Haut ab, sie beginnt zu erschlaffen. Hinzu kommt, dass sich im Gesicht ca. 50 Muskeln befinden, die eher selten benutzt werden und so mit den Jahren an Spannung verlieren. Dadurch werden die Gesichtszüge undefinierter.

Um dem entgegenzuwirken, gibt es wirkungsvolle Gesichtsyoga-Übungen – eine angenehme und effektive Methode, lästige Fältchen zu minimieren, die Gesichtszüge zu entspannen und durch Muskelaufbau aufzupolstern. Gleichzeitig werden die Blutzirkulation und die Sauerstoffversorgung der Muskeln verbessert, was den Teint strahlen lässt.

Wer sichtbare Ergebnisse erzielen möchte, sollte drei bis fünf Mal wöchentlich für jeweils 20 Minuten Gesichtsyoga üben. Wer kürzere Einheiten bevorzugt, kann auch zweimal zehn Minuten üben und dies in die Morgen- und Abendroutine einbauen. Hierfür gibt es einfache Übungen, die man gezielt anwenden kann:



Falten um die Nase heben

So breit wie möglich lächeln und die Fingerspitzen in die Falten zwischen Nase und Lippen drücken. Muskeln anheben und gleichzeitig drücken. So werden die Wangenmuskeln gestärkt und die Wangen wirken praller.



Haut am Hals straffen

Zungenspitze an den Gaumen drücken. Mit dem Kinn nach oben zur Decke schauen, lächeln und schlucken. Diese Übung für 30 bis 60 Sekunden durchführen.



Stirn glätten

Zunächst die Stirn so stark wie möglich runzeln und Augenbrauen zusammenziehen. Danach Augenbrauen schnell so hoch wie möglich heben und die Augen weit öffnen. Diesen Bewegungsablauf fünf Mal wiederholen.



Straffe Wangenmuskeln

Lippen schließen und sanft lächeln. Nun die Wangen so weit wie möglich einziehen. Für 10 Sekunden halten. Danach fünf Mal wiederholen.



Partie um den Mund straffen

Lippen spitzen und für fünf Sekunden fest aufeinander drücken. Locker lassen und entspannen. Jetzt die Oberlippe über die Unterlippe legen, anspannen und fest aufeinander drücken. Für 10 Sekunden halten und alles wiederholen.



Doppelkinn mildern

Beide Hände zu Fäusten ballen, nebeneinander unter das Kinn legen und Druck ausüben. Nun versuchen, den Mund zu öffnen. Diese Übung wird ca. 20 Mal durchgeführt.

Anzeigen



Gewinnspiel

jezza! und YES Publishing verlosen:
3 x 1 Buch „Five Days Only“, im Wert von je 22 Euro
Teilnahme per E-Mail mit Stichwort: „Scheinfasten“ an: redaktion@jezza.de.
Einsendeschluss: 31.10.23



Five days only. Die Revolution des Fastens
von Barbara Becker und Franca Mangiameli
mit 42 leckeren Rezepten.
383 Seiten, Hardcover
YES Publishing,
ISBN: 978-3-96905-099-6, 22 €

Text und Fotos:
jezza!-Vital-Autorin Sandra Böhm

Schon viele Jahre trug ich mich mit dem Gedanken zu fasten, weiß ich doch um die positive Wirkung auf die Gesundheit. Aber irgendwie fehlte mir dann doch immer der Mut, und keine der bekannten Fastenarten hat mir so richtig zugesagt. Ganz auf Essen zu verzichten ist nicht mein Ding, einseitige Ernährungsweisen scheinen mir auch nicht optimal und Intervallfasten hat mich persönlich nicht überzeugt. Also lag der Gedanke des Fastens erstmal auf Eis – und zwar sehr lange.

Bis ich zufällig auf das Scheinfasten gestoßen bin. Beim Scheinfasten werden, anders als beim herkömmlichen Fasten, über fünf Tage täglich zwei Mahlzeiten und ein Snack gegessen. Allerdings enthalten diese am ersten Tag nur 1100 kcal und an den folgenden vier Tagen nur mehr 800 kcal. Das heißt: Man nimmt nur noch etwa die Hälfte der Kalorien zu sich, die man normalerweise benötigt. Erlaubt ist an den fünf Fastentagen ausschließlich pflanzliche Nahrung – Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte, Salat, etc. Zucker, Pasta, Brot, weißer Reis und tierische Produkte sind in dieser Zeit tabu.

Durch den Verzicht auf Eiweiß legt der Körper beim Scheinfasten eine Wachstumspause ein und Zellen können regenerieren. Defektes Zellmaterial wird abgebaut und recycelt. So werden Alterungsprozesse verlangsamt. Um das Scheinfasten zu beenden, folgt am sechsten Tag ein sogenannter „Refeeding-Tag“.

Natürlich verliert man beim Scheinfasten auch an Gewicht, besonders das ungesunde Bauchfett wird reduziert, aber anders als beim klassischen Fasten geht keine Muskelmasse verloren.

Scheinfasten kann man, wann immer man es für nötig hält. Das kann einmal im Monat sein, einmal im Quartal oder einfach, wenn man das Gefühl hat, den Körper entlasten zu wollen.

Die Methode des Scheinfastens ist zu dem sehr gut geeignet, die Ernährung dauerhaft umzustellen.

Allerdings ist es wichtig, die empfohlenen fünf Tage nicht zu überschreiten, da der Körper sonst in „Panikmodus“ umschaltet und versucht, Fett zu speichern, sobald man wieder normal isst.

Erfunden hat die Methode des Scheinfastens der italienische Alters- und Krebsforscher Prof. Valter Longo, der an der University of Southern California lehrt und forscht. Dabei hat er sich besonders den Effekten der Kalorienrestriktion und dem Fasten gewidmet.

Da es nicht ganz einfach ist, sich selbst Mahlzeiten auszudenken, die den Ansprüchen des Scheinfastens gerecht werden, empfehle ich das Buch „Five days only“ von Barbara Becker und Franca Magiameli, erschienen im YES Verlag. Darin enthalten sind viele abwechslungsreiche, sehr leckere Rezepte, die man ganz einfach nachmachen kann. Und auch im Internet findet man hierzu hilfreiche Rezeptideen. Übrigens: leichte sportliche Betätigung ist während des Scheinfastens durchaus erwünscht.

Ich selbst habe bisher zweimal schein-gefastet, und für mich war es, wie man so schön sagt, der absolute Gamechanger. Seit Beginn der Wechseljahre hatte ich mit Gewichtszunahme zu kämpfen und bin nicht ein Gramm wieder losgeworden. Erst mit dem Scheinfasten hat sich dieser Zustand geändert. Daraus resultierend haben sich auch meinen Umgang und meine Einstellung zum Essen verändert, so dass ich nun endlich bei meinem Wunschgewicht angelangt bin und das sogar dauerhaft.

Nebenwirkungen sind beim Scheinfasten, wie bei jeder Fastenmethode, leider nicht ganz ausgeschlossen. So kann es zu Kopf- oder Rückenschmerzen kommen, zu gesteigertem Kälteempfinden etc. Ich hatte nichts von alledem, das mag aber auch daran liegen, dass ich mich zuvor schon rein pflanzlich ernährt habe. Allerdings knurrte mein Magen unüberhörbar und morgens fühlte ich mich die ersten drei Tage etwas schlapp. Ansonsten war es wirklich sehr gut zu bewältigen.

Und es heißt, je öfter man scheinfastet umso geringer würden die Nebenwirkungen.



KALKPROBLEME? Wir bieten Ihnen die Lösung!

Wasser ist unser Element
seit über 30 Jahren
Ihr Partner

- Der Fachbetrieb in Ihrer Nähe bietet Ihnen zuverlässige und qualitativ hochwertige Anlagen aus eigener Produktion
- Für Haushalt und Industrie
- 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. 0 81 46/9 42 26 • Fax 0 81 46/9 42 28 • E-mail: info@memtech.de • www.memtech.de



FRÜH-SCHWIMMEN

Montag – Freitag
6:30 Uhr – 7:30 Uhr

MEIN FRÜHSPORT

Der frühe Vogel geht gern schwimmen. Möchten auch Sie sportlich in den Tag starten und etwas für ihre Fitness tun? Dann wird Ihnen unser Angebot für Frühaufsteher gefallen.



Info-Telefon 08191-129 11 63
www.lechtalbad.de



Prämierte Wurstspezialitäten
aus Schwäbisch-Hällischem
Qualitätsfleisch



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



Metzgerei Gall • Schondorf 86938 Metzgerei Gall • Greifenberg 86926
Landsberger Str. 17 • Tel.: 0 81 92 / 2 13 Hauptstr. 55 • Tel. 0 81 92 / 99 92 50
Mo. – Fr.: 7:30 – 18 Uhr • Sa.: 7 – 12 Uhr Mo. – Sa.: 7 – 18 Uhr
www.metzgerei-gall.de



MALERBETRIEB DOLDI

BODENVERLEGUNG UND SCHIMMELPILZBESEITIGUNG

- Maler- und Lackierarbeiten
 - Tapezierarbeiten
 - Moderne Anstrichetechniken
 - 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



Frühzeitig informieren und planen sind das A und O

Schenken und Vererben – was gibt es zu beachten?

