

jezza!

Ihr Magazin für Ammersee, Amper und Lech

104. Ausgabe
18. Jahrgang
Februar / März / April 2024
Auflage: 23.000
Das Original seit 2006
—kostenlos—

ÖKO.
BIO.
UMWELT.
DAS GRÜNE HEFT

Gartenmessen & Veranstaltungen, ab S. 6




**DIESSERER
TÖPFERMARKT**
9. - 12. MAI
2024

**Warme Energie-
Quellen**
Was kann Geothermie?

Wir sind viele!
Direktverkäufer,
Regio-Initiativen,
Sozialkaufäden

Made by Nature
Ausgezeichnet:
Mehr Natur im Garten

Mit regenerativer Energie in die Zukunft

Stadtwerke Fürstenfeldbruck setzen auf erneuerbare Energieerzeugung



Die Stadtwerke Fürstenfeldbruck setzen auf den Ausbau von Windenergie und Photovoltaik, um die lokale Energiewende voranzutreiben.

112 Mio. kWh CO₂-freien Strom produziert. Windkraft in der Region ist also nicht nur klimafreundlich, sondern auch wirtschaftlich außerordentlich interessant. Da die Stadtwerke zu 100 Prozent ein kommunales Unternehmen und die Gemeinden direkt an den Anlagen beteiligt sind, kommt dieser Erfolg allen Bürger zugute.

anlagen liefern circa 7,2 Mio. kWh pro Jahr und können somit den Bedarf an klimafreundlichem Strom für mehr als 2.000 Vier-Personen-Haushalte decken. Auch hier treibt der Versorger den Ausbau mit einer Vielzahl von lokalen Projekten stetig voran.

Zudem kann jeder Verbraucher seine persönliche Energiewende durchführen: Photovoltaik-Module auf dem Dach verringern den Verbrauch konventioneller Energieträger wie Öl, Gas oder Kohle. In Kombination mit einem Batteriespeicher kann der Eigenverbrauch gesteigert werden. Die Stadtwerke Fürstenfeldbruck unterstützen mit ihrem Photovoltaikangebot – dem FFBSStromdach – die private Initiative.

In den vergangenen Jahren wurden durch

Energie aus Wind und Sonne

Photovoltaik und Windkraft ergänzen sich fast ideal: Während Photovoltaikanlagen im Sommerhalbjahr und tagsüber Strom liefern und die Erzeugung in den Wintermonaten rückläufig ist, erreicht die Windkraft genau zu dieser Zeit ihren maximalen Ertrag. Deshalb ist ein gesunder Mix aus Wind und Sonne notwendig.

Die Stadtwerke Fürstenfeldbruck haben das Ziel, mittelfristig die im Netzgebiet verbrauchte Strommenge regional und regenerativ selbst zu erzeugen.

Dementsprechend fokussiert sich das Versorgungsunternehmen auf vielversprechende Windkraftprojekte vor Ort: Für die Windanlagen in Pfaffenhofen an der Glonn, Maisach, Mammendorf und Gilching können bereits die Genehmigungsanträge eingereicht werden. Mit einer Inbetriebnahme dieser Anlagen ist 2026 (spätestens 2027), zu rechnen – damit erhöht sich die regionale Versorgungssicherheit. Das Windkraftprojekt auf dem Gebiet der Stadt Fürstenfeldbruck und andere Projekte werden voraussichtlich 2025 in das Genehmigungsverfahren eintreten.

Je nach Größe der Windkraftanlage könnten von hier aus 3.000 bis 4.000 Vier-Personen-Haushalte versorgt werden – ein wichtiger Beitrag zur örtlichen Energiewende und zur Senkung des CO₂-Ausstoßes.



das Versorgungsunternehmen mehr als 300 Anlagen mit rund 8.500 Photovoltaikmodulen und einer Gesamtleistung von 3.500 kWp auf privaten und öffentlichen Dächern – in Kombination mit einer Batteriespeicherkapazität von annähernd 2.000 kWh – installiert. Die hohe Nachfrage nach dem FFBSStromdach bestätigt die Stadtwerke Fürstenfeldbruck darin, den eingeschlagenen Weg der dezentralen Energiegewinnung weiterzuvorführen.

Windkraft – 2023 war ein gutes Jahr

2023 wurde erstmals mehr als die Hälfte des deutschen Stromverbrauchs aus erneuerbaren Quellen gedeckt – mit einem neuen Jahresrekord bei der Windkraft an Land.

Diese Tendenz bestätigen die beiden Windkraftanlagen in Malching und Mammendorf: Der Ertrag lag fast 40 Prozent über dem Plan (7,1 Mio. kWh in Malching und 7,5 Mio. kWh in Mammendorf).

Seit Inbetriebnahme vor rund zehn Jahren haben die beiden Anlagen bereits über

Photovoltaik – neue Flächen

Mit Jahreswechsel 2022/2023 wurden drei Photovoltaikfreiflächen mit 6,5 MW (eine in Windach und zwei in Kottgeisering) Erzeugungslleistung in Betrieb genommen. Weitere befinden sich in der Planung für die kommenden Jahre. Die drei Freiflächen-

Volle Energie für den Klimaschutz

Einfach für Sie nah.



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

Einfach für Sie nah.

www.stadtwerke-ffb.de



24



37



44



54

Bildnachweise (v. l.): Stadtwerke München, Dagmar Kübler, Markus Eisele, Sandra Böhm

Inhalt

- 6 Veranstaltungstipps
- 12 Mitmachregion – der 100 Tage Sprint
- 14 Regionalanbieterliste
- 18 Repair – Reuse – Recycle: Alles außer neu
- 20 Der E-Auto-Report 2024
- 24 Ist Geothermie die Lösung?
- 37 Erfolgsmodell Naturgartenzertifizierung
- 44 Architekturreportage:
Anbau am Lichtspielhaus-Kino Fürstenfeldbruck
- 48 Architekturreportage:
Sanierung eines alten Bauernhauses in Utting
- 54 Ayurvedisches Ostermenü
- 58 Stresskiller Adaptogene
- 60 Gute Laune Dank Embodiment
- 62 Das letzte Wort! & Impressum



jezza!-Gewinnerinnen fliegen über die Alpen

In unserem letzten großen **jezza!**-Sommerheft gab es für unsere Leserinnen und Leser zahlreiche attraktive Preise zu gewinnen. Hauptgewinn waren zwei Flüge mit Alpen-Air.

Aus der Vielzahl an Einsendungen wurden **Nora Schumitz** (links) aus Geltendorf und **Barbara Kautzok** aus Schondorf (rechts) gezogen, die nach ihrem Flug „Neuschwanstein Runde inklusive Zugspitze“ dieses glückliche Abschlussfoto mit Alpen-Air-Pilot Moritz Reuter machten. *Foto: Alpen Air*

4 x jezza! 2024

Frühling: Feb./März/April, erscheint: 17. Februar
 Sommer: Mai/Juni/Juli, erscheint: 18. Mai
 Herbst: Aug./Sept./Okt., erscheint: 27. Juli
 Winter: Nov./Dez./Jan. ('25), erscheint: 16. November

NEU



Titelseite:
 Diessener Töpfermarkt,
 Keramik am See
 9. bis 12. Mai 2024
 Foto: © Hellmuth Vetter
www.diessener-toepfermarkt.de

Editorial



Foto: www.der-fotograf-filiger.de

Liebe Leserinnen und Leser!

Da liegt es vor Ihnen, unser „Grünes Heft“. Wir haben uns erneut für Sie nach lokalen „Bio.Öko.Umwelt“-Themen umgesehen und dabei viele interessante Informationen zusammengetragen – z.B. welche Kriterien einen Naturgarten ausmachen und wie man ihn zertifiziert (s. Beitrag ab S. 36), welche Firmen in der Region einen besonders nachhaltigen Fokus haben (s. Beitrag ab S. 28), wo man gebrauchte oder recycelte Produkte (s. Beitrag ab S. 18) und Lebensmittel und Waren des täglichen Bedarfs findet – regional und möglichst biologisch hergestellt (Regionalanbieterliste ab S. 14).

Auch zwei (sehr unterschiedliche!) Architekturreportagen – die Sanierung eines alten Bauernhauses in Utting (ab S. 48) und der Anbau des neuen Kino-Saals am Brucker Lichtspielhaus (ab S. 44) – haben einen Bezug zu unserem Schwerpunkt, denn in beiden Fällen wurde auf Nachhaltigkeit bei den Materialien geachtet.

Große Unterstützung verdient sicherlich die Initiative „Mitmach-Region“ (Beitrag ab S. 12), in der sich Engagierte aus den unterschiedlichsten Bereichen zum Thema „Ökologische Lebensweise und Nachhaltigkeit“ vernetzen und aktuell noch Interessierte suchen, die das Projekt begleiten und mit Leben füllen wollen.

Traditionell beschäftigen wir uns immer auch mit Neuentwicklungen auf dem E-Automobil-Markt (ab S. 20) – ebenso wie mit alternativen Energiethemen. Diesmal haben wir uns die Geothermie vorgenommen, die in unserer Region (s. Beitrag ab S. 24) ein großes Potenzial hat und der rückläufigen Stromproduktion in Bayern entgegenwirken kann – trotz Schwerpunkt in der direkten thermischen Verwertung.

Während die Geothermie in den Kinderschuhen steckt, feiert die Wasserkraft mit dem Walchenseekraftwerk heuer ihr 100. Jubiläum (s. S. 42).

Wie gut es ist, wenn alternative Energien kombiniert werden, zeigt die Gemeinde Fuchstal. Dank Windrädern, Photovoltaikanlagen, Biogasanlage und Wasserkraft produziert die Kommune heute mehr Strom, als sie braucht und wurde mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2022 ausgezeichnet. Daran lässt sich ablesen, dass manchmal innovative Wege beschritten werden müssen, um weiterzukommen.

Und so wünschen wir Ihnen einen inspirierenden Lesegenuss und einen guten Frühlingsbeginn, bis wir Sie Mitte Mai wieder zu unserem großen Sommerheft begrüßen dürfen.

Sigrid Römer-Eisele

Ihre Sigrid Römer-Eisele und das gesamte **jezza!**-Team.

Anzeige



**WERKRAUM
FÜR ANGEWANDTE KUNST**



ADEBAR AM AMMERSEE

Herrenstraße 6 in Dießen
 Telefon 08807 94 78 200
www.adebar-am-ammersee.de
 Mo - Sa von 10 - 18 Uhr

26. Naturfototage Fürstenfeld,
19. - 21. April, Veranstaltungsforum FFB

Verlosung

jezza! verlost 2 x 1 Ticket
zu je 20 € zum Bildervortrag
Dieter Schonlau „Borneo –
Wunderwelt im Verborgenen“,
Sa., 20.04.24 (19.30 Uhr),
Veranstaltungsforum FFB (Tenne).
Einsendeschluss: 15.03.24 unter
dem Stichwort: FototageFFB per
E-Mail an redaktion@jezza.de
(Barauszahlung nicht
möglich).



Wenn Naturschutz, Fotografie und Reisen eine Symbiose eingehen, dann finden die Naturfototage in Fürstenfeldbruck statt.

Mit dem Thema „Inseln der Welt“ wird eine Reise durch die Naturschönheiten rund um den Erdball unternommen. Besucher können sich in vielen Workshops und Seminaren fotografisch weiterbilden.

Der Eintritt zur großen Natur-Foto-Reise-Messe am Wochenende ist wie immer kostenlos. Auf 2.000 qm stellen Firmen ihre Dienstleistungen, Produkte, Aktivitäten und Reisen an über 100 Ausstellerständen vor. Die Kamera-Servicestation und Kurz-Seminare bieten einen zusätzlichen kostenlosen Service an.

Bei atemberaubenden Flugvorführungen kreisen majestätische Greifvögel hoch über dem Kloster Fürstenfeld.

Gleichzeitig werden am „Wochenende der Fotografie“ über 250 Bilder ausgestellt. **Infos: www.glanzlichter.com**

Anzeigen

Naturfototage Fürstenfeld



Natur

Foto

Reise

19.-21. April:

Multivisions-Vorträge, Workshops, Seminare

Wochenende 20./21. April freier Eintritt:
Fotomarkt, Reisemarkt, Naturmarkt
mit 100 Ausstellungsständen

Aktionen: Greifvogel-Flugshow, Kamera-Check,
Kurz-Seminare, Fotoausstellungen auf 7.800 qm Fläche

Veranstaltungsforum Fürstenfeldbruck

26.
INTER
NATIONALE
NATURFOTOTAGE
FÜRSTENFELD

Vorverkauf: Karten für die Vorträge
Kartenservice Fürstenfeld
Tel.: 08141-6665-444
Mail: Vorverkauf@fuerstenfeld.de

Vorverkauf: Workshops und Seminare
www.glanzlichter.com/kartenshop.cfm
Mail: info@glanzlichter.com

Verleihung des „Landsberger Steckens“,
Fr., 22. März 2024, 19.30 Uhr im
Stadttheater Landsberg

Nach ihrem Debüt auf der Kleinkunstbühne des s'Maximilianeum e.V. im Mai 2022 lassen die Landsberger Lokalkabarettisten vom „Kavernenduo 2.0“ (Monica Calla, Claudia Steinhoff, Stefan Arnold, Matthias „Caruso“ Bartels und Rolf-J. Lang) die Kommunalpolitik der letzten beiden Jahre wieder Revue passieren und ziehen die kommunalpolitischen Protagonisten genüsslich durch den Kakao.