„Schenken und Vererben“ – ist das ein Thema, mit dem man sich als Best Ager schon beschäftigen sollte oder gar muss? „Absolut“, empfiehlt der Landsberger Rechtsanwalt Markus Bauer, der in seiner Kanzlei immer wieder die Erfahrung macht, dass sich die meisten der Betroffenen erst mit 70 oder gar 80 Jahren



Rechtsanwalt Markus Bauer aus Landsberg

darum kümmern. „Dabei ist es durchaus klug, sich schon im Alter von 60 Jahren oder früher Gedanken zum Thema zu machen“, so Bauer, „weil man dann in der Regel noch ein paar Zehn-Jahres-Phasen vor sich hat, nach denen jeweils wieder eine Schenkung möglich ist, ohne dass Schenkungssteuer anfällt, sofern die Freibeträge eingehalten werden.“ Auf diese Weise kann das Vermögen gegebenenfalls in mehreren Etappen und damit stufenweise an die Erben abgegeben werden, was diesen die Belastung mit hohen Erbschaftssteuern ersparen kann.

jezza! hat sich mit dem Experten zum Thema unterhalten:

jezza!: Herr Bauer, Ende letzten Jahres gab es einen regelrechten „Run“ auf Notarkanzleien. Was sorgte für diese „Vererbungswelle?“

Markus Bauer: Der Grund für diese Zunahme war die geplante Änderung (ab Januar 2023) der Immobilienbewertung durch das Finanzamt: Während früher Immobilien in der Regel mit einem erheblichen Abschlag vom Marktwert bewertet wurden, reicht

nun die Immobilien-Berechnungsgrundlage des Finanzamts fast an den Marktwert heran. Somit liegt der jeweilige Freibetrag, der früher leichter ausreichte, heute oft unter der Erbsumme, v. a. weil die Immobilienpreise in den letzten Jahren extrem gestiegen sind.

Die steuerfreie Übertragung eines Hauses in unserer Region an den Ehegatten (mit einem Freibetrag von 500.000 Euro) oder an ein Kind (mit einem Freibetrag von 400.000 pro Erblasser) ist daher heute oft nicht mehr steuerfrei möglich.

Ohne Vorsorge und ohne Planung kann das für die Erben zu schwierigen Situationen führen, z. B. wenn eine Immobilie (womöglich noch die, in der man selbst wohnt) verkauft werden muss, um Erbschaftssteuern zu bezahlen.

jezza!: Wie kann man die Situation lösen?

Um die Zahlung einer hohen Erbschafts- oder Schenkungssteuer zu verhindern, kann man z. B. Immobilien bereits zu Lebzeiten auf das Kind oder die Kinder übertragen, sich dabei aber einen Nießbrauch vorbehalten, was soviel heißt wie: Ich darf das Objekt weiterhin nutzen, bewohnen und auch vermieten. Das ist tatsächlich auch die Lösung, die im Zusammenhang mit dieser Gesetzesnovellierung im letzten Jahr hauptsächlich gemacht wurde.

Und wenn man diese Regelung trifft, gilt die Übertragung nach zehn Jahren als nicht mehr steuerpflichtig?

Genau. Nach Ablauf von zehn Jahren, hat man den Freibetrag erneut. Und genau aus diesem Grund ist die frühe Planung so wichtig. So kann man mit 60 Jahren einen Teil des Erbes übertragen, mit 70 Jahren erneut – und mit 80 Jahren möglicherweise noch einmal. Plus: Man hat den Vorteil, dass der Sozialhilfeträger nicht mehr auf das Objekt zugreifen kann, wenn der Erblasser pflegebedürftig wird, weil es bereits über zehn Jahre aus dem eigenen Eigentum heraus ist.

Außer einer frühzeitigen Planung – was gilt es noch zu beachten?

Ein wichtiges weiteres Thema ist die Klärung dessen, was man denn eigentlich selbst möchte. Häufig kommen die Interessen in erster Linie mit dem Impuls in die Beratung, die steuerlich bestmögliche Lösung für die Erben zu finden. Dabei werden die eigenen Bedürfnisse mitunter völlig ausgeblendet. Unsere Empfehlung an die Erblasser ist daher, Wohnraum (also eine Wohnung oder ein Haus) zu behalten, das sich auch für das Alter eignet. Plus ausreichend Bargeld, mit dem der eigene Lebensstandard gewährleistet ist, und mit dem auch mal eine etwas teurere Reparaturarbeit oder Investition am Haus keine Katastrophe ist.

Anzeige





RITTER Bauträger & Immobilien GmbH
Tel. 089 / 444 55 66 - 0
www.ritter-bautraeger.de

Einfamilienhaus mit Einliegerwohnung
in bester Lage von Geltendorf
Außergewöhnliche Architektur und
beste Bauweise auf 899 m² Grund
Bj. 1985 / Wfl. gesamt 250 m²
Wfl. Haus 182 m² - Wfl. Einlieger 68 m²

Eine Besichtigung
dieser außergewöhnlichen Immobilie
sagt mehr als tausend Worte.
Kaufpreis 1.280.000 €, zzgl. 2,38 % Courtage

Stichwort Testament – muss es immer das Schriftstück beim Notar sein?

Unser Bürgerliches Gesetzbuch lässt zu, dass man das Testament eigenhändig und handschriftlich erstellt – man braucht dazu also im Prinzip keinen Notar. Hilfreich beim Formulieren können Buch-Ratgeber zum Thema sein, die – vielleicht dann doch noch ergänzt um die Detailklärung durch einen Rechtsanwalt – zu einem guten Ergebnis führen können.

Ein Rechtsanwalt kann wertvolle Tipps und Hinweise geben und könnte z. B. auch auf Basis seiner Beratung ein Testament formulieren, das der Mandant dann handschriftlich abschreibt. Die meisten Anwälte, die ich kenne, berechnen für die Testamentserstellung ein sogenanntes Stundenhonorar. Eine Erstberatung, in der man mit Detailfragen schon recht weit kommen kann, kostet in der Regel 190 € plus MwSt.

Die Gebühren beim Notar richten sich zwar nach dem Wert des Erbes, sind aber oft nicht so teuer, wie man gemeinhin vermutet. Der Vorteil eines notariellen Testaments ist, dass man sich dadurch die Kosten für den Erbschein (diese richten sich ebenfalls nach dem Wert des Erbes) spart, der bei einer Eigentumsübertragung ohne notarielles Testament durch das Grundbuchamt angefordert wird.

Ein eindeutiges Testament hilft ja vermutlich auch dabei, Streit unter den Erben zu vermeiden.

Das ist tatsächlich so. Ich empfehle immer, dass man sämtliche Testamente, die man vorher geschrieben hat, im zuletzt gestalteten Testament widerruft, damit die vorigen Fassungen allesamt ungültig sind. Denn wenn mehrere Testamente vorliegen, die sich womöglich in der Aussage ähneln, ist schwer nachvollziehbar, welche Fassung nun die wirksame ist.

Eine klare und eindeutige Form hilft auch zu vermeiden, dass ein Teil der Erben im Nachgang anzweifelt, ob der Erblasser im Moment des Verfassens überhaupt noch testierfähig, also geschäftsfähig, war. Bei einem notariellen Testament wird die Geschäftsfähigkeit vom Notar bestätigt.

Vielen Dank für das Gespräch, Herr Bauer.

Übrigens: In Österreich wurde 2008 die Erbschafts- und Schenkungssteuer abgeschafft.

Bei Vermögensübertragungen im Immobilienbereich fällt hier jedoch eine Grunderwerbsteuer an, die mit der Steuerreform 2015/2016 deutlich erhöht wurde. ■

Anzeige

§ RENTENBERATER CARL

Unabhängig & Professionell
Rechtsberatung & Rechtsvertretung Sozialrecht



www.mein-rentenberater.de

Ihr Experte in:
Renten- und Krankenversicherung
Betriebsprüfung · Betriebsrente
Unfallversicherung · Versorgungsausgleich



Burgstraße 16 · 86932 Pürgen/Ot Stoffen · Telefon: 0 81 96 / 9 98 90 52

Kurse und Vorträge zu den Themen Erbrecht & Vorsorge

Man kennt sie als Rettungssanitäter oder aus den Erste-Hilfe-Kursen für den Führerschein. Die Johanniter bieten in der Region aber noch viel mehr: z. B. die Rettungshundestaffel in Peißenberg oder das Marita Beissel Haus in Wielenbach bei Weilheim, das jungen, unverschuldet in Not geratenen Müttern mit Kindern eine Perspektive auf Eigenständigkeit bietet.

Wie man gleichzeitig die soziale Arbeit unterstützt und für sich und seine Erben vorsorgen kann, erklären Referenten in regelmäßigen kostenlosen Vorträgen über Erbrecht und Vorsorge. Z. B. am **26. Oktober 2023 um 19 Uhr (Erbrecht)**. Achtung: Plätze begrenzt im Marita Beissel Haus der Johanniter (Gut Raucherberg 1a, 82407 Wielenbach) oder am **15. November 2023 um 18 Uhr online (Vorsorgevollmacht)**.

Anmeldungen unter:
www.johanniter.de/oberbayern-fv



Marita Beissel Haus in Wielenbach

Anzeige




Richtig vorsorgen!

Informieren Sie sich bei unseren **kostenlosen Online-Vorträgen** zu den Themen Erben & Vererben bzw. Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung.

Zum Beispiel am Mittwoch, 18.10.2023 oder Mittwoch, 15.11.2023, jeweils um 18:00 Uhr.

Weitere Informationen und Anmeldung unter johanniter.de/oberbayern-fv




JOHANNITER

Melia

die Kartoffel-Neuzüchtung aus Walleshausen

Der lange Weg vom neuen Sortenkonzept bis zum erfolgreichen Ergebnis

Text und Fotos: Sigrid Römer-Eisele



Bio-Kartoffelbauer Martin Huber aus Walleshausen bei seiner „Feldstudie“.

Wir stehen zwischen Walleshausen und Unfriedshausen auf einem Acker von Bio-Kartoffelbauer Martin Huber und blicken die langgezogenen Pflanzfurchen entlang – Kartoffelpflanzen soweit das Auge reicht. Der Acker sieht aus wie alle anderen Kartoffeläcker um diese Zeit und ist doch ein ganz besonderer. Denn, was für den Laien nicht erkennbar ist: Wir stehen hier vor ca. 1000 genetisch neuen Kartoffelpflanzen, die im Rahmen von mittlerweile elf Jahre andauernden Forschungsprojekten gezüchtet und nun hier in den Boden eingesetzt wurden, um ihre Eigenschaften unter realen Bedingungen und vor Ort zu testen – eine Feldstudie im wahren Wortsinne.

Hintergrund ist das Ziel, neue Kartoffelsorten zu entwickeln, die eine besonders gute Krautfäule-resistenz haben – eine Eigenschaft, die bei bisherigen Kartoffelzüchtungen eine eher nachgeordnete Rolle spielte, denn es gibt eine Menge (rund 70) Eigenschaften bei der Kartoffelzüchtung zu berücksichtigen: z.B. sollen die Knollen gut schmecken, eine gute Haltbarkeit vorweisen, nicht schnell dunkeln, wenn man sie aufschneidet, je nach Einsatzform verschiedenen Kochtypen (festkochend, mittel, mehlig) entsprechen, Chips- oder Frittier-Eignung haben, die Schale soll einigermaßen glatt und gut schälbar sein und so weiter.

Und auch die Pflanze soll agronomisch günstige Eigenschaften vorweisen: z.B. einen aufrechten Stand mit guter Abdeckung des Kartoffeldamms, nicht zu späte Reife und einen niedrigen Nährstoffbedarf.

„Aus etwa 40 Kreuzungen sind diese rund 1000 genetisch unterschiedlichen Pflanzen entstanden“, erklärt uns Martin Huber und ergänzt: „Aus jeder dieser Pflanzen kann eine neue Sorte werden.“ Die Aufgabe des Züchters ist es nun, durch diesen großen Zuchtgarten zu gehen und etwa 20 bis 50 Stück auszusuchen, mit denen im nächsten Jahr weitergearbeitet wird.

Bis diese Selektion auf dem Feld stattfinden kann, sind aber bereits viele Arbeitsschritte durchlaufen worden: Denn vor dem ersten Jahr auf dem Feld hat ein Selekteur bereits im Gewächshaus eine erste Auslese bei den in Torftöpfen kultivierten Pflanzen vorgenommen und damit die erste Charge um den Faktor 10 oder 20 reduziert. „Züchtungsarbeit ist viel Wegschmeißen, Loslassen und Trennen – sonst kommt man nicht weiter“, so Huber.

Und noch einen Schritt zuvor wurde mit der Pinzette gearbeitet: Der Blütenstaub der einen Pflanze wurde mit einem Tupfer auf den Stempel der anderen Pflanze aufgebracht, um eine Kreuzung zweier Sorten zu erreichen, von denen die eine z.B. eine gute Krautfäule-resistenz hat und die andere die gewünschten Geschmackseigenschaften vorweist – in der Hoffnung, dass sich am Ende eine Sorte entwickelt, die beide Eigenschaften vereint. Diese Arbeit wird in der Landesanstalt für Landwirtschaft in Weihenstephan gemacht.

Die Pflanze, die aus dieser gezielten Befruchtung hervorgeht, entwickelt (wie alle Kartoffelpflanzen) aus ihrer Blüte kleine grüne Beeren, die an grüne Tomaten erinnern und aufgeschnitten auch etwa 30 tomatenähnliche Samen enthalten.



Die jeweiligen Pflanzen sind mit Stammnummern beschriftet.



Kartoffelsamen? Eigentlich denkt man ja bei Kartoffeln nur an die Knollen und das Laub. Aber tatsächlich wächst aus diesen Samen eine Kartoffelpflanze, und selbst die Samen aus einer Beere unterscheiden sich stark voneinander.

Die Arbeit auf dem Feld geschieht rund um Walleshausen und zwei anderen Standorten: „Die Landwirte stellen die Flächen zur Verfügung, pflegen die Pflanzen und wählen zusammen mit einem Züchtungsexperten von der Landesanstalt für Landwirtschaft die Pflanzen aus“, so Huber.

Auch auf dem Feld wird in erster Linie selektiert: „Mit dieser würde man nicht weiterarbeiten, weil sie zu spät blüht. Diese hier ist zu mickrig. Hier kräuselt sich das Blatt zu sehr“, erklärt Huber.

Und so werden bei jedem Kartoffelzüchter, ausgehend von der Idee zu einer neuen Sorte, jedes Jahr rund 10.000 Pflanzen gezüchtet, von denen man hofft, dass im Laufe von zehn Jahren eine Sorte übrig bleibt, die sich am Markt durchsetzen kann.

„Denn manchmal versagen aussichtsreiche Kartoffelsorten-Kandidaten dann doch noch beim Praxisanbau, weil sie z.B. der trockenen oder nassen Witterung nicht trotzen können, die Eigenschaften nicht stabil halten oder doch nicht so ertragreich sind und somit keine Zukunft haben! Züchtung ist ein permanenter Prozess, sie ist eine tragende Säule in unserem Ernährungssystem“, so Huber.

Tatsächlich ist nun die erste Frucht der langjährigen Projektarbeit erstmals auch

für die Genießer der Kartoffel zu haben: Es ist die Sorte „Melia“ entstanden, die im Bioanbau die gewünschten Eigenschaften zeigt und sich als hervorragende mehlig Speisekartoffel präsentiert. In diesem Herbst ist sie erstmals auf dem Biolandhof Huber zu kaufen.

Etwa 30 Samen enthält jede Beere, die sich aus den Blüten der Kartoffelpflanze entwickelt.

Der erfahrene Kartoffelbauer Martin Huber aus Walleshausen begleitet Kartoffel-Forschungsprojekte mit „Feldstudien“ auf seinen Ackerflächen.

Vor einigen Jahren hat er aus eigenen Mitteln die alte Kartoffelsorte „Erna“ wiederbelebt. Aus der Genbank in Großblüeswitz (das dortige Julius Kühn Institut archiviert und pflegt die alten Sorten durch regelmäßigen Anbau) bekam er acht Knollen, aus denen er in Schottland bei Spezialisten eine Population generieren ließ.

Von dort bekam er nach der Vermehrung 10.000 Knollen zurück, die er dann in einem Jahr nur zur Pflanzgutgewinnung anpflanzte, bevor die „Erna“ dann vor ca. zehn Jahren wieder auf den Markt kam.

Das nächste Forschungsprojekt steht bereits an: Huber ist gemeinsam mit den Wissenschaftlern aus Weihenstephan auf der Suche nach der „Efikar“ – einer effizienten Kartoffelsorte mit guter Krautfäule- und Klimaresistenz. Das Projekt wird gefördert vom Bundeslandwirtschaftsministerium, Forschungsabteilung für Ökolandbau.



Biolandhof HUBER

Einfach gute Kartoffeln!



Kartoffeln aus Leidenschaft

Besuchen Sie uns im Internet, um mehr über unseren Hof, die guten Kartoffeln und biologischen Anbau zu erfahren: www.gutkartoffeln.de

Erfrischung für Körper und Geist: Wandern und Pilgern

Es muss nicht immer die Reise in ferne Länder sein: Der Urlaub kann auch direkt vor der Haustür beginnen – z. B. als Wanderung oder Pilgertour.

Beim Wandern geht es oft um die Erkundung von Landschaften, das Erleben der Stille und das Eintauchen in die Schönheit der Natur. Es bietet körperliche Aktivität, Entspannung und die Möglichkeit, dem hektischen Alltag zu entfliehen.

Pilgern hingegen hat oft eine tiefere religiöse oder spirituelle Bedeutung. Menschen begeben sich auf den Weg zu heiligen Stätten, um inneren Frieden zu finden, ein spirituelles Erlebnis

zu suchen oder unterwegs eine tiefere Verbindung zur Welt und zu sich selbst herzustellen.

Beide Aktivitäten fördern die Achtsamkeit und den Respekt für die Umwelt. Sie erlauben, in Einklang mit der Natur zu kommen, Abstand von der modernen Technologie zu nehmen und in die Schönheit der natürlichen Welt einzutauchen. In den vergangenen Sommerferien haben sich Astrid Uhr aus Windach, Stephanie Krug aus Eresing und Valeska Biella (ebenfalls aus Windach) auf unterschiedliche Wege gemacht und erzählen **jezza!**-Lesern und -Leserinnen von ihren Erfahrungen:

Zu Fuß vom Ammersee zum Bodensee: Den Jakobsweg durch Oberbayern gibt es seit 20 Jahren

Text: Astrid Uhr

Einfach so in den Urlaub starten, mit leichtem Gepäck, ohne Reservierung, ohne Flughafen-Transfer, ohne Fähre, ohne lange Vorbereitungen: Für mich eine verheißungsvolle Vorstellung, da mein Alltag eng getaktet ist und auch vergangene Urlaube oft eine genaue Planung benötigt haben. Um mal „einfacher“ zu reisen, bin ich in diesem Sommer mit meinem Mann den Jakobsweg gelaufen – etwa 200 Kilometer ab unserer Haustür in Windach bis nach Lindau.

So habe ich Mitte August meinen Rucksack mit dem Nötigsten gepackt, nur acht Kilo Gepäck für zehn Tage. Dabei hatte ich neben den Basics als Luxus noch einen Roman und ein Buch mit spirituellen Impulsen, Papier und Stifte dabei sowie einen Wanderführer. Denn: „Nur wer mit leichtem Gepäck unterwegs ist, kann die Seele baumeln lassen“, habe ich unterwegs erfahren.

Einfach loslaufen, das ermöglicht der Jakobsweg, also die be-

schilderte Strecke zum Grab des Heiligen Jakobus in Spanien. Der Legende nach soll Jakobus als Fischer am See Genesareth gelebt haben, bevor er Jesus nachfolgte. Nach seinem Märtyrer-Tod soll er in Santiago de Compostela in Nordspanien begraben worden sein. Zu seiner Ruhestätte in der Kathedrale pilgern jedes Jahr viele Gläubige, schon seit Jahrhunderten. Das eigentliche Ziel ist aber der spirituelle Weg, das Ankommen bei sich selbst unterwegs, die Suche nach Gott. In Europa gibt es über 40 verschiedene Jakobswege. Entlang dieser Routen befindet sich eine Reihe von Pilger-Unterkünften – in Privathaushalten, Kirchengemeinden oder religiösen Gemeinschaften. Am besten meldet man sich etwa einen Tag vorher an, wenn man seine Tagesdistanz kennt.