Spitzbübisch, ironisch, siebengescheit und besserwisserisch erheben sie abermals mahndend oder tadelnd den Zeigefinger und beleuchten politische Entscheidungen in Stadt und Landkreis Landsberg aus ihrem sehr eigenwilligen Blickwinkel. Dass dabei auch manche prominente Persönlichkeit Federn lassen muss, nehmen die fünf Spötter mit unverhohlenem Vergnügen in Kauf.

Für den „Landsberger Stecken 2024“ nominiert und eingeladen wurden: Andreas Braunegger (Bürgermeister Denklingen), Ludwig Hartmann (Vizepräsident Bayerischer Landtag), Johannes Hintersberger (Bürgermeister Reichling), Stefan Jörg (Vorstand VR-Bank Landsberg-Ammersee) und Erwin Karg (Bürgermeister Fuchstal)

Der Träger des „Landsberger Steckens 2024“ wird im Rahmen der Kabarettgala ermittelt und anschließend würdig gekürt.

Infos: www.kleinkunstbuehne-landsberg.de

Duo KlangZeit statt Kabarett
bei der Kleinkunstbühne, 21. April

Weltmusikalische Frischluft statt politischem Kabarett: Nachdem Kabarettist Thomas Reis sein Gastspiel erkrankungsbedingt absagen musste, konnte die Kleinkunstbühne Landsberg das Duo KlangZeit für den Termin am 21. April im Stadttheater gewinnen.

Groovig, spritzig und frech präsentieren die beiden Vollblutmusiker Marie-Josefin „Fini“ Melchior (Geige, E-Geige, Gitarre, Gesang) und Johann „Hansi“ Zeller (Akkordeon, Flügelhorn, Gesang) die ganze Fülle an konzertanter Weltmusik. Ihr Repertoire reicht von feurigen ungarischen Czardas, rassigem Tango, Swing und Klezmer bis hin zu verträumter Valse Musette. Das Duo kombiniert kabarettistische Lieder, Couplets, Eigenkompositionen und Werke von Großmeistern wie Brahms und Piazzolla charmant und virtuos und hat sich damit bereits eine große Fangemeinde erspielt.

KlangZeit „Weltmusikalische Frischluft“, Stadttheater Landsberg (Foyer), So., 21. April, 19.30 Uhr (Einlass ins Foyer: 18.30 Uhr).

Eintritt: 20 Euro; Vorverkauf im Stadttheater-Büro und im Reisebüro Vivell sowie über die Website der Kleinkunstbühne und des Stadttheaters. Infos zur Spielzeit: www.kleinkunstbuehne-landsberg.de



22. Dießener Töpfermarkt, 9. bis 12. Mai

Vom 9. bis 12. Mai präsentieren über 150 Keramiker aus 14 Ländern ihre Werke direkt am Ammersee-Ufer mit Blick auf Kloster Andechs. „Für dieses Jahr gab es besonders viele Neubewerbungen, u.a. aus Litauen und Georgien, auch von jungen Keramikern“, freut sich Marktleiter Wolfgang Lösche.

Von Gebrauchskeramik für Haus und Garten bis zu grandiosen, abstrakten Kunstwerken reicht die Palette internationaler keramischer Vielfalt. Das Keramikfestival gilt als einer der wichtigsten Branchentreffs in der zeitgenössischen Szene, zeigt sich doch hier ein ausgewählter Querschnitt hochkarätiger Teilnehmer aus verschiedenen Ländern, der jedes Jahr tausende Besucher anzieht.

Außer dem Schwerpunkt in den Seeanlagen führt der Keramikweg im Rahmen der Veranstaltung zu Ausstellungen im Kulturforum Blaues Haus, in den Traidtcasten und den Taubenturm.

Auch der mit 5000 Euro dotierte (Fa. Rohde) Keramikpreis wird wieder vergeben (Bewerbungen müssen bis zum 19. April 2024 bei der Marktgemeinde eingereicht werden).

Infos: www.diessener-toepfermarkt.de



Anzeige

DIESSENER TÖPFERMARKT

9. MAI – 12. MAI 2024



Keramik am See
150 Aussteller aus Europa

Diessener Keramikpreis
im historischen Traidtcasten



Keramikweg durch Diessen
Keramikakzente



Markt Diessen am Ammersee
Christi Himmelfahrt bis Sonntag, 10 bis 18 Uhr

Jellinghaus Kunstausstellung
ab 5. Mai, Adebar, Dießen



Sanfte Töne, Acryl auf Naturgewebe, 130x100, 2023

Der Arbeitstitel „Ein kleines Leuchten bleibt immer...“ der Gemäldeausstellung von Malerin Annette Jellinghaus im ADEBAR AM AMMERSEE lässt erahnen, mit welchem Feingefühl die Künstlerin Farben und Formen komponiert. In Kooperation mit dem Stilhaus Gut Panker werden nun im Mai neue Arbeiten der Künstlerin aus Westfalen im ADEBAR gezeigt – kuratiert von Andrea Frahm.

Die Techniken der Künstlerin sind vielseitig, die Arbeiten vielschichtig und geprägt von intensiver Farbigkeit. Losgelöst von definierten Formen ergibt sich ein dynamisches Ganzes von Farben, freien Figuren, Flächen und Linien, die den Betrachter auf seine individuelle Reise schicken und ihn animieren, eine eigene Interpretation zu finden. Ausgangspunkt für viele Arbeiten sind Reisen an Orte, die mit dem Element Wasser verbunden sind.

Annette Jellinghaus lebt in Gevelsberg/Westfalen und hatte bereits erfolgreich bei Andrea Frahm in Dießen ausgestellt.

Ausstellungseröffnung: Sonntag, 5. Mai 2024 ab 11 Uhr

Tipp: Parallel zum Töpfermarkt und zur Ausstellung mit Annette Jellinghaus werden Porzellanarbeiten von Diana Dethlefsen präsentiert. Die Künstlerin lebt und arbeitet in Venedig.

Inspiziert von ihrer zweiten Leidenschaft – dem Kochen und Backen – sowie ihrer leitenden Tätigkeit in einem der schönsten Hotels Venedigs, dem Palazzo Heureka, ist die neue Kollektion aus Porzellan entstanden. „Denn das Auge isst mit!“, so die Künstlerin, die also auch das Geschirr ihren ästhetischen Ansprüchen gerecht formte.

Infos und Kontakt: ADEBAR AM AMMERSEE, Werkraum für angewandte Kunst in Dießen, Herrenstraße 6, 86911 Dießen www.adebar-am-ammersee.de



Foto: Dethlefsen

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

Alter Wirt Eresing

24.02.24 20 Uhr

Holger Paetz mit „Fürchtet Euch! Die Bußpredigt“

13.04.24 20 Uhr

Toni Lauerer mit „Älter werden ... die Ändern!“

27.04.24 20 Uhr

Christian Springer mit „nicht egal“

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

„München blüht“ auf Schloss Blumenburg, 20. und 21. April 2024

Wenn die Natur aus ihrem Winterschlaf erwacht, zieht es alle Naturliebhaber ins Freie, um Garten und Balkon für den Frühling vorzubereiten. Inspirationen für die Gartentrends liefert die Fetzer GmbH aus Immenstadt (Allgäu) am 20. und 21. April 2024 im Rahmen der beliebten Gartentage „München blüht“ auf Schloss Blumenburg. Die zweitägige Messe und Informationsplattform dreht sich nicht nur um Gartengestaltung und Werkzeuge, sondern auch Kunsthandwerk, Naturkosmetik und Kulinarik werden geboten.

Die Besucher haben zudem kostenlosen Eintritt in die Leseseen der Internationalen Jugendbibliothek Schloss Blumenburg mit verlängerten Öffnungszeiten von 12 bis 17 Uhr.

Infos und Rahmenprogramm sowie Anmeldeunterlagen für Aussteller unter: www.fetzermessen.de, Tel.: 083 23/96 740.



Jungpflanzenfest bei Regens Wagner, 4. Mai

Am Sa., 4. Mai, feiert Regens Wagner Holzhausen (bei Igling) von 10 bis 17 Uhr den Beginn der warmen Jahreszeit mit einem Hoffest. In der Bioland-Gärtnerei können in diesem Rahmen Saatgut und Jungpflanzen für Kräuter- und Gemüsegärten eingekauft werden. Alle Pflanzen wurden nach Bioland-Richtlinien angebaut. Auf dem Magnushof gibt es köstliche Bio-Speisen und selbstgebackene Kuchen für die großen und kleinen Gäste, die ein abwechslungsreiches Programm unterhält: z. B. Führungen, Hoftiere zum Liebhaben, eine Kinderbastelecke, der Heuspielfeldplatz und Musik sowie die Verkostung von Eigenprodukten. Tipp: Der Magnushof ist gut mit dem Fahrrad erreichbar und eignet sich wunderbar für einen Familienausflug.

Ort: Regens Wagner Holzhausen, Bioland-Gärtnerei & Magnushof, Magnusstraße 1, 86859 Igling-Holzhausen

Die Bioland-Gärtnerei hat zusätzlich an allen Samstagen im Mai zwischen 11 und 14 Uhr für den Jungpflanzenverkauf geöffnet.



Foto: Darius Grosse-Ruyken



Anzeige

Beratung und Vorträge rund um das Zuhause, 27. und 28. April, Eissporthalle Landsberg

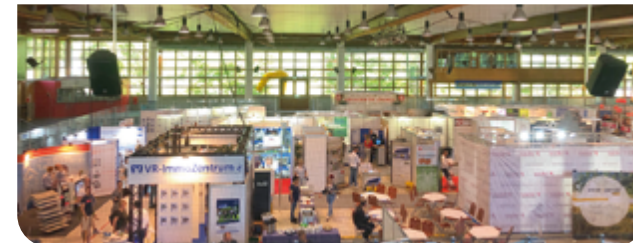
Die Bau- und Immobilienmesse „meinZuhause!“ mit Themen rund um Hausbau und Immobilien, Finanzierung und Fördermittel, Baustoffe- und Bauelemente, Energie und Haustechnik, Renovierung und Sanierung, Einbruchschutz und Sicherheit sowie Wohnen und Garten richtet sich an alle Immobilieninteressierten (Neubau oder Bestand) und Eigenheimbesitzer, die sich über die aktuellen Angebote regionaler Unternehmen informieren und erste Kontakte knüpfen möchten.

Neben den über 60 Fachbetrieben bieten die Exposéwand und die Expertenvorträge Antworten zu Bau- und Immobilien Themen.

Oberbürgermeisterin Doris Baumgartl eröffnet gemeinsam mit Landrat Thomas Eichinger am Sa., 27. April die Messe um 9.40 Uhr. Infos, Terminvereinbarung und Rahmenprogramm: www.meinzuhaue.ag/landsberg

Termin in Landsberg: 27.-28. April 2024, Sa. und So. 10 bis 17 Uhr Eissporthalle Landsberg, Hungerbachweg 1

Die „meinZuhause!“ findet an über 25 Standorten statt. Weitere Termine: 4./5. Mai 2024, 10-17 Uhr, Gelände Eisstadion Kempten.



„interior“ Messe für Ambiente, Lifestyle und Innovationen, 22. bis 24. März, Veranstaltungsforum Fürstenfeld

Vom 22. bis zum 24. März öffnet die „interior“, DIE regionale Messe für Ambiente, Lifestyle und Innovationen, wieder ihre Pforten – mittlerweile um sechsten Mal. Initiatoren sind die Schreiner-Innung und die Kreishandwerkerschaft Fürstenfeldbruck, organisiert wird die Messe für die ganze Familie im Veranstaltungsforum Fürstenfeld von Markus und Susanne Droth, Agentur Pffifficum.

„Uns geht es um die Wertigkeit der Präsentation, und dass die hier ausstellenden Gewerke miteinander harmonieren“, so Andreas Obermeier, Obermeister der Schreiner-Innung, und ergänzt: „Wir bieten Jungunternehmerinnen und -unternehmern damit besondere Möglichkeiten zum Start.“ Die interior hat folgende Themenbereiche: Lifestyle & Ambiente, Inneneinrichtung, Genuss & Freude, Innovationen und Wohnaccessoires. Infos: www.interior-messe.de, Öffnungszeiten: Fr., 22.3.: von 12 bis 18 Uhr und Sa./So., 23./24.3. von 10 bis 18 Uhr.

Der Eintritt ist frei.



Anzeigen

mattfeld+sänger
marketing und messen ag

meinZuhause!®

BAU + IMMO MESSE

JETZT FREI KARTE SICHERN!

27. - 28. APRIL
EISSPORTHALLE LANDSBERG

- Sa. & So. 10 - 17 Uhr
- Starke Partner rund um Ihr Zuhause
- Vorträge von Experten mit Praxistipps
- Kriminalpolizei als neutrale Beratungsstelle
- Große Exposéwand mit Immobilienangeboten

Kreisbote
LAYER
VR-Bank

interior

Messe für Ambiente, Lifestyle & Innovationen

Freier Eintritt.