Am ersten Tag liefen wir nach dem Mittagessen auf dem Höhenweg nach Dießen/St. Georgen. Dort überließ uns eine verreiste Kollegin ihre Wohnung, inklusive Schokolade. Eine Freundin lud uns zum Abendessen ein, ein perfekter Start! Obwohl wir erst 18 Kilometer entfernt von daheim waren, fühlte ich mich schon weit weg vom Alltag. Am zweiten Tag starteten wir morgens um sieben, um vor der Hitze möglichst weit zu kommen. In Wessobrunn besuchten wir vor dem Café zuerst noch die Klosterkirche, wo ich einen Text von Paul Weismantel mit dem Titel „Kleine Auszeit“ fand: „Sich genügend Freiraum schaffen, um nicht gelebt zu werden,

sondern selbst zu leben.“ Und so frei fühlte ich mich auch unterwegs zum Hohenpeißenberg. Wenn man eine Strecke erstmals läuft, die man schon oft mit dem Auto gefahren ist, entdeckt man viel Neues. Etwa die Wetterstation auf dem Hohenpeißenberg, die älteste meteorologische Messstation der Welt, visionär gegründet vom Augustiner-Orden in Rottenbuch. Oder die Ammerschlucht, wo sich der Weg im Wald auf- und ab schlängelt und die Gischt des Flusses erhitzte Wanderer kühlt. Bei Gesprächen mit einem Touristen-Paar aus Neuseeland. Die strahlenden Bauergärten mit Sonnenhut, Sonnenblumen und Rittersporn im Pfaffenwinkel. Einmal schliefen wir in einem Gartenhaus, einmal auf einem Bauernhof neben der Wieskirche, einmal im Jugendzimmer der ausgezogenen Kinder, entweder gegen eine Spende oder einen Festbetrag zwischen 25 und 50 Euro pro Person für Übernachtung mit Frühstück.

Im Schnitt legten wir am Tag zwischen 20 und 30 Kilometer zurück, die meisten Pilger laufen aber langsamer. „Egal, wie schnell Du läufst, Du kommst immer nur bei Dir selber an“, so heißt es in den „Geh-Boten für Pilger“. Beim Laufen in der Stille kommen mir viele Gedanken: Was macht mein Leben aus? Für wen oder was bin ich dankbar? Welche Sorgen von Familie und Freunden trage ich mit? Was macht mich leicht? Fragen der Sehnsucht nach einem erfüllten Leben. Der Jakobsweg ist in erster Linie ein spiritueller Weg. Keiner weiß wirklich, wie die Routen nach Spanien früher überhaupt verlaufen sind. Die Strecke von München nach Lindau hat das Ehepaar Monika und Reinhold Hanna erst vor 20 Jahren rekonstruiert und ausgemalt. Seitdem laufen hier jedes Jahr an die 2.000 Pilger.

Am Vormittag reden mein Mann und ich meist sehr viel miteinander. Mit zunehmender Hitze werden wir leiser, jeder ist mit sich beschäftigt. Steile Anstiege meistere ich mit lautem Schrittzählen, manchmal singen wir. Als wir nach vier Gehtagen in der Nähe des Auerbergs bei Marktobderdorf ankommen, habe ich leider stark geschwollene Sprunggelenke. Keinen Muskelkater, keine Rückenschmerzen, aber wehe Knöchel. Was tun? Abbrechen? Nach zwei Ruhetagen entscheiden wir uns für's Weitergehen. Wir suchen unterwegs zum Abkühlen Brunnen, Bäche, auch ins Planschbecken einer Familie darf ich mich mal stellen. Und wir reduzieren unser Gepäck nochmals stark. Weg mit dem Schlafsack, den Büchern (die Natur gibt genug Impulse), den warmen Kleidern, der Duschseife (in den Unterkünften haben oft Vorgänger Toilettenartikel vergessen). Mein Mann trägt mein Gepäck mit. „Zwei Leute und

nur ein Rucksack – das habe ich ja noch nie erlebt!“, staunt Gästebetreuer Werner Schroth in der Evangelischen Pilgerherberge Scheidegg im Westallgäu. Er empfängt uns mit einem Abendmenü inklusive Wein. Der ehemalige Unternehmer hat hier seinen neuen Lebenssinn gefunden: Begegnung mit Menschen, die auf der Suche sind. Wissenschaftler sagen nämlich, Menschen pilgern aus drei Gründen: Erstens nach einer Krise, z.B. dem Tod eines geliebten Menschen. Zweitens im Umbruch, z.B. zwischen Schule und Berufsbeginn, und drittens als Auszeit vom Alltag.

Menschen mit unterschiedlichen Motivationen übernachten in Scheidegg, auch Schulklassen. Für Werner Schroth ist der Tag gelungen, wenn die Besucher Gespräche mit Tiefgang führen: „Beim Pilgern sind alle gleich, der Beruf ist egal, nur die Sehnsucht zählt.“

Am nächsten Morgen werden wir mit Gitarren-Musik verabschiedet. Nachdem wir den Gipfel des Pfänders (1062m) erklimmen haben, kommen wir nach Bregenz, dann geht's mit dem Schiff nach Lindau und schließlich mit dem Zug nach Hause, wo uns ein lieber Freund am Bahnhof abholt. Wir sind zu faul zum Heimlaufen. Daheim hat unser Sohn für uns gekocht. Am nächsten Tag fange ich sofort das Aussortieren und Wegwerfen an. Damit die Seele auch Zuhause besser baumeln kann, mit leichterem Gepäck.



Astrid Uhr wanderte in den Sommerferien auf dem bayerischen Jakobsweg zwischen München und Lindau

Anzeige

Gärtnerei ✿ Obst-, Gemüse und Blumenladen ✿ Bioprodukte ✿ Deko-Artikel



Prächtige Herbstblüher für Garten & Friedhof

Starten Sie mit uns in den Blühenden Herbst ...

jetzt viele herbstliche, winterharte Pflanzen wie *Calluna*, *Stiefmütterchen*, *Chrysanthemen* oder „Herbstzauber“



Große Allerheiligen-Ausstellung
von Freitag 20.10. bis Dienstag 31.10.



Große und vielfältige
Auswahl an floristisch
gefertigtem Grabschmuck
zu Allerheiligen



Gärtnerei & Floristik
Josef Streicher

„Qualität, die schmeckt und blüht.“

Unsere Öffnungszeiten

Mo. – Fr.: 8:30 – 18 Uhr

Mi. & Sa.: 8:30 – 12:30 Uhr

Holzhauserstr. 11 · 86919 Utting am Ammersee · www.gaertnerei-streicher.de

Drei Wochen auf dem spanischen Teil des Jakobsweges

Ein Interview mit Valeska Biella (20) aus Windach

jezza! Liebe Valeska, du bist diesen Sommer den Jakobsweg gegangen. Wie lange warst du unterwegs?

Valeska Biella: Ich war für drei Wochen in Spanien, vom 1. bis zum 22. Juli. Am 2. Juli bin ich losgelaufen und am 18. Juli in Santiago de Compostela angekommen. Zwischendurch brauchte ich zwei Ruhetage (die hatten meine Füße aufgrund von Blasen leider dringend nötig).

Wie hast du dich vorbereitet, mit Wander-Literatur?

Ich habe sehr viel im Internet recherchiert, von Wegbeschreibungen über unzählige Packlisten bis hin zu Tipps und Tricks in diversen Wanderblogs. Zudem habe ich einen Pilgerführer gekauft und mir im Voraus mögliche Tagesetappen überlegt. Natürlich musste ich auch einiges an Ausrüstung anschaffen: Rucksack, Schuhe, Schlafsack, Funktionskleidung, Blasenpflaster...

Warst du mit Freunden oder alleine unterwegs?

Ich habe diese Reise alleine unternommen, weil ich vorher noch nie alleine verreist war und mir beweisen wollte, dass ich das kann, auch als Frau. Aber der eigentliche Hauptgrund, weshalb ich mich gegen Mitreisende entschieden habe, war, dass ich auf dieser Pilgerreise zu mir selbst finden wollte und das geht nun einmal am besten in der Einsamkeit. Die wunderschöne Berglandschaft Spaniens, gehüllt in die Art von Stille, die nur in der Natur erlebt werden kann, und ich mittendrin, das war eine Traumvorstellung, und ich habe mich bereits lange vor der Wanderung darauf gefreut. Auf dem Jakobsweg habe ich dann andere junge Menschen kennengelernt, und wir sind an manchen Tagen streckenweise zusammen gelaufen, was auch

schön war, aber die meisten Etappen bin ich alleine gegangen.

Wo hast du geschlafen?

Ich habe überwiegend in öffentlichen Herbergen übernachtet, in denen die Betten nach dem Prinzip „wer zuerst kommt, mahlt zuerst“ vergeben werden. Diese können ziemlich unterschiedlich in ihrer Ausstattung sein. Mal sind es große, helle, moderne Gebäude mit mehreren Schlafräumen, mal bestehen sie aus 12 Doppelstockbetten in einem einzigen Schlafsaal, die so dicht aneinander stehen, dass eine Person gerade so zwischen ihnen hindurchlaufen kann. Das Herbergsnetz ist aber mittlerweile auch auf dem weniger bekannten Camino Primitivo so gut ausgebaut, dass man in der Regel problemlos eine Unterkunft findet. Und selbst wenn mal alle Betten belegt sind, muss kein müder Wanderer befürchten, draußen zu nächtigen; ein Schlafplatz findet sich immer, und wenn es ein Stapel Decken auf dem Boden ist.

Neben den öffentlichen Herbergen gibt es noch die privaten, die deutlich teurer sind und sogar mehr als das Doppelte kosten können. Dafür ist dort die Einrichtung etwas komfortabler und die Ausstattung besser. Ein tolles Konzept sind die Herbergen gegen Spende, wo ein Bett für die Nacht und manchmal auch Abendessen oder Frühstück gegen eine selbst gewählte Summe zur Verfügung gestellt werden. Meine Lieblingsunterkunft war eine öffentliche Pilgerherberge an der Klosteranlage von Cornellana.

Welche Strecke bist du gelaufen?

Ich bin den Camino Primitivo gelaufen, der offiziell in Oviedo, der Hauptstadt Asturiens, beginnt, und etwa 250 Kilometer im Norden Spaniens durch die Provinzen Asturien und Galicien bis nach Melide verläuft, wo der Weg schließlich auf den Camino Frances trifft. Auf dem Frances werden dann die letzten 60 Kilometer nach Santiago de Compostela zurückgelegt. Der ursprüngliche aller Jakobsweg ist vergleichsweise wenig begangen und bietet tolle Panoramablicke.