Zum 6. Mal präsentiert die interior raffinierte Ideen rund ums Wohnen, Wohlfühlen und Einrichten in Fürstenfeldbruck. Es erwarten Sie überraschende, kreative und moderne Lösungen.

22.- 24. März 2024

Veranstaltungsforum Fürstenfeld
Fr. 12 - 18 Uhr, Sa. + So. 10 - 18 Uhr
www.interior-messe.de

Veranstaltungen in Bio-Qualität

Samstag, 04. Mai
10 - 17 Uhr
Jungpflanzenfest

Mittwoch, 12. Juni
19 Uhr
Allgäuer Literaturfestival:
Lesung in Einfacher Sprache

Samstag, 08. Juni
11 - 15 Uhr
Magnus-Werkstätten:
Tag der Offenen Tür

Samstag, 28. September
10 - 17 Uhr
Krauthobelfest

Speisen & Getränke in Bio-Qualität, aus eigenem Anbau & Produktion
Auch erhältlich in der Biokiste, Infos unter 08241 999 251
Regens Wagner Holzhausen, Magnusstraße 3, 86859 Igling-Holzhausen

Kultur im Gewächshaus

Mittwoch, 15. Mai, 19:30 Uhr
Inklusiver Volkstanz
mit den Landsberger Tanzmusikanten

Donnerstag, 16. Mai, 19:30 Uhr
Vivid Curls
Allgäuer Folk-Rock-Band

Donnerstag, 20. Juni, 19:30 Uhr
ImproLLetten
Improtheater aus Landsberg

Donnerstag, 19. September, 19:30 Uhr
Leinwand-Flimmern

GROUNDLIFT
AMMERSEE LIVE STUDIOS

Programm Februar-März-April 2024

- So **18.02.** TANZ-TEE MIT DEM CITY SWINGTETT
15 Uhr Tanzen wie früher bei fantastischem Big Band Sound
- Fr **23.02.** RALF SCHNELL – Klavierkonzert IMMERSIVE AUDIO
20 Uhr For Bunita Marcus
- Do **29.02.** Schwaiger's Hammond Club
20 Uhr Grundsolider Orgel-Funk
- Fr **08.03.** MIT „WETTEN DASS..?“ FING ALLES AN
20 Uhr Die Multimediashow von Holm Dressler
- Sa **09.03.** Matthias Kellner
20 Uhr Ernsthaft?
- So **10.03.** SIGL live
20 Uhr Zu Gast: Senta Berger
- Fr **15.03.** JASMIN BAYER & BAND
20 Uhr Von Berlin bis Broadway
- Sa **16.03.** CELLONATION – IMMERSIVE AUDIO
20 Uhr Classic meets Pop
- Do **21.03.** MONIKA DRASCH QUARTETT
20 Uhr Nix is gwiss
- Fr **22.03.** STEPHAN ZINNER
20 Uhr Der Teufel, das Mädchen, der Blues und Ich
- Sa **30.03.** BERHANE BERHANE
20 Uhr Deutscher als Du
- Fr **12.04.** Cosmic Dreams
21 Uhr Die Kultparty in der Alten Brauerei Stegen
- Do **18.04.** Kaleidoscope – A Fantasy of Colors
20 Uhr Eine höchst romantisch-surrile Welt mit Piano und Geige
- Fr **19.04.** Rairda
20 Uhr Mystic Voice
- Fr **26.04.** Inninger Bluestage
19.30 Uhr Vanesa Harbek – Norman Beaker
- Sa **27.04.** Inninger Bluestage
19.30 Uhr Jimmy Reiter Band – Danny Bryant
- So **28.04.** Landsberger Music School
16 Uhr Jahreskonzert

Tickets online über WWW.GROUNDLIFT.DE
WWW.KINO-STEGEN.DE

TV- und Tonstudios . Veranstaltungen . Eventlocation
Groundlift Media GmbH | Alte Brauerei Stegen
Inning am Ammersee



Fürstenfelder Gartentage, 17. – 20. Mai 2024, Kloster Fürstenfeld

Zum 21. Mal verwandeln die Fürstenfelder Gartentage das Fürstenfelder Klostergelände in ein Paradies aus Blüten, Impressionen und Inspirationen: 260 ausgewählte Aussteller aus der Region, dem Bundesgebiet und Europa präsentieren hier eine überwältigende Vielfalt an Kräutern, Stauden, Rosen und Gehölzen. Die Gäste erwartet ein großes Angebot an Garten- ausstattung und -möbeln sowie Ideen für das stilvolle Wohnen in Innenräumen. Die beliebten Biergärten, Bars und Gastronomiestationen laden auch heuer wieder mit schattigen Sitzplätzen zur Einkehr und Stärkung ein.



Gartenkonzerte, Fachvorträge, Workshops und zwei Kinderprogramme runden das Angebot ab.

Die Veranstalter werden für jeden 100. Besucher über „Plant for the planet“ einen Baum pflanzen und bitten die Besucher zugunsten der Nachhaltigkeit, eigene Taschen und Körbe auf die Gartentage mitzubringen. An den Kassen gibt es neben dem Gartentage-Sackerl aus Biobaumwolle auch die Gartentage-Mehrwegtasche aus 100% Recyclingkunststoff.

Neben den 2000 Kfz-Stellplätzen bieten die Gartentage ein Rikscha-Shuttle vom nahegelegenen S-Bahnhof zum Messegelände.
Infos & Rahmenprogramm: www.fuerstenfelder-gartentage.de

Öffnungszeiten: Fr., 17. Mai 2024: 10 bis 19 Uhr

Sa./So./Mo.: 18./19./20. Mai 2024: 9.30 bis 19 Uhr

Eintritt: Tageskarte: 11 €, ermäßigt: 9 € (Schüler, Studenten, Behinderte), Dauerkarte: 22 €, Kinder bis 14 J. mit Eltern frei

Anzeige

21. fürstenfelder gartentage



17.-20. Mai 2024

Kloster Fürstenfeld - Fürstenfeldbruck

Neue Ideen für den Garten und das stilvolle Wohnen mit über 250 ausgesuchten Ausstellern

fuerstenfelder-gartentage.de

Veranstalter: Landschaftsarchitekturbüro Lohde, 82256 Fürstenfeldbruck
Tel. 08141/530103, info@lohde-landschaft.de, www.lohde-landschaft.de

Markteinführung des ersten Andechs Hell alkoholfrei

Die Klosterbrauerei Andechs hat die Tradition der klösterlichen Biere vom Heiligen Berg Bayerns neu interpretiert. Das „Andechs Hell alkoholfrei“ ist das erste alkoholfreie untergärige Helle, das die Klosterbrauerei in ihrer Geschichte auf den Markt bringt. Mit einem innovativen Verfahren bei niedrigen Temperaturen schonend entalkoholisiert, bietet das alkoholfreie Helle bewussten Genießern ein charakterstarkes Helles, das den Unterschied macht. Im Geschmack steht das alkoholfreie Helle mit seinem ausgeprägten Malzkörper und seiner erkennbaren Hopfennote damit in der Tradition der klösterlichen Biere vom Heiligen Berg. Für eine schonende Entalkoholisierung zum alkoholfreien Hellen hat die Klosterbrauerei noch einmal mehrere hunderttausend Euro investiert. Die Entalkoholisierungsanlage, die mit einer ausgefeilten Membrantechnik arbeitet, wird dafür noch einmal modifiziert und erweitert. **Infos: www.andechs.de**

Save the date: PULS Open Air 2024, 6. bis 8. Juni auf Schloss Kaltenberg

Das PULS Open Air steht auch 2024 wieder für drei einzigartige Festival-Tage mit neuer Musik, spannenden Workshops, Live-Podcasts und Party Vibes non-stop. Das bisher bekannte Line-up: Giant Rooks • badmómzjay • Zoe Wees • Schmyt • Mayberg • badchieff • BLOND • Lola Young • Baby B3ns • Paula Carolina • Fatoni • Dilla • Malik Harris • Berq • Levin Liam • Chocolate Remix • KALTE LIEBE • Paul Wetz • BIBIZA • ELLICE • zeck • Das Lumpenpack • Lena&Linus • Dominik Hartz • Kasi • BABYJOY • Wa22ermann • Katha Pauer • UHD • Elena Rud u.v.m.
Infos, Tickets und Impressionen: www.pulsopenair.de

Foto: Fabian Stoffers



Anzeige

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

Mazen Moussli
Business Coach & Mentor

Die Ammerseer Denkfabrik

Für wen?

- Für alle, die **2024** beruflich oder privat **neue Wege** gehen wollen
- Für alle, die gerne in der **Gruppe** lernen
- Für alle, die gerne in ihre **Zukunft investieren** möchten
- Für alle, die wertvolles **Netzwerken** und gute Kontakte zu schätzen wissen

Erstmals am
Ammersee
Für nähere Infos:
Webinar.moussli.de

Wo?

In der gemütlichen Kamin-Lounge der Praxis für Systemisches Coaching. Sobald die Tage wieder wärmer und länger werden, nutzen wir die schöne Natur des Ammersees und unseres Coachinggartens für unser monatliches Zusammenkommen.

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



Blumen
weit und breit.



**KLOSTER
Andechs**
SEIT 1455

Andechs Hell alkoholfrei

NEU

Foto: ARGUM · www.andechs.de

Zur Auftaktveranstaltung im Oktober 2023 kamen bereits zahlreiche Interessierte zu ersten Orientierungsgesprächen.

100-Tage-Sprint für eine lebenswerte Region

**MITMACH
REGION**
Ammersee Landsberg

Die Mitmach-Region Ammersee Landsberg lädt Nachhaltigkeits-Initiativen zu einer konzertierten Netzwerk-Aktion ab dem 16. März ein

In der Mitmach-Region Ammersee Landsberg entsteht aktuell ein ganz besonderes Netzwerk aus Menschen mit Visionen und Tatkraft, dessen Mission es ist, die Region durch kreative Impulse und Zusammenarbeit noch lebenswerter zu machen. Durch aktive Vernetzung und einen intensiven Austausch in verschiedenen Formaten sollen Kräfte gebündelt und übergreifende Zusammenarbeit ermöglicht werden.

Ein erster Schritt ist gemacht: Bei der Auftaktveranstaltung im Oktober 2023 stellten sich rund 50 Initiativen, Unternehmen, Politiker und engagierte Bürger bei einem regionalen Frühstücksbuffet die Frage, welche Parameter, Aktivitäten und Gegebenheiten wir für eine attraktive und nachhaltige Zukunft in unserer Region brauchen. Dabei waren sich die Beteiligten einig, dass das Wissen voneinander und der Austausch untereinander wichtig und Grundlage für ein Zusammenwirken sind. So kann z.B. durch nachhaltige Innovationen die lokale Wirtschaft gestärkt werden oder durch die gestalterische Kraft von Bürgern, Gemeindeverwaltungen etc. Unterstützung kommen. „Von all diesen Aktivitäten zu wissen, hilft allen“, so die Erkenntnis.

Deshalb lädt die Mitmach-Region nun zum „100-Tage-Sprint“ ein, um Bestehendes sichtbar zu machen und zu vernetzen und so miteinander neue Ideen und Projekte für eine lebenswerte Region zu entwickeln und umzusetzen.

Vom 16. März bis zum 30. Juni 2024 können 100 Tage von allen Akteuren (Initiativen, Organisationen, Gewerbetreibende, Verwaltung...) mit Inhalten gefüllt werden. Fantasie und Kreativität sind



Die Initiatoren der Mitmach-Region Ammersee Landsberg (v.l.): Thomas Jäger, Nina Faltermayr, David Weingartner, Sabine Klaumünzer und Jochen Siebel. Foto: www.rudnik-fotografie.de

ausdrücklich gewünscht: Workshops, Projekte, Vorträge, Dialogveranstaltungen, Führungen, Aktionen – an einem oder an mehreren Tagen.

Und so ruft die Mitmach-Region Ammersee Landsberg Interessierte jetzt auf, ihre Initiativen bekannt zu machen „zu allen Themen der Handlungsfelder Ernährungssysteme, Energie und Wärme, Mobilität und Infrastruktur, Wirtschaft und Finanzen, Bildung, Kunst und Kultur, sozialer Zusammenhalt, die Dir in der Region am Herzen liegen, die Du voranbringen oder sichtbar machen möchtest.“

Die Mitmach-Region möchte aufzeigen, dass die Vielfalt einer Gemeinschaft unsere größte Stärke ist und viel Potenzial birgt. Dies geht jedoch nur gemeinsam. Erfahrungen, Wissen und Leidenschaft sind unverzichtbar, um gemeinsam innovative, praktische und nachhaltige Lösungen für die Menschen vor Ort (weiter-)zuentwickeln!