Wie lang waren im Schnitt deine Tages-Etappen?

Ich bin an den Wandertagen, also ohne die zwei Ruhetage, durchschnittlich 21 km gelaufen. Aber eigentlich waren meine Tagesetappen zwischen 12 und 32 Kilometer lang.

Was hat dir besonders gefallen?

Auf dem Camino herrschen andere Bedingungen, als wir es heutzutage gewöhnt sind. Der gesamte Besitz für mehrere Wochen muss in einen kleinen Rucksack passen, auf sämtliche Körperpflegeartikel und Kleidungsstücke heißt es allein schon wegen des Gewichts zu verzichten. Jede Nacht wird ein Bett in einer anderen Herberge bezogen. Aber ich habe schnell gemerkt, dass ich mit dem Wenigen gut zurechtkomme und habe es als befreiend empfunden, mir beispielsweise keinerlei Gedanken über das tägliche Outfit machen zu müssen und jeden Tag aufs Neue das Ver-

traute, die Unterkunft der letzten Nacht, hinter mir zu lassen, um dem Unbekannten entgegenzugehen.

Das einzige, was den Pilger Tag für Tag wirklich kümmert, sind zwei Dinge: Die nächste Mahlzeit und ein Bett. Auf diese Weise wird der Alltag auf sehr wenige Sorgen reduziert und genau dieser einfache Lebensstil dient als Grundlage für Begegnungen mit Menschen, die ebenso dem Luxus ihres alltäglichen Lebens für einen kurzen Zeitraum entsagen und sich auf den Jakobsweg begeben. Das schafft eine gewisse Verbundenheit unter fremden Menschen, die sich alle aus unterschiedlichen Beweggründen auf denselben Weg machen. Die Großzügigkeit, Freundlichkeit und Offenheit, die mir von so vielen Pilgern entgegengebracht wurde, haben mich immer wieder überrascht, und ich hatte fast den Eindruck, wir wären alle eine große Familie.

Auch der Weg an sich hatte seine Highlights. Besonders eindrucksvoll war die „Hospitales-Route“, eine Tagesetappe, die zunächst an den Ruinen alter Pilgerhospitäler vorbeiführt, um dann auf eine Höhe von über 1200 Meter anzusteigen. Über einem Meer aus Wolken eröffnet sich dem Pilger eine Welt, deren friedliche Stille allein durch das Läuten von Kuhglocken gestört wird.

Wow, das klingt toll. Gab es etwas, das dir nicht gefallen hat?

Leider hatte ich trotz gut eingelaufener Schuhe sehr unter Blasen zu leiden, und es gab Tage, an denen einfach jeder Schritt geschmerzt hat. Aber auch das war Teil der Erfahrung, und ich habe es als solches hingenommen. In Santiago ist die Reise dann zu Ende, und das bekommt man deutlich zu spüren: War es zuvor ganz leicht, andere Pilger kennenzulernen und mit ihnen ins Gespräch zu kommen, regelrecht familiär, so bleibt nun jeder eher für sich beziehungsweise in seiner Gruppe. So habe ich das jeden-

falls wahrgenommen. Viele Pilger empfinden den Trubel der Stadt nicht als gebührendes Ende für ihre Reise und nehmen weitere 90 Kilometer bis nach Finisterre auf sich, das sogenannte „Ende der Welt“. Auch ich hatte mit dem Gedanken gespielt, bis nach Finisterre weiterzugehen, da es mir während der Wanderung von etlichen Mitpilgern empfohlen wurde. Zeitlich war das dann leider wegen der beiden Ruhetage nicht mehr möglich.

Wie bist du überhaupt darauf gekommen dort zu pilgern?

Eine Nachbarin hat mir vor etwa zwei Jahren von ihren Jakobsweg-Erfahrungen berichtet, und das hat mich damals fasziniert. Letztes Jahr habe ich mein Abitur gemacht und mir danach ein Jahr Zeit genommen, um mich zu orientieren und um zu reisen. Ich wollte ein letztes Abenteuer wagen, bevor ich im Oktober zu studieren anfangen, und als meine Nachbarin vor nicht allzu langer Zeit noch einmal auf den Jakobsweg zu sprechen gekommen ist, hat mich das nicht mehr losgelassen. Also habe ich sehr viel zu diesem Thema im Internet recherchiert. Da ich eine Herausforderung gesucht habe und gleichzeitig Natur erleben wollte, war der Camino Primitivo wie geschaffen für mich.

Würdest du es wieder tun?

Ja, es war eine wirklich bereichernde Erfahrung, und ich denke, ich habe viel dadurch gewonnen. Der Jakobsweg hat mir ein Gefühl von innerer Ruhe und Freude gegeben, das ich auch nach meiner Rückkehr noch eine Weile mit mir getragen habe. Ich durfte viele sehr liebenswerte Menschen kennenlernen und habe auch einiges über mich selbst gelernt.

Vielen Dank für das Gespräch

Anzeige



Valeska Biella aus Windach war drei Wochen in Spanien auf dem Jakobsweg unterwegs.

Bestattungsunternehmen
Hohenadl GmbH

Im Trauerfall 24h erreichbar
Augsburger Str. 4a · 86899 Landsberg

Dem Leben einen würdevollen Abschied geben.

- Erd-, Feuer-, Natur- & Seebestattungen
- Bestattungsvorsorge

Geschäftsführung:
Lutz Hoffmann & Helmut Geisler

info@bestattungen-hohenadl.de
www.bestattungen-hohenadl.de

Tel. 08191-39 465

Seit 1978

Nachhaltig grün

Gärten zum Wohlfühlen & Genießen

LUCA TIETZE
Gartenbaumeister & Geschäftsführer

Meisterbetrieb für
Garten- & Landschaftsbau

Telefon: 0176 4806 3972
www.galabautietze.de

Landsbergerstrasse 79
86938 Schondorf am Ammersee

TIETZE
NACHHALTIG GRÜN

GEDO TERRASSEN

für Avi

für Tenzin

für Tina

für Felix

Wir bauen Terrassen - Für Euch, für Alle.

**Individuell und maßgefertigt, vom ersten Aufmaß bis zur letzten Schraube.
In höchster handwerklicher Qualität, bevorzugt aus heimischen Hölzern.**

Für mehr Inspiration & persönliche Terrassenplanung bei Ihnen vor Ort, sprechen Sie uns gerne an.
Daniel Heinklein, Forellenweg 3, 82279 Moorenweis, Tel 0170 78 13 538, heinklein@gmx.de
[gedoterrassen // www.gedoterrassen.de](https://www.gedoterrassen.de)

Auf dem Lechweg unterwegs: Von der Quelle bis zum Fall

Der 2012 eröffnete Lechweg, der von der Quelle am Formarinsee (Vorarlberg/Österreich) bis zum 125 km entfernten Lechfall bei Füssen im bayerischen Allgäu führt, zeichnet sich durch seine atemberaubende Naturschönheit und Vielfalt aus. Wanderer passieren auf ihrem Weg wilde Schluchten, malerische Dörfer und historische Stätten. Die Route führt durch den Naturpark Tiroler Lech mit seiner reichen Tier- und Pflanzenwelt, darunter auch seltene Arten. Infotafeln entlang des Weges informieren Wanderer über die lokale Tier- und Pflanzenwelt sowie die Kulturgeschichte der Region.

Der Großteil des Lechweges ist von Mai bis Oktober begehbar – die ersten beiden Etappen zwischen dem Formarinsee und Warth jedoch erst ab Mitte/Ende Juni.

Eine Woche lang waren Stephanie Krug aus Eresing und Bettina Alisat aus Schondorf auf dem Lechweg unterwegs. Gemäß der Tagesetappen, die der Tourismusverband vorgibt, waren die beiden täglich zwischen 12 und 15 km (mit einigen Höhenmetern, v.a. zu Beginn der Tour) auf Wanderwegen unterwegs, die



Stephanie Krug (Bild links) aus Eresing genoss den vielseitigen Lechweg von Österreich nach Deutschland.

Stephanie Krug als „sehr abwechslungsreich“ beschreibt: „Nicht nur die Umgebung war vielseitig, sondern auch der Weg, auf dem man läuft“, berichtet sie. „Man startet auf Gebirgswanderwegen und schaut hinunter in die Lechschlucht, wo sich aus dem Quellbach allmählich ein kleiner Fluss entwickelt. Später dann führen die Wege am Fluss entlang, der sich im Verlauf zu einem großen Fluss mit breiten Kiesbänken entwickelt – türkis und voller Kraft, das war schon ein besonderes Erlebnis“, gerät sie ins Schwärmen.

Praktischerweise verlaufen Rad- und Wanderweg getrennt. Und ebenfalls positiv: Aufgrund des stündlich verkehrenden Wanderbusses kann man spontan auf Wetterumschwung wie z. B. Regen reagieren und sich zur nächsten Unterkunft fahren lassen.

„Wir sind täglich ca. fünf Stunden gelaufen – mit Pausen waren wir immer so um die sechs bis sieben Stunden unterwegs – die Tour würde ich jederzeit wieder machen“, erzählt Stephanie Krug begeistert.



Buchtipps: Wandern am Lech von Detlef Fiebrandt

Ideale Begleiter am Lech entlang sind die Lech-Wanderführer von Detlef Fiebrandt, die als Taschenbuchreihe jetzt mit fünf Bänden den gesamten Lech von der Quelle bis zur Mündung in die Donau abdecken. Landschaftsfotograf Detlef Fiebrandt präsentiert eine Vielfalt von Wandermöglichkeiten für alle Schwierigkeitsgrade. Tourenziele sind eindrucksvolle Aussichtspunkte und die landschaftlich schönsten Wanderstrecken abseits der Hotspots. Viele der jeweils 40 bis 43 Touren mit zahlreichen Varianten sind leicht und auch für Kinder geeignet. Für anspruchsvolle Wanderer werden auch längere und schwierige Touren vorgestellt.

Die Lech-Wanderführer zeichnen sich durch präzise Karten und Wegbeschreibungen, ansprechende Fotos und interessante Hin-

tergrundinfos aus GPS-Daten und GPX-Fahrradrouten ergänzen die Bücher. Fast alle Touren sind mit dem ÖPNV erreichbar.

„Wandern am Lech“ von Detlef Fiebrandt (insgesamt fünf Bände über die unterschiedlichen Etappen). Die neueste Ausgabe behandelt die Region 3 – Halblech, Füssen, Pfronten, Lechbruck Softcover, Taschenbuchformat je 124 Seiten, Preis: 16,40 Euro



Anzeige

Jetzt die neue Generation Riese & Müller E-Bikes (ab 18 kg) Probe fahren und die noch größere Cargo-Bike Auswahl entdecken.



Mit dem Radl von Baum zu Baum Auch mit dem Fahrrad kann man wandern

Text und Fotos: Dagmar Kübler

Manche sehen beim Radfahren ausschließlich den sportlichen Aspekt und wollen Strecke machen. Dabei liegen so viele Schätze am Wegesrand, für die sich das Absteigen und Verweilen lohnen würde. „Von Baum zu Baum zwischen Lech und Ammersee“ verbindet Radtouren mit Baumgeschichten und führt auf acht Touren zu Bäumen, die aufgrund ihres Wuchses oder ihrer Lage beeindruckend – manchmal aber auch durch ihre besondere Geschichte. Gelegentlich ist es auch nur diese Geschichte, die bleibt, wenn der Baumriese längst gefällt und im besten Fall durch einen grünen Nachfolger ersetzt wurde.

„Von Baum zu Baum zwischen Lech und Ammersee“ steht schon seit einigen Jahren im jezza!-Bücherregal und passt mit seinen Tourenvorschlägen für den gesamten Landkreis Landsberg hervorragend zum Thema Wandern und Pilgern. **Tour 1** führt auf 39 Kilometern bergauf und bergab zwischen Lechtal und Wessobrunn. **Tour 2** beinhaltet auf 51 km zwei große Steigungen und widmet sich dem Sachsenrieder Forst und dem Lechtal. **Tour 3** dagegen ist einfacher zu radeln, die 45 Kilometer führen im vorwiegend flachen Gelände um den Lechrain. **Tour 4** zieht sich auf 53 km von Landsberg über Mundraching ins Fuchstal. **Tour 5** verbindet Lech und Ammersee. **Tour 6** geht ins nördliche, **Tour 7** ins südliche Ammerseegebiet mit 72 bzw. 54 km. **Tour 8** durchquert den nördlichen Landkreis auf 67 km und führt auch ins 40 Hektar große Wester-

holz, ein artenreicher Mischwald, ja fast ein Urwald, auf einer Hochterrasse über dem Lech. Einem alten Forstrecht sei es zu verdanken, dass er nicht der üblichen Umwandlung in eine Fichtenmonokultur zum Opfer fiel, schreibt Autor Thomas Janschek. Dort gab es einmal die sagenumwobene Teufels- oder Efeueiche. An ihrem Stamm „ging es um“, wurde erzählt. Der schwarze Hund mit glühenden Augen, die besenreitende Waldhexe – allerhand zwielichtige Gestalten sollen sich im Westerholz aufgehalten haben. Zum Schutz der Menschen gab es die mächtige Tafelbuche mit einem Marienbild am Stamm. Jagdgesellschaften sollen unter ihrer breiten Krone die Freilichttafel abgehalten haben, daher der Name Tafelbuche, so heißt es. Auch die Edlen und Adligen waren gern im Westerholz und gingen dort auf Reiherjagd.

Alte Föhren gibt es bei Egling zu bestaunen. Lang vor der Fichte war die Föhre bzw. Waldkiefer der erste forstwirtschaftlich gepflanzte Baum, der bis zu 30 Meter hoch und 600 Jahre alt werden kann. Picher und Harzer verwendeten ihr Harz zum Abdichten von



Autor Thomas Janschek

Anzeigen

WEG IST DAS ZIEL schauinsland reisen

DU KANNST DICH NICHT ENTSCHEIDEN? **DAS ZIEL**

Malediven · Raa-Atoll
Cora Cora Maldives ***** (Veranstalterkategorie)
7 Tage · Lagoon Villa · Premium All Inclusive
z. B. am 21.11.23 ab München · p. P. ab 3.209 €

Dominikanische Republik · Playa Bavaro
Iberostar Selection Bavaro Suites *****
7 Tage · Juniorsuite · All Inclusive
z. B. am 17.4.24 ab München · p. P. ab 1.699 €

Phuket · Mai Khao · D'Varee Mai Khao Beach Resort *****
7 Tage · Doppelzimmer Poolblick · All Inclusive
z. B. am 14.4.24 ab München · p. P. ab 1.929 €

BERATUNGSVOLL, DEIN REISEBÜRO

Reisebüro Vivell GmbH & Co. KG
Hauptplatz 149 · 86899 Landsberg
08191 91740 · www.vivell.net
Veranstalter: schauinsland-reisen gmbh
Stresemannstraße 80 · 47051 Duisburg

DERPART
Reisebüro Vivell

Garantiert das perfekte E-BIKE in deiner Nähe

Wir Lieben Fahrrad Beratung.

viele E-BIKES verfügbar

Infos unter www.vitbikes.de

vit:bikes Grafrath
Tel.: 081 44-55 19 377
Jesenwanger Str. 52
82284 Grafrath

JOBRAD
BUSINESS BIKE
BIKELEASING



Thomas Janschek unter der alten Kreuzlinde im Industriegebiet Greifenberg nördlich der Autobahn. (Tour 6). Fotos: Kübler

Fässern. Zur Harzgewinnung wurden die Bäume fächerartig angeschöpft, wobei das Pech bzw. Harz in kleinen Schalen gesammelt wurde. Aus den harzreichsten Holzteilen wurden Kienspäne (Kien leitet sich von Kiefer ab) gefertigt, bis ins 19. Jhd. dienten sie als Lichtspender in den Stuben der Bauern. Für das Gesinde lieferte die Kiefer Waldwolle für Kissen und Matratzen: Kiefernadeln wurden in lauwarmem Wasser zur Gärung gebracht, dadurch löste sich die harte Epidermis und die weichen Fasern traten hervor. Diese wurden getrocknet und in Bettbezüge gestopft.

Über Schwabhausen geht die Tour 8 weiter zum Machelberg. Um 769 hieß der Ort „Mahaleihhi“, was so viel bedeutet wie „Mahaliche“, sprich „Gerichtseiche“. Der Machelberg scheint früher also eine Gerichtsstätte gewesen zu sein, an der bayerische Herzöge Gericht unter freiem Himmel gehalten und Recht gesprochen haben. „Gewiss kannten die Herzöge die gängige Gerichtsgelogenheit des Ohrenziehens, die bisher nur für den bayerischen Raum überliefert ist“, so der Autor. Das Ohrenziehen sollte das Erinnerungsvermögen des Delinquenten anregen.

Wer auf Tour 5 neben dem 1911 anlässlich des 90. Geburtstags von Prinzregent Luitpold gepflanzten Baumes steht, kann einen herrlichen Ausblick genießen – und gleichzeitig eine wundersame Geschichte erfahren: Seit dem 18. Jhd. wird hier eine schwarze Madonna verehrt. Die Legende besagt, dass alle Versuche, die Figur zu entwenden, fehlgeschlagen seien. Sie wurde beim unerlaubten Wegtragen immer schwerer, deshalb reumütig zurück gebracht – wobei sie immer leichter wurde, je näher sie dem Altar kam.

Bei Hofstetten steht eine alte Ulme, die das große Ulmensterben überlebt hat, davor eine Herrgottsruhsäule von 1869. Ulmen standen einst bei der Aschenbrennerei zur Gewinnung von Pottasche hoch im Kurs. Zudem wurden aus dem feinen Ulmenbast Bienenkörbe geflochten. Tee aus Ulmenbast galt als Mittel gegen Durchfall.

Auch wenn Bäume in den letzten Jahren durch die Diskussionen über den Klimawandel wieder mehr ins Bewusstsein

gerückt sind, sieht man sie nach der Lektüre noch vermehrt mit anderen Augen. In seinem Schlusswort kommt Autor Thomas Janschek nicht umhin, ein Plädoyer für den Baum zu halten und einen Seitenhieb gegen uns Menschen auszuteilen: „Jeder Baum ist ein Abbild des Friedens und ein Sinnbild des Beständigen. Ein Bewahrer von Raum und Zeit. Vielleicht passt er deshalb so wenig in unseren heutigen Zeitgeist, der bestimmt ist von gehetzten Ortswechseln und Zeitmangel. Vielleicht können wir aber auch seine Gegenwart unterbewusst nicht mehr ertragen, weil er uns an Größe und Alter überragt... War der Baum als Gerichtsbaum einst Anlaufpunkt zum Schlichten, so stellt er heute oft selbst den Anstoß des Streitigen dar. Zu hoch, zu nah, zu viel Laub und zu viel Schatten – die Bäume sind zu einem Problem in unseren dicht besiedelten Wohnflächen geworden. Bäume zu pflanzen heißt für eine Zeit nach uns zu sorgen. Ein solches Handeln setzt ein Bewusstsein voraus, das über das eigene Leben und Sterben hinausgeht. In diesem Sinne versteht sich „Von Baum zu Baum“ nicht nur als Anstoß, Bäume zu besuchen, sondern auch selbst Bäume zu pflanzen!“ ■

Anzeige

THEOTINUM – Alternatives Hospiz am Ammersee und Ort der Trauerbegleitung

Die Diagnose einer unheilbaren Krankheit verändert das Leben grundlegend – es 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, Koordinatorin der Hospizdienste Theotinum Kinderhospiz Dießen und „HosDiAm“ in Greifenberg. Um Familien in solchen Situationen medizinisch oder pflegerisch zu unterstützen, hilft der ambulante Hospizdienst des Theotinum bereits seit neun Jahren, und auch der Schwesternverein „HosDiAm“ betreut Hospizpatienten seit 17 Jahren in der Region Ammersee. Das Theotinum-(Kinder-)Hospiz in Greifenberg bietet Palliativpatienten und ihren Angehörigen palliativ betreutes Wohnen, indem (Kinder-)Hospiz- und Palliativbegleiter die betreuende und seelsorgerische Begleitung übernehmen, z.B. für Nachtwachen, damit Familienmitglieder einmal unbesorgt schlafen können. Je nach Bedarf werden weitere Fachdienste wie Pflege- oder medizinische Dienste dazu geholt.