Lust dabeizusein? Mehr Informationen und die Anmeldung gibt es auf der Website www.mitmachregion.ammersee-landsberg.de Oder per Mail an: info@ammersee-landsberg.de

Fahrt zum Erzeuger

Sa
2. März
2024

Sie möchten wissen, wo unsere Tiere herkommen und wie sie gehalten werden? Die Metzgerei Moser lädt Interessierte zur Bauernhof-fahrt ein. Ziel des Ausflugs sind die Höfe der Landwirte Josef Gelb (Strohschweine) und Josef Steber (Strohfärsen) in Merching. Bei den Betriebsführungen können sich die Teilnehmer ein persönliches Bild von der artgerechten und umweltverträglichen Tierhaltung machen und den Landwirten Fragen stellen. Eine gemeinsame Brotzeit zur Stärkung von Leib und Seele runden die Fahrt ab – Fahrt und Brotzeit sind kostenlos. **Abfahrt in Landsberg: 9 Uhr, Ankunft in Landsberg: ca. 14 Uhr** Anmeldung über metzgerei-moser.de/kontakt/ oder QR Code auf Anzeige (untenstehend)

Fleisch aus bester Haltung

Metzger Josef Gall von der Metzgerei Gall in Schondorf (mit Filiale in Greifenberg) hat sich vor 20 Jahren entschieden, Schweinefleisch ausschließlich vom Schwäbisch-Hällischen Schwein zu verarbeiten, das mit dem Öko-Test „Sehr gut!“ prämiert ist und von der Organisation „Slow Food“ als „Arche“-Lebensmittel (Sammlung geschützter, regionaler Lebensmittel) gewürdigt wurde. Die Haltung dieser Rasse hat Tierwohl-Qualität, die Fleischqualität ist Biofleisch ebenbürtig und überzeugt den Metzger aufgrund ihres saftigen, kräftigen Geschmacks seit Jahren. Und so bezieht Gall sein gesamtes Fleisch – nämlich auch das Rind-, Kalb- und überwiegend das Lammfleisch – von der bäuerlichen Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall, wo man seit vielen Jahren höchste Standards an Haltung und Fütterung setzt.



Abgesehen von überregionalen Spezialitäten wie z. B. Landschinken oder Salami aus Italien, Schwarzwälder Schinken und Käse produziert Metzger Josef Gall (links im Bild) mit seinem Team alle Produkte selbst.

Liste regionaler Direktvermarkter, Lieferdienste, Bio-Läden, Unverpackt & Co.

Raum Landsberg Stadt/Land	
Laden	Kontaktadressen
Alnatura Bio-Supermarkt	Augsburger Straße 46, 86899 Landsberg, Tel. 081 91 / 4 01 98 07, Mo-Sa 8-20 Uhr
Bio-Gärtnerei Schwifting	Ammerseestraße 31, 86940 Schwifting, Tel. 01 60 / 189 70 37, Hofladen: Di., Do. und Fr. 9 - 18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr www.gaertnerei-schwifting.de
Biolandhof Höpfl	Dorfstr. 2, 82269 Geltendorf, Tel. 081 93 / 90 54 07 (Kartoffelkiste am Hof)
Biolandhof Huber (Kartoffeln)	Kirchplatz 7, 82269 Walleshausen, Tel. 081 95 / 84 41, Selbstbedienung im Hofladen Mo - Sa, 7-20h, www.gutekartoffeln.de
Büffelhof Beuerbach Wein-Villa & Hofladen	Benediktstr.4, 86947 Beuerbach, Tel. 08195 - 9980999, www.bueffelhof-beuerbach.de , Mo + Fr 17 - 20 Uhr, Sa. 11- 18 Uhr, So 11 - 16 Uhr
Der Biodandla	Am Kirchsteig 10, 86911 Diessen, Tel. 0170 3824787, Wochenmarktstand rund um den See siehe www.biodandla.de
Die Millerei	Reitenstr. 1, 86899 Pitzling, Hofladen: 8-20 Uhr 7Tage, www.die-millerei.de
Drexl - Biohof	Scheuringerstr.6, 86916 Kaufering, Tel. 0170/4514524, Abholung nach telefonischer Vereinbarung: Kartoffeln und Mehl
Eine Welt Läden	Rothschwaigerstr. 53, 82256 Fürstenfeldbruck, Tel. 08141/3242-0, So 9:15 - 11 Uhr + Bauernmarkt Sa 9 - 12 Uhr • Ludwigstraße 167, 86899 Landsberg, Tel. 081 91 / 30 88 09, Mo - Fr 10 -18 Uhr, Sa 10 -13 Uhr • Münchner Straße 2, 86949 Windach, Tel. 0 15 75 / 570 14 91, Di/Do/Fr 10 -12 u. 15-18 Uhr, Mi/Sa 10-12 Uhr, Mo. geschlossen
Hofladen St. Ottilien	86941 Eresing, Tel. 08193 / 71280, Mo.-Do. 8-11:30 Uhr und 13:30 - 17:00 Uhr, Fr. 8-17h, Sa. 8-11.30 Uhr, Milchautomat u. Verkaufsaufomat für Produkte aus St. Ottilien 24h
Kornblume Naturkost	Hubert-von-Herkomer-Str. 24, 86899 Landsberg, Tel. 081 91 / 5 00 17, Mo.-Fr. 9-13 Uhr u. 14.30-18.30 Uhr, Sa. 9-13.30 Uhr Mi. Nachmittag geschlossen
Landmann's Biomarkt	Augsburger Straße 74, 86899 Landsberg, Tel. 081 91 / 9 73 410, www.landmanns.de , Mo.-Sa. 8-20 Uhr
Magnushof-Bioladen	Magnusstr. 1, 86859 Igling/Holzhausen, Tel. 082 41 / 99 92 40 (Hofladen), Mo. 12-18h, Di. 8-18 Uhr, Mi. 8-14h, Do.-Fr. 8-18h, Sa. 8-12 Uhr, Wochenmarkt LL: Mi u. Sa 7-13 Uhr, Do. 14.-18 Uhr www.regens-wagner-holzhausen.de
Müllers Wildladen	Hofladen Fam. Müller, Moorenweiserstr.13, 82299 Türkenfeld, Tel.: 081 93 / 10 30, Öffnungszeiten unter www.bergfestival.de
Naturmarkt Eresing	Gewerbering 22, 86922 Eresing, Tel. 081 93 / 93 27 27, Mo-Fr 8-18 Uhr, Sa 8-13 Uhr, www.naturmarkt-eresing.de
Olio Vero Ölmanufaktur	Schönauer Ring 6, 82269 Kaltenberg, Ladengeschäft u. Online-shop, Tel. 08193 - 99 84 885, www.olio-vero.de , Di 10-13 Uhr + 15 - 18Uhr Do15 - 18 Uhr Sa 10 - 13 Uhr
Reformhaus Merk	Ludwigstraße 160, 86899 Landsberg, Tel. 081 91 / 13 27, Mo.-Fr. 9-18 Uhr, Sa 8.30-15 Uhr
Riedhof	Riedhof 1, 86922 Eresing, Tel. 081 93 / 2 79, Do u. Fr 9-18 Uhr, Sa 9-14 Uhr und nach Vereinbarung
Sandau Forellen	Sandau 5, 86899 Landsberg, Tel. 08191 50642, Di.-Sa. 9-12 Uhr, Mo. geschlossen, Bauernmarkt LL Do. 14.-18.30 Uhr, Wochenmarkt Kaufering Fr. 8 -12.30 Uhr
Schlemmer-Ei Geltendorf	Bahnhofstr. 16 a, 82269 Geltendorf, Frische Eier, Eiernudeln, Eierlikör im Eierverkaufshäuschen, täglich geöffnet
Tante Resi Unverpacktmobil	Unverpackte (regionale) Bio-Lebensmittel Aktuelle Standorte: Buchloe, Dießen, Geltendorf, Kaufering, Leeder, Pitzling, Schwifting, Waal , www.tanteresi.de servus@tanteresi.de , 01590 6847035, Verkaufswagen
Tartuffli	Traditionelle Lebensmittel/Gemüse/Biosaatgut und Kartoffeln, www.erlesene-kartoffeln.de - Naturwarenversandhandel - Nur Online-Shop

Raum Fürstenfeldbruck Stadt/Land	
Laden	Kontaktadressen
Bioland Gärtnerei Hecker	Estinger Str. 14, 82140 Olching www.hecker-olching.de , Hofverkauf: Freitag 9 - 18 Uhr, Wochenmärkte Eichenau/Dienstag, Germering/Mittwoch, FFB/Donnerstag
Alles in Kräutern	Schöngesinger Str. 53, FFB, Tel. 08141/3873341, Mo + Mi geschlossen, Di, Do u. Fr. 9 - 13 Uhr u. 14.30 - 18 Uhr, Sa 9 - 13 Uhr, www.alles-in-kraeuter.de
Bauernhof Neumair	Lindach 3, 82256 FFB, Tel. 081 41 / 2 31 17, Di 8-12 Uhr & 14-18 Uhr, Sa 8-12 Uhr, Wochenmarkt FFB Viehmarktplatz Do. 7.30-12 Uhr, Geschwister-Scholl-Platz Fr. 14-18 Uhr, www.bauernhof-neumair.de , 24h-Eierautomat am Hof
Bio-Hof Familie Märkl	Kirchenweg 1, 82290 Landsberied, Tel.: 081 41/1 89 49, Mo-Fr 9-11 Uhr u. 13-15 Uhr, Mittwoch geschlossen, Sa. 9-11 Uhr, www.biohof-maerkl.de
Dorfladen Schöngesing	Sudetenstr. 2, 82296 Schöngesing, Tel. 081 41 / 1 27 78, Mo.-Sa.: 7.30-13 Uhr und 15-19 Uhr; www.dorfladen-eg.de
Engelsberger Hofladen	Kreuth 1, 82256 FFB, Tel. 081 41 / 4 18 84, Do. u. Fr.: 9-13 Uhr und 15-18 Uhr, Sa.: 9-13 Uhr, Bauernmarkt FFB, Sa. 8-12 Uhr www.engelsberger-hofladen.de
Fischzucht Ertl	Am Zillerhof 84, Gröbenzell, Tel 089 / 8642509, Di.-Fr. 9-18h, Sa. 9-13h, www.fischzucht-ertl.de
Füllosophie Unverpacktladen	Feuerhausstr. 2, 82256 Fürstenfeldbruck, Tel.08141 / 890 880 0, Mo geschlossen, Di 9 - 18 Uhr, Mi 9 - 14 Uhr, Do 9 - 18 Uhr, Fr 9 - 18 Uhr, Samstag 9 - 14 Uhr, www.fuellosophie.de
Geflügelhof Dinkel	Dorfstraße 3, 82216 Malching, Tel. 081 41 / 9 45 85, Mo, Do u. Fr 8-12 Uhr und 17-19 Uhr, Sa 8-12 Uhr, Automat 24h direkt am Hof, Onlineshop, www.schmankerlnudein.de
Hirschvogels Hofladen	82216 Maisach, Hofladen Mo-Fr. 16-19h, Sa. 10-14h, Selbstbedienungsladen: Mo - Sa 8-19 Uhr, Onlineshop unter www.bio-hirschvogel.de , von Maisach Richtung FFB, 500 Meter nach Ortsschild rechts in den Hof
Landmetzgerei Jais	Angerstr.2, 82276 Luttenwang Tel. 082 02 / 81 98, weitere Filialen Mammendorf u. Olching, www.landmetzgerei-jais.de , Mo. geschlossen
Metzgerei Eberl	Hauptstr. 8, 82285 Hattenhofen, Tel. 08145 / 995700, Mo. 7:30-18:00. Di. 7:30-14:00, Mi.-Do. 7:30-18h, Fr. 7:00-18:00, Sa. 7-12:00 h, Bio-Putenfleisch, Schweinefleisch aus Tierwohlhaltung
Naturkostladen Dorothea Reuter	Hauptstr. 51, 82284 Grafrath, Tel. 081 44 / 5 59 - Mo/Di/Do 8-13h und 15-18h, Mi geschlossen, Fr 8-18h, Sa 8-13h, naturkoestliches@gmx.de
Naturwarenhäuser FFB	Auf der Lände 3, 82256 FFB, Tel. 08141 / 18491, Mo/Do/Fr 10-13 Uhr u. 15-18 Uhr; Di 10-13 Uhr; Sa 9-13 Uhr; Di. Nachmittag & Mi ganztägig geschloss., www.naturwarenhaeuser-ffb.de
Paula & Björn - Bioladen in der alten Käserei	Zankenhausener Str. 1, 82299 Türkenfeld, Tel. 081 93 / 2 89 98 34, Di 11-18:30h; Mi 9-14h; Do/Fr 9-18:30; Sa: 8-13 Uhr www.bioladen-alte-kaeserei.de

Anzeige



Obst & Gemüse aus ökologischem Landbau

Wochenmarkt Dießen Mi 8 - 14 Uhr | Von-Eichendorff-Straße
Wochenmarkt Seefeld Do 8 - 12.30 Uhr | Sportplatz/Jahnstraße
Wochenmarkt Söcking Fr 8 - 13 Uhr | Kirche St. Ulrich
Wochenmarkt Herrsching Sa 8 - 13 Uhr | Parkplatz ggb. Bahnhof
Wochenmarkt Starnberg Sa 8 - 13 Uhr | Kirchplatz