Die barrierefreie Dreizimmerwohnung (bis zu drei Wochen privat buchbar) mit Küche, Bad und Garten bietet sieben Schlafplätze und ist liebevoll eingerichtet. Vorrang bei der Belegung haben Familien mit lebensverkürzend erkranktem Kind. Aber auch Menschen, die schwere Krisen und Trauer bewältigen müssen, können hier eine Auszeit mit oder ohne Trauerbegleitung nehmen.

Trauergruppen für Kinder von 4 – 7 Jahren und 8-12 Jahren mit Elterngruppe



Therapiehund Pauli

Wie gehen Kinder damit um, wenn ein geliebter Mensch plötzlich nicht mehr da ist? Wie verarbeiten sie Verlust durch Tod oder Trennung? Trauern Kinder anders als Erwachsene? Diese Fragen werden beim nächsten Kennenlernetreffen für betroffene Eltern und Kinder am 21.10.23 erörtert und es wird Hilfestellung bei Angst-, Schuld- oder Wutgefühlen gegeben. In therapiegestützten Gruppen mit zertifizierten Trauerbegleitern können sich Betroffene austauschen, von anderen lernen und den Weg der Trauer miteinander gehen – kindgerecht und kreativ gestaltet, z.B. in Form von Basteln, Malen, Spielen, Bewegen (auch im Freien) und therapiegestützter Arbeit mit geschulten Hunden. **Kostenloses Angebot (nur Materialgebühren): 1 x monatlich, Sa. 13.30 – 15 Uhr, Anmeldung erforderlich! Infos: www.theotinum.de Wo: THEOTINUM-Hospiz, Hauptstraße 53, 86926 Greifenberg Kontakt: Irmgard Schleich, Tel.: 081 92/9973 81**

Anzeige



HosDiAm

Hospizdienst Ammersee e.V.

Hospizdienst Ammersee e.V.

Hauptstrasse 55 • 86926 Greifenberg
Klosterhof 8 • 86911 Dießen
Fon: 081 92/997381 • Fon: 08807/3519088
info@hosdiam.de • www.hosdiam.de
Einsatzkoordination 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
- 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
- * Therapiegestützte 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 KInder- und Jugendhospiz Dießen
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

Gwenddydd Herkomer - Die vergessene Tochter Landsbergs

„Herkomerstadt“ nannte sich Landsberg am Lech einstmals stolz, und tatsächlich ist Sir Hubert von Herkomer dank seines stadtprägenden Mutterturms am Ufer des Lechs, seinen berühmten Gemälden im Rathaus, dem Herkomer-Museum und der jährlichen „Herkomer-Rallye“ ein Begriff. Auch Lady Margaret von Herkomer, seine dritte Ehefrau, ist als Stifterin wertvoller Kunstwerke bekannt. Aber wer kennt die Tochter mit dem sperrig klingenden walisischen Namen Gwenddydd? Doch gerade ihr hat die Stadt Landsberg viel zu verdanken.

Am 7. Oktober 1893 wurde sie als viertes und jüngstes Kind des Künstlers in Bushey/Hertfordshire, Großbritannien geboren. Bildschön, klug und vielseitig künstlerisch begabt, wächst sie als Lieblingstochter des deutsch-englischen Malerfürsten und einer walisischen Mutter frei und unbeschwert auf. Im Schloss der Familie in England ist sie genauso zuhause wie in der deutschen Heimat des Vaters. Den Sommersitz der Herkomers in Landsberg, bestehend aus Landhaus, englischem Park und dem zu Ehren seiner Mutter erbauten Mutterturm, liebte Gwenddydd besonders. Bereits zu ihrem vierzehnten Geburtstag setzte sie der Vater hierfür als Alleinerbin ein. Eine glanzvolle Zukunft schien vor ihr zu liegen. Doch mit einem Paukenschlag änderte sich ihr Leben: Der Vater starb und am Himmel Europas zogen dunkle Wolken auf: Der Große Krieg überraschte die Deutsch-Engländerin in der bayerischen Stadt am Lech, und plötzlich galt sie als englische Feindin. Dennoch wollte sie in Landsberg bleiben und heiratete im Oktober 1918 einen Landsberger Arzt. Schwer krank verfügte sie 1926 ein Jahr vor ihrem frühen Tod für das Herkomer-Anwesen ein Vorkaufsrecht für die Stadt. Dies ermöglichte letztlich nach einem Prozess, den ihre Mutter, Lady Margaret von Herkomer, gegen



Autorin Monika Sadegor im Herkomer-Museum Bushey (England). Foto: privat

Gwenddydds Ehemann um das Erbe führte, die 1929 gegründete Herkomer-Stiftung. Seit 1990 ist das gesamte Ensemble als Museum der Öffentlichkeit zugänglich.

Gwenddydd Herkomer ist am Dreifaltigkeitsfriedhof in Landsberg begraben und würde im Oktober 130 Jahre alt. Aus diesem Anlass findet am 5. Oktober 2023 im Herkomersaal des Historischen Rathauses in Landsberg ein Festakt statt.

In der Romanbiographie „Die englische Tochter“ erzählt die Autorin Monika Sadegor diese Geschichte anhand akribischer Recherchen und zahlreicher neu entdeckter Quellen und zeichnet dabei ein breites gesellschaftliches Kaleidoskop des späten Kaiserreiches und des Zusammenbruchs der „alten Ordnung“ in Europa durch den Ersten Weltkrieg.

Infos zu Veranstaltungen und Lesungen: www.monikasadegor.de



Die englische Tochter – Das Leben der Gwenddydd Herkomer
Romanbiografie, Vergangenheitsverlag Berlin, Preis: 20 Euro
1. Aufl., 364 Seiten, Klappenbroschur, ISBN 978-3-86408-294-8

Buchverlosung

Wer sich für die Lebensgeschichte von Gwenddydd Herkomer interessiert, kann bei uns eines von drei Buchexemplaren von „Die vergessene Tochter“ gewinnen. Schicken Sie uns bis zum 20. Oktober eine Email mit dem Betreff „Gwenddydd“ an: redaktion@jezza.de und geben Sie darin Ihre Adresse an.



Bringen vom Ammersee aus besondere Kinderbücher in die Welt: „limbion“-Verlegerin Lisa Hammerl und Buchdesigner Stefan Vogt

Neuer Kinderbuchverlag aus Dießen wird ausgezeichnet

Eigentlich arbeitet Lisa Hammerl seit vielen Jahren als Beraterin für digitale Bildung. Nun hat sie sich mit dem Kinderbuchverlag limbionbooks ihren (ganz analogen) Traum erfüllt – zusammen mit dem ebenfalls in Dießen beheimateten Designer Stefan Vogt, der für Buchdesign und Unternehmenskommunikation zuständig ist. limbion steht für das limbische System, den Teil des menschlichen Gehirns, der eine Brücke bildet zwischen Lernen und Emotionen. Lisa Hammerl: „Wir wollen Kindern Zugang geben zu Büchern aus der ganzen Welt, die nicht nur wunderschön sind, sondern auch Antworten geben auf die wichtigen Fragen unserer Zeit und Empathie und emotionale Stärke vermitteln.“ Dazu zählen Bilderbücher, Graphic Novels und Manga-Romane aus Norwegen, Schweden, Finnland, Frankreich und Japan.

Kurz nach dem Start wurde limbion bereits doppelt ausgezeichnet: Zum einen mit der „Bayerischen Verlagsprämie 2023“ für ihr besonders mutiges Programm „jenseits des literarischen Mainstreams“, zum zweiten wurde das von Linda Bondestam verfasste und limbionbooks verlegte Klimawandel-Bilderbuch „Mein Leben als einsamer Axolotl – unten am Grund“ mit neun anderen Titeln in die Empfehlungsliste „Bayerns beste Independent Bücher 2023“ aufgenommen. Neu erschienen ist nun „Mein Erdbuch – die Zeit“, ein unterhaltsames Sachbilderbuch mit Graphic-Novel-Elementen über die Entwicklung des Lebens auf unserer Erde und die Rolle von uns Menschen dabei.

Illustriertes erzählendes Sachbuch für Kinder ab 4 Jahren geschrieben und illustriert von Matilda Ruta
64 Seiten,
gebundene Ausgabe
Lesen im Hoch- und Querformat („Drehbuch“)
Preis: 19 €,
ISBN 978-3-910549-03-6



Buchverlosung

Limbionbook verlost drei Exemplare von „Mein Erdbuch – die Zeit“ unter jezza-Lesern. Schicken Sie hierzu bis zum 20. Oktober eine Email mit dem Betreff „limbionbooks“ an: redaktion@jezza.de und geben sie darin Ihre Adresse an.

Buchverlosung

Die Highlanderin von Eva Fellner

Die Landsberger Autorin Eva Fellner entführt ihre Leser und Leserinnen mit ihren historischen Romanen rund um die Highlanderin ins schottische Hochland des 13. Jahrhunderts. Sie hat bereits drei Bände über ihre außergewöhnliche Heldin Enja und deren dramatische Abenteuer veröffentlicht: Die Highlanderin (2021), Der Weg der Highlanderin (2021) und Der Clan der Highlanderin (2022) sind im Aufbau Verlag erschienen und inzwischen auch als Hörbücher erhältlich. Zwei weitere Bände sind bereits in Planung.

Für Interessierte, die in Enjas Geschichte eintauchen möchten, verlost jezza! drei Exemplare des ersten Bandes: Schicken Sie uns bis zum 20. Oktober eine Email mit dem Betreff „Highlanderin“ an: redaktion@jezza.de und geben sie darin Ihre Adresse an.



auto-Schröder

seit 1976

- Freie Meisterwerkstatt für alle Fabrikate
- Lackierung + Unfallinstandsetzung

Meisterbetrieb der Kfz-Innung

- Ihre Dorfwerkstatt aller Marken in Türkenfeld in S-Bahn Nähe
- Ihr Reisemobilfachbetrieb (für Citroen+Fiat+Peugeot Chassis)
- Ihre Lackiererei + Karosseriewerkstatt

Auto Schröder GmbH & Co KG • Beurer Straße 10 • 82299 Türkenfeld • Tel. 08193/8419 • www.auto-ffb.de

wieser KÜCHEN

35 JAHRE
AUS LEIDENSCHAFT
ZUR PERFEKTION

ALLERERSTE SAHNE!