Andreas Bauer | 86911 Diessen | www.biodandla.de | andi@biodandla.de

Reformhaus Altmann	Ludwigstr. 3a (am Viehmarktplatz), 82256 Fürstenfeldbruck, Tel. 08141/92763, Mo-Fr 8-18:30 Uhr, Sa 8.30 - 14 Uhr,
Salerbauer	Fam. Rottenkolber, Purk 55, 82272 Moorenweis, Tel.: 08146/487, Hanfprodukte, Kartoffeln, Getreide, Selbstbedienungshäusl, Mo-Sa 8-19 Uhr, So + Feiertag 8.30-19 h
Unverpackt Laden Münchner Kindl Senf	Liebigstr. 15, 82256 FFB, Tel. 08141 / 363 770, Werksverkauf mit Unverpacktladen; Mo-Do 7:30-16:00 Uhr, Fr 7:30-13:30 Uhr, www.muenchner-kindl-senf.de
Biokisten-Lieferservices Milch-/Warenautomaten	
Laden	Kontaktadressen
Biohof Ammersee	Schondorfer Strasse 22, 86919 Utting, Tel. 0157-81229855, www.ammersee-biohof.de , Bioprodukte/Weine aus eigenem Anbau, Verkaufsautomat 24/7
Bioland Wernseher	Burgwaldstr.11, 86911 Dießen, Tel. 088 07 / 16 72, www.wernseher.de , Öffn.zeit. Milchautomat: 7.30-18.30 Uhr
Die Millerei	Bahnhofstr./Schulstr., 82269 Geltendorf, www.die-millerei.de , Warenautomat 24/7
Dorfladenbox	86836 Untermeitingen: beim Edeka, Lechring 3 und 86836 Obermeitingen: Lechfelderstr. 13; Fam. Rid 0157-92452581, www.dorfladenbox.com , 24-h geöffnet, Selbstbedienung
Gärtnerei Streicher	Holzhauserstr. 11, 86919 Utting, Tel. 088 06/ 75 20; Warenautomat 24/7 mit Blumen
Hofladen St. Ottilien	Kloster St. Ottilien, 86941 Eresing, Tel. 08193 / 71280, Milchautomat u. Verkaufsaufomat für Produkte aus St. Ottilien 24/7
Andechser Wildmetzgerei	Starnberger Str. 2 82346 Andechs Tel. 08152 3433 Warenautomat 24/7
Jackelhof Rieden	Fam. Höpfl, Rieden 2, 86911 Dießen, Tel. 08806/658, Milchautomat und Warenautomat mit Eiern, Wurst, Honig und Käse, 24/7
Bio-Gärtnerei Schwifting	Ammerseestraße 31, 86940 Schwifting, Tel. 01 60 / 189 70 37, www.gaertnerei-schwifting.de , Biokisten-Lieferservice
Amperhof Ökokiste	Neuriestr. 9, 85232 Bergkirchen, Tel. 08142/4 08 79, Bestellung online unter www.amperhof.de , Biokisten-Lieferservice
Magnushof-Bioladen	Magnusstr. 1, 86859 Igling/Holzhausen, Tel. 08241 999-251 www.regens-wagner-holzhausen.de Biokisten-Lieferservice
Regioluzzer	Sonnenstr. 1, 86911 Diessen, www.regioluzzer.de , info@regioluzzer.de , Online Bestellung für regionale Lebensmittel, Biokisten-Lieferservice
Rollende Gemüsebox	Bgm.-Wegele-Str. 14/14a, 86167 Augsburg, Tel. 0821 / 99 97 950, www.rollende-gemuesebox.de , Biokisten-Lieferservice
Tante Resi Unverpacktmobil	Unverpackte (regionale) Bio-Lebensmittel Aktuelle Standorte: Buchloe, Dießen, Geltendorf, Kaufering, Leeder, Pitzling, Schwifting, Waal, www.tanteresi.de servus@tanteresi.de , 01590 6847035, Verkaufswagen

Anzeige

EINKAUFEN AUF DEM RIEDHOF

DIREKTVERMARKTUNG + NATURKOST

bestellen Sie rechtzeitig Ihren Osterbraten

RIND SCHWEIN LAMM

große Bio-Käseauswahl, frisches Bio-Gemüse

DORIS UND GEORG HÖB • RIEDHOF 1 • BEI ERESING
TEL. 08193/279 • FAX 08193/4302
GEÖFFNET: DO 9 - 18 UHR, FR 9 - 18 UHR, SA 9 - 14 UHR

Raum Ammersee Ost	
Laden	Kontaktadressen
Ammersee Getränke	Seeblickstr. 57, 82211 Breitbrunn, www.naturlich.bayern , Online Bestellmöglichkeit, kein Verkauf vor Ort. Säfte auch bei Amperhof Biokiste oder Regioluzzer.de
Andechser Wildmetzgerei	Starnberger Str. 2, 82346 Andechs Tel.08152 3433 Öffnungszeiten: Saison Mitte Oktober bis Mitte März Mi-Fr 14.30 bis 18 Uhr Sa 8 bis 12 Uhr; mit Warenautomat 24/7
Biowelt März Herrsching	Zum Landungssteg 11, 82211 Herrsching, Tel. 081 52 / 9 89 98 50, Mo-Sa 8-20 Uhr, www.bioweltmarkt.de
Perger Säfte	Herrschinger Str. 51, 82211 Breitbrunn, Hofladen Mo-Fr. 9-12.30 Uhr + 14 - 18 Uhr, Sa 9-12.30 Uhr, Mi geschlossen www.perger.de
Unverpackt Laden Herrsching	Bahnhofstr. 26, 82211 Herrsching, Di. bis Fr. 9-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr, www.unverpacktamammersee.com
VITALIA Biomarkt & Reformhaus	Mühlfelder Str. 8-10, 82211 Herrsching, Tel. 081 52 / 57 04, Mo-Fr 8-20 Uhr, Sa 8-18 Uhr, www.vitalia-reformhaus.de
Raum Ammersee West	
Laden	Kontaktadressen
Die Goldammer	Bio Konditorei - Café - Hotel, Bahnhofstr. 10, 86911 Dießen, Tel. 08807 / 331, Do - Mo 08:30 - 17:00 Uhr, Dienstag und Mittwoch Ruhetag, Feiertage geöffnet, www.diegoldammer.de
Dorfladen Thaining	Am Heßlaberg 1, 86943 Thaining, Tel. 08194/9009424, tägl. ab 6.30-13 Uhr, Mo, Do, Fr 15-18 Uhr, Sa 6.30-12 Uhr, www.dorfladen-thaining.de
Gärtnerei Streicher	Holzhauserstr. 11, 86919 Utting, Tel. 088 06/ 75 20; Mo, Di, Do, Fr 8:30 - 18 Uhr, Mi u. Sa 8.30 - 12.30 Uhr www.gaertnerei-streicher.de , Streichers Wochenmarkt i. Gewächshaus Sa 9 - 12.30 Uhr; Warenautomat 24/7 mit Blumen
Gemüselager Helga Remesch	Seefelderhofweg 4, 86919 Utting, 08806-958 48 30, Mo + Do 9-12.30 Uhr + 14 - 18 Uhr, Sa 9 - 12.30 Uhr
Hand & Erde BioGemüserie Windach	Münchner Str. 19, 86949 Windach, Tel. 081 93 / 95 0 096, Mitte März bis Dezember, Freitags von 16 bis 19 Uhr, www.handunderde.de
La Dispensa Verde	Pitzeshofen 17, 86911 Dießen, Tel. 088 07 / 94 61 00, www.dispensaverde.de , direkt Importe aus Italien, Online Shop, Lieferservice
La Vida Biomarkt	Schondorferstr.15a, 86919 Utting, Tel. 088 06 / 72 49; Mo-Fr 8.30 - 19 Uhr, Sa 8.30 - 14 Uhr www.biomarkt-lavida.de
Naturkost Dießen	Schützenstr. 14, 86911 Dießen, Tel. 088 07 / 94 72 26, Mo - Sa 9-12.30 u. 15-18.30 Uhr, Mi u. Sa 9-12.30 Uhr www.naturkost-diessen.de
Reformhaus Loh	Herrenstrasse 22, 86911 Dießen, Tel. 088 07 / 15 09, Mo-Fr 8-13 Uhr u. 15 - 18.00, Mi 8-13h, Sa 8-13 Uhr www.loh-diessen.de
Schlossmarkt Windach	Am Schlosspark 15, 86949 Windach, Tel. 081 93 / 55 58, Mo-Fr 7.30-19 Uhr, Sa 7.30 bis 14 Uhr, www.schlossmarkt-windach.de
Tofu Manufaktur Ammersee	Wochenmarkt Schondorf:freitags von 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr/ Markthalle Dießen:samstags von 8:00 Uhr bis 13:00 Uhr/in den Unverpacktläden der Region www.tofu-manufaktur.org
Ziegenbande Hofladen	86919 Utting, Bio-Ziegenmilch - u. Käsesortiment, Wurst - u. Fleischwaren, Tel. 088 06 / 95 94 85, Uttinger Wochenmarkt Mai-Okt Sa 9 - 12.30 Uhr, Inniger Wo-Markt Do 14 - 18 Uhr

Unbeauftragte Einträge. Alle Angaben ohne Gewähr.

Ihr Bio-Lieferservice
seit 1985

AMPERHOF
ÖKOKISTE
Frisch vom Feld in die Küche



> 100% Bio <

> regional, saisonal, keine Flugware <

> faire Erzeugerpreise <

> wenig Verpackung <

> fachkundige Kundenbetreuung <

> Rezepte passend zur Kiste <

> bequem online bestellen <



Testen Sie uns jetzt im
Mini-Abo
und erhalten eine
25€ Gutschrift.



Entdecken Sie
unseren Onlineshop auf
www.AMPERHOF.de
Telefon: 08142/40879

Regionalanbieter

Anzeigen

Regionales hat Vorrang – faire Preise für Erzeuger

Der Frühling kommt: Erste Kräuter und knackige Salate sprießen bald wieder aus der Erde. Dann ist es Zeit für frische und grüne Abwechslung in die Kisten der Amperhof Ökokiste. Denn: Bei dem Bio-Lieferservice hat regionale Ware Vorrang, und Erzeuger bzw. Landwirte erhalten für ihre Produkte faire Preise.

Neben Obst und Gemüse liefert die Ökokiste ein umfangreiches Bio-Naturkost-Sortiment. Von Apfel über Merlot bis Zahnpasta können Kunden und Kundinnen den gesamten Wocheneinkauf in die Biokiste füllen – ganz nach ihren Bedürfnissen! (Bild)

Doch was unterscheidet die Ökokiste von anderen Lieferdiensten, Supermärkten und Discountern? Alles ist 100% bio! Daher entfällt z.B. der Markierungs-Müll (u. a. Plastikummüllungen), der in Supermärkten anfällt, um die Unterscheidung zwischen Bio- und konventioneller Ware zu machen. Flugware gibt es in der Ökokiste grundsätzlich nicht. Pro Kunde werden nur 1,5 km gefahren. Kurze Lieferwege führen auch zu den Erzeugern und Lieferanten aus der Region. Fachkundige Kundenbetreuung informiert über das Konzept, das Sortiment sowie das Liefergebiet.

Kommt die Amperhof Ökokiste auch zu Ihnen nach Hause? Das erfahren Sie über die Postleitzahlensuche auf: www.amperhof.de, telefonisch unter: 08142/40879 oder mit einer Nachricht an: kundenbetreuung@amperhof.de.



Anzeige

Salerbauer

- Emmernudeln
- Alte Getreidesorten (Mehle & ganzes Korn)
- Hanfprodukte
- Bio-Kartoffeln
- Geschenkkörbe (auf Anfrage)
- Bio-Heumilcheis

Salerbauer · Familie Rottenkolber
Purk 55 · 82272 Moorenweis · Telefon 08146 / 487
Öffnungszeiten Selbstbedienungshütte:
Mo. – Sa. 8.00 – 19.00 · So. & Feiertag 8.30 – 19.00 Uhr



Anzeigen

Regionalanbieter



Biolandhof HUBER

Kartoffeln aus Leidenschaft

Einfach gute Kartoffeln!



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

Biolandhof Martin Huber · Kirchplatz 7 · 82269 Walleshausen · Tel. 08195 | 84 41 · Fax 088 17 · kontakt@gutekartoffeln.de

Einkaufen wie früher



Einkaufen wie früher – nur jetzt am wohl kleinsten existierenden Bio-Laden mit über 300 Produkten. Rund um Landsberg am Lech, auf Wochenmärkten und weiteren schönen Orten öffnet sich die Klappe des mobilen Unverpackt Ladens von Tante Resi für müllfreies Einkaufen. So ein unverpackter Einkauf spart durchschnittlich 84% Verpackung ein. Wer zu faul ist, den Müll rauszubringen, sollte keinen produzieren. „Wir sind faul, und zwar so richtig faul! Packen wir es an, statt ein“ sagt Resi und lädt ein: Gutscheine gewinnen, Tupper raus, Nudeln rein. (Angefahrte Standorte: Buchloe, Dießen, Geltendorf, Kaufering, Leeder, Pitzling, Schwifting, Waal) www.tanteresi.de

Noch Fragen? Tel.: 0 15 90 / 68 47 03 5, servus@tanteresi.de

Verlosung

Tante Resi verlost
2 x 25 € Waren-Gutscheine
für unverpacktes Einkaufsvergnügen. Email mit Stichwort
"Tante Resi Gutschein" an:
servus@tanteresi.de bis
15. März 2024.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen,
Barauszahlung nicht möglich.



Anzeige

bio-verde

NEU
ab 01.03.24

Die neuen Super Mousse - Super lecker & super vielfältig!
Jetzt in 5 Geschmacksrichtungen:

Frische Pasta gefüllt mit Käse (Cacio) und schwarzem Pfeffer (Pepe)
3 - 4 Minuten kochen oder anbraten - fertig

Weißer Bohne & Tomate

Linsen-Curry

Karotte & Ingwer

Gelbe Erbse & Kurkuma

Süßkartoffel & Orange

bio-verde.de



ALLES, NUR NICHT NEU!

Laut Nachrichtenmeldungen Anfang Februar soll europaweit jetzt ein Recht auf Reparatur eingeführt werden. Das neue Gesetz wird Hersteller bestimmter Produkte wie Haushaltsgeräte (z. B. Kühlschränke, Staubsauger und Handys) dazu verpflichten, diese auf Kundenwunsch zu reparieren. Damit sollen Ressourcen und drei Millionen Tonnen Abfall in 15 Jahren eingespart werden.

Was man jetzt auf EU-Ebene anstrebt, findet in ähnlicher Weise auf regionaler Basis schon einige erfolgreiche Beispiele: Neben Repair-Cafes (z. B. in Landsberg) gibt es verschiedene Initiativen, die Second-Hand oder Recycling fördern:

BIQ Brucker Fenster – Beschäftigung, Integration, Qualifizierung

Ein Beispiel in Fürstentfeldbruck ist der Gebrauchtbuchladen mit Café im Brucker Fenster der Caritas (Hauptstr.5). Hier finden sich eine große Auswahl an gut sortierten gebrauchten Büchern, DVD's, Spielen, Puzzeln und gut erhaltenem Spielzeug. Darüber hinaus stellen die Teilnehmenden des Caritas-Beschäftigungsprojektes handwerkliche Buchkunststücke und Lampenschirme her. Damit unterstützt das Brucker Fenster Menschen mit seelischer Beeinträchtigung und Langzeitarbeitslose und bietet ihnen soziale und gesellschaftliche Teilhabe sowie eine sinnvolle Beschäftigung.

Gebrauchte Bücher und Spielwaren werden nach Terminvereinbarung angenommen unter: **Tel.: 08141/32078102, bruckerfenster@caritasmuenchen.org, www.caritas-biq-fuerstenfeldbruck.de,**



Hofcafé und Gebrauchtbuchladen, Hauptstr. 5, Fürstentfeldbruck

Re-Use-Kaufhäuser in unserer Region

Re-use-Kaufhäuser oder Gebrauchtwarenläden erfreuen sich überall steigender Beliebtheit. Gründe hierfür sind die fairen Preise, der Nachhaltigkeitsgedanke, der Vintage-Trend und die Freude an individuellen Stücken mit Geschichte.

Unter dem Dach der Diakonie München und Oberbayern gibt es in Weilheim, Schongau, Peiting-Herzogsägmühle, Landsberg am Lech und Penzberg insgesamt sechs Re-use-Kaufhäuser. Hier findet man alles, was zu schön für ein einziges Leben ist: Kleidung, Möbel, Geschirr, Bücher und DVDs oder Spielzeug.

Der Wiederverkauf der gespendeten Waren dient der Nachhaltigkeit und gibt Menschen mit Behinderung, seelischer Erkrankung oder sozialen Schwierigkeiten sinnstiftende Arbeit und Struktur – in der Warenannahme, Lagerhaltung oder im Upcycling. Hier sind v. a. das BiLL in Landsberg und die i+s in Weilheim aktiv. So ergänzen liebevoll aufbereitete Möbel das Sortiment, auch Unikate aus Textil- und Holzwerkstätten. Manche Stücke stehen nur für Stunden im Laden – regelmäßiger Besuch lohnt sich also. Für große Exponate bieten die Läden auch Lieferdienste an.

**Kaufhaus BiLL - Beschäftigungsinitiative Landsberg am Lech: www.bi-ll.de
www.is-pfaffenwinkel.de/gebrauchtwaren-laeden**



Sozialkaufhaus BiLL, Galgenweg 2, Landsberg (am Schongauer Dreieck)

Licht- und Wachsmanufaktur Herzogsägmühle

Für die Herstellung von Kerzen sind Rohstoffe erforderlich, die nicht unendlich zur Verfügung stehen. Seit langem setzt die Licht- & Wachsmanufaktur in Herzogsägmühle deshalb auf Produkte aus Altwachs. Bis zu 50 Tonnen aus ganz Deutschland, gesammelt von Firmen, Kirchengemeinden und Privatpersonen, finden seit vielen Jahren den Weg in die Licht- & Wachsmanufaktur bei Schongau. Hier sind ca. 30 Personen beschäftigt, die in der Sozial-Einrichtung leben und den Anforderungen des allgemeinen Arbeitsmarktes nicht gewachsen sind. In familiärer Atmosphäre gelingt ihnen die Betätigung, die zu einem geregelten Tagesablauf beiträgt. Das Wachs wird eingeschmolzen, gereinigt und zu Fackeln, Flammshalen (s. Bild unten) und Anzündern für den Außenbereich oder Öfen verarbeitet.

Die Manufaktur knüpft an die Tradition der Schongauer Wachswarenfabrik an, in der schon im 16. Jahrhundert u.a. Reliefkerzen gefertigt und Wachsbilder bemalt worden waren. Und so fertigt der gelernte Wachsbildner Daniel Thurnhofer auf Wunsch auch individuelle Tauf-, Jubiläums- und Trauerkerzen.

Außerdem laufen bei **Licht&Wachs** bis zu 8.000 Teelichte täglich von der halbautomatischen Fertigungsstraße. Sie werden mit austauschbarem Glasbehälter geliefert, um Aluminiummüll zu vermeiden. Die Produkte der Manufaktur kann man im Werksverkauf erwerben oder online: **www.shop.herzogsaegmuehle.de** (nach Werksbrand im Mai 2023 im Wiederaufbau).



Seefeuer Starnberg

Der Starnberger Mario Schaller produziert in seiner Upcycling-Manufaktur SeeFeuer Starnberg Kerzen, Lampen und Wohnaccessoires. Mit Kreativität und einem guten Blick für den richtigen Stil gießt er einzigartige Duftkerzen in geschliffene Flaschenböden und fertigt Lampen aus Treibholz oder Kaffeekannen. Im Seefeuer Starnberg Showroom können die Unikate besichtigt und gekauft werden: Peterbrunnerstraße 17 (Rückgebäude), Starnberg. Infos: **www.seefeuer-starnberg.com**



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 und Grafrath** 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



ApnoeComfort die Schafschiene aus Meisterhand



Sofortige Hilfe bei Schnarchen und Knirschen!

für mehr Informationen
www.winterdentaltechnik.de
oder **08141 525012**

ÖKO KOSTET NICHT DIE WELT NICHT-ÖKO SCHON.

Gutes Einkaufen für eine bessere Welt.



LA VIDA BioMarkt Utting

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

Der E-Auto Report 2024



Cockpit des Hyundai Kona Elektro. Foto: Markus Eisele

Text: Markus Eisele

Seit vielen Jahren stellen wir in unserem Februarheft die neuesten Elektroautos vor und beleuchten Trends und Ideen für eine möglichst umweltfreundliche Mobilität. Kürzlich hat die Bundesregierung im Zuge der allgemeinen Sparmaßnahmen die

E-Auto-Förderung von heute auf morgen abgeschafft. Ist das jetzt das Ende der Elektromobilität? Keineswegs! Der Elektromotor hat längst seinen Siegeszug angetreten, und dies wird sich nicht mehr stoppen lassen, auch wenn die Verunsicherung aktuell groß ist. Die Preisverzerrung durch die Förderung – so gut das für den Anfang auch gewesen sein mag – führte auch dazu, dass die Hersteller keinen Grund darin sahen, günstige E-Autos auf den Markt zu bringen. Stattdessen wurden PS-Boliden – ausgestattet mit allem Schnickschnack – an eine kaufkräftige, vermeintlich ökobewusste Klientel verkauft. Und wo bleiben die Elektroautos, die sich jeder leisten kann? Sie kommen, wenn auch nicht sofort. Wir zeigen in unserem Artikel, was es jetzt schon gibt und was wir bald in der Zukunft erwarten dürfen.

Dabei sollte klar sein: Wer ein Elektroauto fährt, hat keinen ökologischen Heiligenschein. Auch elektrische Fahrten haben negative Einflüsse auf Umwelt und Klima. Aber bewegen müssen wir uns nun mal, und so legen wir unseren Fokus auf effiziente Fahrzeugmodelle, deren ökologischer Fußabdruck so klein wie möglich bleibt. Dies hat nur Vorteile – außer vielleicht bei den Einschränkungen bei Platz und Ausstattung: Ein geringerer Stromverbrauch ist besser für die Umwelt und den Geldbeutel. Es können kleinere Akkus verbaut werden – ohne Verringerung der Reichweite. Damit wird das Auto leichter, günstiger und umweltfreundlicher.

Dacia Spring

Der Mini-SUV der Renault-Tochter galt zuletzt als günstigstes E-Auto. Mit Preisen rund um 15.000 € (Händlerpreis minus staatliche Förderung) bekam man einen wendigen Stadtfliker, der aber auch auf dem Land als Zweitfahrzeug taugt. In Sachen Ausstattung, Komfort und Sicherheit muss man hier doch einige Abstriche machen, aber anders wäre dieser Preis auch nicht möglich. Nun, da die Förderung ausgelaufen ist, bietet Dacia den Spring mit einem ungewöhnlichen Rabatt von 10.000 € an – und unterbie-



Foto: Renault/Dacia

tet damit sogar noch den Preis mit Förderung. Damit räumt der Hersteller sein Lager und schafft Platz für das neue Modell, das in der zweiten Jahreshälfte kommen soll. Bei einem Kampfpriest von unter 14.000 € für einen Elektro-Neuwagen mit Garantie scheint es fraglich, ob es nach Erscheinen dieses Hefts noch verfügbare Fahrzeuge gibt. Man darf aber davon ausgehen, dass der Spring auch weiterhin eine Option sein wird, wenn man nach günstigen, leichten und sparsamen Elektroautos Ausschau hält.

Citroen e-C3

Ende 2023 schlug die Nachricht Wellen, dass Citroen die Elektroverson seines Kleinwagens C3 für um die 23.000 € auf den Markt bringen wird. Nach dem Ende der Förderung hat die Strahlkraft dieses Angebots etwas eingebüßt, aber im Vergleich zum Spring bekommt man auch viel mehr Auto geboten. Im Vergleich der direkten Konkurrenz ist der Franzose auf jeden Fall ein hochinteressantes Angebot für all diejenigen, die bei Preisen jenseits der 30.000 €-Marke abwinken. Er ist ab sofort bestellbar und soll dann zügig ausgeliefert werden.

Renault Zoe

Hierzulande begegnet einem im Verkehr vor allem der Zoe. Schon deshalb, weil es ihn schon seit über zehn Jahren gibt. Auf dem Gebrauchtwagenmarkt ist der Franzose das einzige vollwertige Fahrzeug, das schon für um die 10.000 € zu haben ist. Mit einem 40 oder 50 kW-Akku erhält man hinreichend Reichweite, selbst wenn die Batterie über die Jahre an Leistung eingebüßt haben sollte. Weil die meisten dieser Modelle noch mit Miet-Akku unterwegs sind, zahlt man zwar monatlich noch was drauf, hat aber auch die Gewähr, dass der Akku mindestens 70% seiner Ursprungskapazität behält – sonst tauscht Renault ihn kostenfrei aus.



Foto: Renault

Volkswagen Umweltprämie¹



Jetzt ab 373,00 €²
mtl. leasen

Die ID. Familie – jetzt von der Volkswagen Umweltprämie¹ profitieren und vergünstigte Leasingrate sichern

Fahren Sie die Zukunft und erleben Sie, wie unsere vollelektrische ID. Familie Ihr Herz höherschlagen lässt. Jetzt live bei uns kennenlernen und attraktive Leasingraten sichern.

ID.3 Pro 150 kW (204 PS) 1-Gang-Automatik

Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 16,3-14,9; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0. Für das Fahrzeug liegen nur noch Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP und nicht mehr nach NEFZ vor.³

Ausstattung: Multifunktionslenkrad, App Connect, Climatronic, LED-Scheinwerfer/-Rückleuchten, Scheibenwaschdüsen vorne automatisch beheizt, u. v. m.

Zzgl. Volkswagen Lease & Care Paket S für monatlich 25,32 € (Bei einer jährlichen Fahrleistung von 10.000 km und einer Laufzeit von 48 Monaten.)

Leasing-Sonderzahlung:	0,00 €
Laufzeit:	48 Monate
Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
48 mtl. Leasingraten à	373,00 €²

Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig.

Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattungen. Bildliche Darstellungen können vom Auslieferungsstand abweichen. Gültig bis zum 31.03.2024. Stand 01/2024. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. ¹ Die Volkswagen Umweltprämie ist eine modellspezifische Prämie für ID. Neuwagen von Volkswagen Pkw. Weitere Informationen erhalten Sie bei uns. Berechtigter zur Teilnahme sind alle privaten Einzelkunden, die im Zeitraum vom 01.01. bis 31.03.2024 eine Bestellung tätigen (Kaufvertrag) oder einen Leasingvertrag mit der Volkswagen Leasing GmbH abschließen. ² Inkl. Überführungskosten. Bonität vorausgesetzt. Es besteht ein gesetzliches Widerrufsrecht für Verbraucher im Fernabsatz. ³ Angaben zu Verbrauch und CO₂-Emissionen bei Spannbreiten in Abhängigkeit von den gewählten Ausstattungen des Fahrzeugs.



Ihr Volkswagen Partner

Autohaus Huttner GmbH

Hauptstraße 2, 86937 Scheuring

Tel. +49 8195 93200, <http://www.volkswagen-huttner.de>

WIR SIND
IHR AUTOHAUS FÜR E-TECH MODELLE.
100 % ELEKTRISCH.
100 % AUTO NADLER.



Auto Nadler

Neu- und Gebrauchtwagen | KFZ-Werkstatt



Am Mittelfeld 2 | 86922 Eresing
Tel.: 08193.9306-0 | www.auto-nadler.de

Hyundai Kona

Seit Hyundai den Effizienzweltmeister IONIQ auslaufen ließ, übernimmt der Kona Elektro nun das Segment im Kompaktbereich. Dieser hat in seiner neuen Version (seit Mitte 2023) einiges an Größe und Ausstattung dazugewonnen. Er wirkt wertiger und erwachsener als das vorherige Modell und bringt viele moderne Assistenz- und Komfortsysteme mit. Ganz so sparsam wie der IONIQ ist der Kona nicht unterwegs, aber mit 14,6 kWh / 100 km kommt er mit dem kleineren Akku (48 kWh) deutlich über 300 km weit. Er taugt selbst für Familien, weil man auch im Fonds bequem Platz hat und der Kofferraum viel größer ist als bisher. Hier reden wir aber schon über Preise jenseits der 40.000 €-Marke. Alternativ kann man sich nach einem gebrauchten IONIQ umschauen, der ab 15.000 € zu haben ist.



Anzeige

Und Volkswagen?

VW rollt seit etwa dreieinhalb Jahren konsequent seine neue elektrische ID-Familie aus, mittlerweile sind neben dem ID.3 in der Golfklasse noch vier weitere, größere Stromer inklusive dem ID.Buzz von den Wolfsburgern auf dem Markt. VW bietet als Ersatz für die weggefallene Umwelt-Prämie derzeit eine eigene Prämie an, wodurch der ID.3 auch deutlich unter 40.000 € zu haben ist, was bei einer Reichweite von rund 400 km durchaus interessant klingt. Der kleinere ID.2, der vermutlich noch einen anderen Namen bekommt, ist erst für 2025 angekündigt. Er soll unter 25.000 € kosten und trotz der kleineren Abmessungen viel Platz bieten.



ID3_Copyright_Volkswagen_AG

Fazit

Damit die Nachfrage nach E-Autos nicht nachhaltig gebremst wird, wäre es wünschenswert, wenn vor allem effiziente Fahrzeuge aus Europa bald wieder gefördert würden. Zumal jede Menge Elektroautos aus China auf den Markt drängen, die sich technologisch und optisch nicht mehr vor der hiesigen Konkurrenz verstecken müssen.

Ökologische Energiekonzepte für Unternehmen und Privathaushalte



„Wir gehen in eine Zeit, die den Firmen einiges abverlangt, um noch wettbewerbsfähig zu sein: Die Ökobilanz muss stets den neuesten gesetzlichen Bestimmungen angepasst werden“, so Heike Themel, Geschäftsführerin der ASE GmbH. Ihre Firma blickt auf 25 Jahre Erfahrung zurück und bietet mit ihrem Portfolio nachhaltige Lösungen in der Energieversorgung. „Unsere Stärke liegt in der Praktikabilität der Umsetzung von Energiekonzepten wie z.B. individuelle Photovoltaikanlagen mit einem Autarkiegrad von bis zu 85 %, der sich auch für den Privatbereich verwirklichen lässt. „Hier sind wir auf Dächer spezialisiert, die mit ihren Gauben oft eine Herausforderung darstellen. Unsere fachliche Qualifikation bietet ein breites Spektrum an Batteriesystemen, Wechselrichtern, Modulen mit Glas-Glas und Wallboxen für die E-Mobilität“, erklärt Werner Themel, der als Handwerksmeister und Gutachter auch Photovoltaikgutachten erstellt.



Mehr Infos:
www.ase-gmbh.bayern,
ASE GmbH, Fuggerstr. 15,
86511 Schmiechen

Geld sparen mit eigenem Strom
Solarstrom für Haushalt, E-Auto & Wärmepumpe

Komplette SUNGROW Solaranlage zum Jubiläumspreis

Glas-Glas-Module, Wechselrichter, Batterie, Wallbox, Blechplatten für 19.999 Euro

gültig bis 31.03.2024, inklusive Installation

Entdecken Sie die perfekte Lösung für Ihre Energieversorgung mit unserem umfassenden Leistungs-Angebot.

Photovoltaik-Anlagenbau

Hauskraftwerke

Batteriespeicher systeme

Gutachter

Montage, Wartung

Elektromobilität

25 JAHRE
FAHRTEN
GEFÜHRTER
MEISTER
RETIRES

ASE GmbH
Fuggerstr. 15 | 86511 Schmiechen
Tel. 0 15 1/ 70 091 091
info@ase-gmbh.bayern
www.ase-gmbh.bayern

Lärmarm. Umweltfreundlich. Emissionsfrei.

Welches Elektroauto passt zu mir? Der insgesamt noch recht junge E-Auto-Markt entwickelt sich sehr schnell, immer mehr Marken und Modelle kommen auf den Markt – wo bekomme ich da möglichst umfassend einen Überblick und werde professionell zu meinen persönlichen Bedürfnissen beraten? Die Auto & Service PIA GmbH in Landsberg, Penzberg und Weilheim bietet sich mit ihren drei Standorten in der Region als Partner für Elektromobilität an, denn die jeweiligen Standorte der Auto & Service Gruppe haben insgesamt fünf E-Fahrzeugmarken im Angebot. Und so bietet der Elektro-Experte mit speziell geschultem Personal im Verkauf und in der Werkstatt ein dementsprechendes Know-how in Sachen Elektromobilität und den idealen Rahmen, um gemeinsam mit Kunden und Kundinnen das individuell passende Modell zu finden.

Interessierte lädt Auto & Service PIA ein: „Zukunft beginnt jetzt! Erleben Sie diese bei einer ausgiebigen Probefahrt. Sie sind herzlich eingeladen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!“

Auto & Service PIA GmbH in

Landsberg:
Lechwiesenstr. 54
Tel: 081 91 / 91 780
info.landsberg@autoundservice.de

Penzberg:
Seeshaupter Straße 19
Tel: 088 56 / 90 90
info.penzberg@autoundservice.de

Weilheim:
Olympiastraße 4-8
Tel: 0881/6040
info.weilheim@autoundservice.de



We proudly present:
the German Car of the Year¹

Jetzt Probefahrt vereinbaren

Der neue ID.7*

Mehr Komfort, mehr Platz, mehr Technik: Das bringt den neuen vollelektrischen ID.7 auf den Punkt. Denn die neue Premium-Limousine überzeugt nicht nur mit ihrem futuristischen Design, sondern auch mit vielen weiteren Highlights, wie dem serienmäßigen Digital Cockpit, der Ambientebeleuchtung oder auch dem optionalen elektrisch dimmbaren Panoramadach. Also, worauf warten Sie noch? Vereinbaren Sie jetzt eine Probefahrt bei uns.

* ID.7 Stromverbrauch in kWh/100 km: 16,3-14,1 (kombiniert); CO₂-Emission in g/km: 0. Für das Fahrzeug liegen nur noch Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP und nicht nach NEFZ vor.²

ID.7 Pro Pro 210 kW 1-Gang-Automatik
Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 16,3-14,1; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0.
Ausstattung: Automatische Distanzregelung, Spurhalteassistent, Ausparkassistent, u.v.m.

Leasing-Sonderzahlung:	1.999,00 €	Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
Laufzeit:	48 Monate	48 mtl. Leasingraten à	555,00 €³

Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Str. 57, 38112 Braunschweig.

Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattungen. Fahrzeugabbildung kann vom Auslieferungsstand abweichen. Gültig bis zum 31.03.2024. Stand 01/2024. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. ¹ Eine Jury aus 38 internationalen Motorjournalisten wählte den ID.7 zum „German Car of the Year 2024“. www.gcoty.de ² Angaben zu Verbrauch und CO₂-Emissionen bei Spannbreiten in Abhängigkeit von den gewählten Ausstattungen des Fahrzeugs. ³ Inkl. Überführungskosten. Bonität vorausgesetzt. Es besteht ein gesetzliches Widerrufsrecht für Verbraucher im Fernabsatz.



German Car of the Year 2024



Ihr Volkswagen Partner
Auto & Service PIA GmbH
Lechwiesenstraße 54 86899 Landsberg
Tel. +49 8191 9178 2888, www.autoundservice.de

IST GEOTHERMIE DIE LÖSUNG?

Aktuell ist die Energiegewinnung aus Erdwärme wieder voll im Kommen – auch hiesige Kommunen engagieren sich und ergreifen Maßnahmen zur künftigen Nutzung

Text: Sigrid Römer-Eisele

Etwa ein Drittel der CO₂-Emissionen Bayerns entfallen auf den Gebäudesektor – im wesentlichen produziert für die Bereitstellung von Warmwasser und Raumwärme. Um in Bayern bis 2040 klimaneutral zu werden, muss die Wärmebereitstellung durch erneuerbare Energien weiter ausgebaut werden. Auf der Suche nach regenerativen Möglichkeiten kommt aktuell in unserer Region wieder das Thema Geothermie auf, das bereits 2010 im Gemeindegebiet von Utting weit vorangetrieben worden war. Nicht ohne Grund, denn unsere Region liegt im aktuell intensivst geothermisch genutzten Raum: zwischen dem Oberland (Raum Weilheim) im Westen, Traunstein im Osten und Landschut im Norden – mitten im zentralen bayerischen Molassebecken mit Nutzungsschwerpunkt in und um München.

Nach vibrationsseismischen Untersuchungen 2008 waren 2010 Tiefenbohrungen (2700 bis 3300 Meter) im Gebiet westlich von Utting geplant, die Wasser mit einer Temperatur von 110 bis 118 Grad Celsius erschließen sollten. Eine Machbarkeitsstudie hatte zuvor aufgezeigt, dass eine Wärmeauskopplung für Utting und Schondorf damit gewährleistet hätte werden können.

Doch im Laufe der Planungen taten sich verschiedene Probleme auf (Lärmbelästigung, Kühlwasserversorgung (2,5 mal so viel wie die Gemeinde verbraucht) für die Bohrung, Befürchtung seismischer Bewegungen etc.), die schließlich dazu führten, dass das Vorhaben nicht realisiert wurde.

Nun hat die Gemeinde Windach das Thema im Herbst 2022 wieder neu aufgegriffen. Beraten durch Prof. Dr. Wolfgang Mauch aus Utting, dem ehemaligen Geschäftsführer der Forschungsstelle Energiewirtschaft, haben sich die Windacher gemeinsam mit der Gemeinde Finning verschiedene Projekte in der Region angesehen, u.a. in Unterhaching, wo ein kombiniertes Strom- und Wärmekraftwerk von der Gemeinde betrieben wird. Dort werden seit 2007 rund 7000 Haushalte mit Fernwärme versorgt, und seit 2009

So soll es ab 2025 in München-Sendling aussehen. Der Wärmespeicher (Bildmitte) mit einem Durchmesser von 40 m und einer Höhe von 50 m befindet sich aktuell im Bau und wird mit seinem Fassungsvermögen von rund 57.000 m³ Fernwärmewasser Bedarfsspitzen abfedern. Foto: swm

werden dort bis zu 10.000 Haushalte mit elektr. Energie beliefert.

„Wir haben auch unsere Nachbargemeinden eingeladen – Dießen, Utting, Schondorf, Greifenberg. Auch Hofstetten, Schwifting und Eresing haben Interesse bekundet“, so der Windacher Rathaus-Chef Richard Michl, dessen Gemeinde es wichtig war, diese Form der Energiegewinnung für die Bürger zu sichern – bevor sich irgendein Investor die Förderrechte unter den Nagel reißt.

Und so hat die Gemeinde, die bereits seit einem Jahr einen Klima- und Energiemanager hat, das notwendige Bergrecht (Laufzeit fünf Jahre) beantragt und ist in Vorleistung gegangen: Ausgaben für das beauftragte Ingenieurbüro (ca. 20.000 €) und die Rechtsberatung (ca. 10.000 €) sind bereits angefallen. Im nächsten Schritt folgt eine Machbarkeitsstudie (150.000 €). „Wir müssen dem Wirtschaftsministerium belegen, dass wir die 20 Mio. für die Bohrung stemmen können. Wenn es dann zur Realisierung kommt, muss ein Zweckverband gegründet werden mit den Gemeinden, die Interesse an der Beteiligung gezeigt haben“, so Michl.