DIE BESTEN KÜCHENSTUDIOS DEUTSCHLANDS 2023

Stets das Beste haben zu wollen, ist kein Vergehen – aber was ist „das Beste“? Die beste Küche jedenfalls ist die, die perfekt in Ihr Leben passt! Zu Ihren Gewohnheiten, zu Ihren Räumen, zu Ihren Wünschen. Die besten Küchen realisiert wieserKüchen mit individueller Planung, eigenen Montageteams und nachhaltigem Service, ein ganzes Küchenleben lang. Mit wieserKüchen wird Ihr Küchentraum Realität, allererste Sahne also! Schauen Sie doch mal bei uns vorbei. **Wir freuen uns auf Sie!**

Persönlich. Professionell. Passend. wieserKüchen, Zadarstr. 6a, 82256 Fürstenfeldbruck, Telefon 08141 26001, www.wieser-kuechen.de

Welt der Extreme

Was ist nur in unseren westlichen Gesellschaften los? Lange waren wir so stolz auf unsere Demokratien, die freie Meinungsäußerung, Erfolge bei Gleichberechtigung und den Schutz von Minderheiten. Dies alles ging einher mit einem wachsenden Wohlstand und weitgehender Selbstbestimmung. Die politische Mitte war der Garant für eine Entwicklung mit Augenmaß – eine Revolution war damit nicht zu machen, aber ja auch nicht nötig. Insgesamt sah sich ein Großteil der Bevölkerung hinreichend gut vertreten.

Und jetzt? Nun ziehen die politischen Mehrheiten nach links und rechts außen. Die politische Mitte tut sich schwer, während die Extremen an den Rändern profitieren. Das führt dazu, dass die beiden Lager in ihren Überzeugungen so weit entfernt stehen, dass es keine Gemeinsamkeiten mehr gibt. Es wird nicht mehr geredet und nach Lösungen gesucht, die alle mittragen können, sondern es wird nur noch auf den anderen geschimpft. Im Zwei-Parteien-System der USA konnten wir das unter Trump beobachten und haben uns noch verwundert die Augen gerieben. Mittlerweile sind wir aber auch in Europa auf einem ähnlichen Weg.

Das Fatale daran: Diese Situation gefährdet unsere Demokratie. Beispiel: Man muss nicht mit der Arbeit der aktuellen Bundesregierung zufrieden sein – dennoch sollte außer Frage stehen, dass diese in einem demokratischen Prozess gewählt wurde. Offensichtlich wollte ein Großteil der Bevölkerung zum Zeitpunkt der Wahl genau diese politische Richtung. Wenn eine Oppositionspartei dies nun in Frage stellt (und das tut nicht nur die AfD, sondern in Bayern neuerdings auch Hubert Aiwanger), dann hat das Folgen: Wenn mir die Entscheidungen der Regierung nicht gefallen, erkenne ich sie nicht mehr als legitimierte Vertreter des Volkes an. Dann werden Wahlen angefochten, politische Gegner ohne Anstand bekämpft, gedemütigt oder bedroht und an demokratischen Grundwerten gerüttelt. Wie widersprüchlich das ist, zeigt, dass manche politischen Kräfte die freie Meinungsäußerung dafür nutzen, um genau jene abzuschaffen.

Jeder, der seine Stimme an eine Partei an den Rändern der Demokratie gibt, sollte sich überlegen, wie wertvoll seine Freiheiten sind. Gesellschaften, deren politisches Pendel sich zu sehr in eine der beiden Richtungen bewegte, waren noch nie gute. Lasst uns also auf die versöhnende Kraft der Mitte besinnen, dort wird am ehesten an alle gedacht.

Ihr Markus Eisele

Impressum

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



V.i.S.d.P.: Sigrid Römer-Eisele

Redaktion: Sigrid Römer-Eisele, Markus Eisele, Neuenstr. 6a, 82269 Geltendorf, redaktion@jezza.de, Tel.: (081 93) 21 23 18
Freie Mitarbeiter: Dagmar Kübler, Ulrike Osman, Sandra Böhm, Renate Greil

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

Buchhaltung: Elke Tumbach, buchhaltung@jezza.de

Heftverteilung: Lorenz Wittmann, wittmann@jezza.de, Tel.: 081 93 / 204 4402

Anzeigen und Mediadaten:



Tina Jehle, Anzeigenleitung, Tel.: (081 93) 2044 160
E-Mail: jehle@jezza.de
Zuständig für das jezza!-Gebiet von A-Z, z. B. die Orte:

Adelshofen, Dießen, Eching, Egling, Eresing, Finning, Fuchstal, Fürstenfeldbruck, Geltendorf, Grafrath, Greifenberg, Hofstetten, Inning, Issing, Jesenwang, Kaufering, Kottgeisering, Landsberg, Landsberied, Mammendorf, Merching, Moorenweis, Penzing, Pflugdorf, Prittriching, Pürgen, Rott, Seefeld, Scheuring, Schmiechen, Schondorf, Schöngesing, Schwifting, Türkenfeld, Utting, Vilgertshofen, Weil, Windach, Zankenhausen

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.jezza-magazin.de

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

Das nächste **jezza!** (Dez. 2023/Jan. 2024) – unsere Weihnachtsausgabe mit vielen Themen rund um das Fest der Liebe – erscheint am **1. Dez. 2023 (Verteilstart: 29. Nov.)**

Redaktions- und Anzeigenschluss ist der **10. November 2023**.

Neu! Ab 2024 erscheint das jezza! im 3-Monats-Rhythmus. Das Feb./März/April-Heft (Anzeigenschluss: 26.01.2024) erscheint am 17. Feb. 2024



Fritsch Öfen und Kamine
Lohwiese 1, 86937 Scheuring
Tel. 08195/9980771 - info@dasofenundkaminhaus.de
www.dasofenundkaminhaus.de

VISPRING
Luxury Beds - London 1901

**LIMITED EDITION
BOXSPRINGBETT 'LANA'**

180 x 200 cm
In verschiedenen Bezügen erhältlich.
Komplett in Handarbeit.
100% Naturmaterialien. Lebenslange Garantie.

DARCHINGER
WOHNDESIGN+SCHREINEREI
Einrichten seit 1929

WOHNEN KÜCHE SCHREINEREI OBJEKTEINRICHTUNG
Madeleine-Ruoff-Str. 4-5 D-82211 Herrsching
Fon 08152.1252 Fax 08152.96261
office@moebel-darchinger.de www.wohndesign-darchinger.de

Anzeige

Feuchte Häuser? Nasse Keller? Modergeruch?

Kellerabdichtung • Sperr- u. Sanierputze - schnell • dauerhaft • preiswert
Wohnklimaplaten gegen Schimmel und Kondensfeuchte
VEINAL®-Kundenservice • E-Mail: BAUCHEMIE@veinal.de
kostenloses Info-Telefon 0800/8346250

Fordern Sie unsere kostenlose Info-Mappe an! www.veinal.de

MIT GRÜNER ENERGIE KOSTEN SPAREN!

PHOTOVOLTAIK
STROMSPEICHER
E-MOBILITÄT

INVESTIEREN SIE JETZT IN IHRE NACHHALTIGE ZUKUNFT

- Innovativer Meisterbetrieb am Puls der Zeit
- Zuverlässige, zeitnahe Realisierung Ihres Vorhabens
- Perfekte Dienstleistung durch hochmotiviertes Team
- Einbau von Premium-Produkten
- Maßgeschneiderte Lösungen für höchste Effizienz
- Kein Einsatz von Subunternehmern

Machen Sie sich unabhängig von steigenden Energiekosten: Tel. 08191 3314460

ENERGIETECHNIK HUBERT
GmbH
86916 Kaufering
info@energietechnik-hubert.de
[@energietechnik-hubert.de](https://www.facebook.com/energietechnik-hubert.de)
www.energietechnik-hubert.de

Zahnzentrum Landsberg

08191 9700 400



masur**zahnärzte**
masur**kieferorthopädie**
masur**implantatzentrum**



Offenes Haus und Parkplätze an der Praxis
Iglinger Str. 27 • 08191 9700 400
Termine schnell und unkompliziert

Unser Service:

- Wir helfen zur optimalen Erstattung Ihrer Versicherung
- Parkplätze direkt am Haus
- Familienfreundliche Termine – für alle!
- Ruhezonen für Erwachsene – Spielzeug für Kinder



Atmosphärische Wartelounge

Wir bieten Ihnen:

- Erfahrung und Sicherheit aus über 60.000 Implantationen
- Feste Zähne auf Implantaten in einem Tag seit 1997 – gewürdigt durch die DGI
- Metallfreie Zahnsanierung in nur zwei Sitzungen!
- Kieferorthopädie und Kinderzahnmedizin
- Dämmer Schlaf für Angstpatienten



Informationsvortrag für Patienten

Alle Kassen- &
Privatpatienten
sind herzlich
willkommen!



Dr. Duré, K. & R. Masur und Dr. Petri

Zahnimplantate

- Zahnsanierung in 2 Terminen (+ Schlafsedierung) – ideal für Selbstständige und Angstpatienten



Kieferorthopädie

- Schienen und Spangen
- für Erwachsene und Kinder
- von günstig bis unsichtbar
- Unterstützung bei CMD
- Hilfe bei Nacken-, Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen

Modernste bildgebende Verfahren

- Digitales Röntgen (strahlungsarm)
- 3D-Röntgendiagnostik (DVT)
- Scans zur Visualisierung Ihrer möglichen Ergebnisse vor Behandlungsbeginn



Zahnzentrum
Landsberg

Tel. 08191 9700 400 • info@zahnzentrum-masur.de • www.zahnzentrum-masur.de