Teuer werden wird zu guter Letzt auch der Ausbau des Wärmenetzes – rund 1000 Euro sind pro Meter Wärmeleitung zu rechnen. Dennoch glaubt Bürgermeister Michl an das Potenzial dieser regenerativen Energiegewinnung, wengleich er um den langen Atem weiß, den es für die Realisierung braucht: „Der neue Zweckverband hätte in den ersten Jahren nur Kosten, denn man muss mit acht bis zehn Jahren Dauer rechnen, bis die Wärme bei den Kunden ankommt. Außerdem wurden aufgrund der aktuellen Haushaltslage der Bundesregierung die bisherigen Fördermittel von bis zu 40 Prozent auf Eis gelegt. Aber so kann man nicht planen. Der Staat muss an dieser Stelle auch einen Beitrag leisten, sonst lässt sich das nicht realisieren!“, so der Windacher Rathaus-Chef.

Wärme aus der Tiefe – von Chancen und Baustellen

Die Energieagentur KLIMA³ der Landkreise Starnberg, Fürstenfeldbruck und Landsberg, die im März 2023 ihren Betrieb aufgenommen hat, betrachtet die kommunale Energie- und Wärmewende als Kernaufgabe und sieht in der Geothermie einen wichtigen Baustein dazu – dabei müssen rechtliche und technische Hürden überwunden und interkommunale Kooperationen gebildet werden, so die Agentur gegenüber jezza!.

Mit dem Ziel, dass Bayern bis 2040 klimaneutral sein soll (Bayerisches Klimaschutzgesetz), sind alle Kommunen aufgefordert, bis spätestens 2028 Wärmepläne zu erstellen, die zeigen sollen, ob es vor Ort eine klimafreundliche Fernwärmeversorgung gibt oder geben wird (wichtig für die Planungs- und Investitionssicherheit von Bürgern, Unternehmern und Versorgern) – in kleineren Gemeinden (unter 10.000 Einwohnern) reicht ein vereinfachtes Wärmeplanungsverfahren.

Neben individuellen Lösungen wie Wärmepumpen, Hackschnitzel- oder Hybridlösungen liegt insbesondere in Städten große Hoffnung auf der Tiefengeothermie. In Oberbayern gibt es bereits mehr als 20 aktive Anlagen. „In unseren drei Landkreisen wird an sechs Bohrungen gearbeitet, wenn auch teils im frühen Projektstadium“, sagt Andreas Weigand, Geschäftsführer der Energieagentur KLIMA³. Dazu entstehen in vielen, auch ländlich geprägten Orten kleine Wärmenetze – oft auch aus privater Initiative heraus, wie beispielsweise in Adelshofen bei Mammendorf.

Eine häufig gestellte Frage ist, ob der Transport von Wärme über längere Strecken wirtschaftlich ist. Auch hier lohnt ein Blick in die Region: Teile der Stadt Freising und der Flughafen München werden mit Wärme aus einem rund 15 km entfernten Kohlekraftwerk versorgt – eine Entfernung wie die Strecke Finning – Landsberg.

„Wärmeversorgung wird Teil der kommunalen Daseinsvorsorge werden. Dabei ist eine enge Kooperation der Kommunen



Die Energieagentur KLIMA³ veranstaltete im Oktober 2023 ein Fachgespräch zur Kommunalen Wärmeplanung, zu dem sie die Bürgermeister und kommunalen Vertreter aus den Landkreisen Starnberg, Fürstenfeldbruck und Landsberg einlud. Foto: KLIMA³

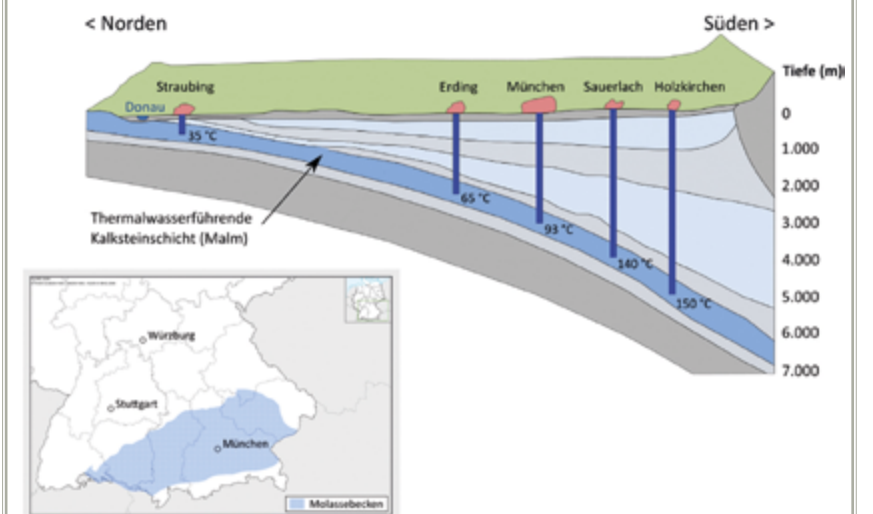
notwendig z. B. auch für Wärmeverbände, um bei Wartungsarbeiten Wärme von anderen Anlagen zu beziehen“, so Weigand.

Gute Nachrichten kommen aus Brüssel: Das EU-Parlament hat jüngst den Ausbau der Geothermie als wichtigen Baustein zur Erreichung der Klimaziele benannt. Doch es gibt noch einiges zu tun: Z. B. müsste Geothermie als nachhaltige Energiequelle

in der EU-Taxonomie gelten, um den Zugang zu Förder- und Investitionsmitteln zu vereinfachen. Außerdem wird bereits diskutiert, staatliche Versicherungen bereitzustellen, um das Fündigkeitsrisiko bei Bohrungen zu reduzieren.

In der Energieagentur ist man zuversichtlich, dass Geothermie auch im ländlichen Bereich künftig vorangetrieben wird.

Thermalwasserführende Kalksandsteinschicht in Südbayern



Die wasserführende Malm-Schicht im Untergrund des Bayerischen Molassebeckens befindet sich nördlich der Donau an der Oberfläche (Frankenalb) und taucht Richtung Süden in die Tiefe ein, sodass sie unter dem Stadtgebiet von München ca. 3000 m tief liegt und zu den Alpen hin in bis zu 5000-6000 m absinkt, wo der Malm aufgrund der Tiefenlage so-

gar so heiß (>100°C) ist, dass neben der Wärmeauskopplung auch Strom produziert werden kann.

Gute Fündigkeit ist in München, südlich von München und der östlichen Molasse gegeben, wo es heute bereits eine hohe Anzahl erfolgreicher Bohrungen gibt.

Quelle: www.geothermie-allianz.de

GEOTHERMIE

Geothermie (Erdwärme) ist die unterhalb der Erdoberfläche gespeicherte Wärmeenergie. Je tiefer man in das Innere der Erde vordringt, desto wärmer wird es.

Aus dem Erdinnern steigt ein ständiger Energiestrom an die Oberfläche. Die Erde gibt täglich etwa viermal mehr Energie in den Weltraum ab, als wir Menschen derzeit verbrauchen. 70 % der Energie entstehen durch den ständigen Zerfall natürlicher radioaktiver Elemente in Erdmantel und Erdkruste. Oberflächennahe Geothermie (bis 400 m Tiefe) ist technisch weit etabliert und bedeutsam für dünn besiedelte Gebiete, die etwa 50 % des gesamten Wärmebedarfs in Bayern ausmachen. Tiefengeothermie eignet sich für die energieeffiziente zentrale Wärmeversorgung in Ballungszentren, da die Anlagen nur wenig Fläche benötigen.

Vorteile der Geothermie: Aufgrund ihrer wetterunabhängigen Verfügbarkeit ist sie ein wichtiger Baustein für die Energiewende.

Die mit heutiger Tiefbohrtechnik erschließbare Energie wird weltweit auf das 30-fache sämtlicher fossiler Reserven (Kohle, Gas und Öl) geschätzt und wird daher als unerschöpflich betrachtet.

Hemmnisse der Geothermie: Der Ausbau der Tiefengeothermie ist geprägt durch hohe Anfangsinvestitionskosten, was für viele Kommunen ein Einstiegshindernis darstellt.

Aktuelle Projekte und Projekt-Ideen

Wie ein Durchlauferhitzer: Das aktuelle Geothermie-Projekt bei Geretsried funktioniert sogar ohne Thermalwasser

In Gelting (5 km östl. des Starnberger Sees) bei Geretsried wurden Ende 2023 zwei senkrechte Bohrungen bis in 4,5 Kilometer Tiefe abgeschlossen. Bis Jahresende 2024 könnte das Kraftwerk Strom liefern.

Das Besondere an diesem Projekt: Zur Strom- und Energieerzeugung soll die Anlage kein heißes Tiefenwasser fördern, sondern es soll von oben kalte Flüssigkeit in die Tiefen hinunterfließen, sich dort durch das heiße Umgebungsgestein (in 4500 m Tiefe: 160°C) aufheizen und in Loops (Schleifen) erhitzt wieder nach oben steigen. Weil in Geretsried insgesamt vier Schleifen geplant sind, kommt das Projekt auf die beeindruckende Länge von insgesamt 360 Kilometer.

Diese neue Technik wird mit großem (auch politischem) Interesse verfolgt. Der Europäische Investitionsfonds fördert laut einem SZ-Bericht vom 9.1.2024 das Geretsrieder Projekt mit 91,6 Millionen Euro. Insgesamt kalkuliert das Projekt-Unternehmen mit einem Kostenvolumen von 200 bis 350 Millionen Euro.

München-Sendling: 80.000 Personen sollen versorgt werden

Zwischen Isarkanal, Schäfflarnstraße und Großmarkthalle wird aktuell die größte Geothermieanlage Deutschlands errichtet, mit sechs Bohrungen in 2.400 bis 3.200 Metern Tiefe.

Die Anlage befindet sich bereits in der Produktion. Technische Verbesserungen finden laufend statt. Geplant ist, dass künftig rund 40.000 Haushalte mit regenerativer Fernwärme bestückt werden.

Doch wie kommt es, dass man mitten in der Bayerischen Hauptstadt keine seismischen Auswirkungen befürchtet? Michael Silva, Pressesprecher der Stadtwerke München, erklärt gegenüber jezza!: „Unser geologischer Untergrund ist ganz anders als die Struktur des Rheingrabens. Im Vorfeld wurden hier eingehende Untersuchungen vorgenommen, die das Erdbebenrisiko als ausgesprochen gering prognostiziert haben.“

Außerdem haben wir eine andere Herangehensweise: In Staufen im Breisgau kam es 2007 in Folge von Geothermiebohrungen zu Hebungsrisiken. Dort wurde aber das Wasser in den Untergrund verpresst.

Anzeige

Wir bringen nichts in den Untergrund ein, sondern fördern das Thermalwasser und führen es nach der Wärmeentnahme unverändert wieder ein.“

Aktuell deckt die Fernwärme in München ein gutes Drittel des Münchner Wärmemarktes ab und wird zu 20 Prozent durch erneuerbare Energien produziert – Tendenz steigend.

Alljährlich 100 Haushalte in Gilching

Im Landkreis Starnberg ist die Gemeinde Gilching in puncto Geothermie am weitesten. Hier wird aktuell – parallel zu den Vorbereitungen für die Bohrungen – ein Fernwärmenetz aufgebaut.

Mit rund 100 Hausbesitzern ist vertrag-

lich vereinbart, sich an die Fernwärme anzuschließen. Geplant ist, dass jährlich weitere 100 Teilnehmer dazu kommen.

Schondorf und die Seethermie

Zwar nicht direkt Geothermie, aber doch auch Wärmegewinnung aus der Tiefe ist eine Überlegung, die aktuell in Schondorf verfolgt wird. Erste Projekte am Boden-, Tegern- und Chiemsee zeigen, wie die Seethermie funktioniert, und auch am Zuger See (Schweiz) werden bereits ganze Stadtteile mit Seethermie geheizt oder gekühlt: Im Rahmen dieser Technik könnte man dem Ammersee in 20 m Tiefe Wasser entnehmen, das hier konstant 4°C hat, und dieses mittels Wärmetauschern und -pump-

pen in Heizenergie umwandeln. Im Idealfall, so Bürgermeister Herrmann, könnte diese Form der Energiegewinnung sogar der zunehmenden Gewässer-Erwärmung durch den Klimawandel entgegenwirken.

Landsberg und die Wärme aus dem Fluss

Auch die Stadtwerke Landsberg möchten auf die Wärmeenergie aus dem Wasser setzen und planen den Bau einer Flusswärmepumpe. Stück für Stück sollen die gasbetriebenen Blockheizkraftwerke durch erneuerbare Energiequellen ersetzt werden. Im ersten Schritt soll eine Flusswärmepumpe Fernwärme klimaneutral erzeugen – aus Ökostrom und der Wärme aus dem Lech.

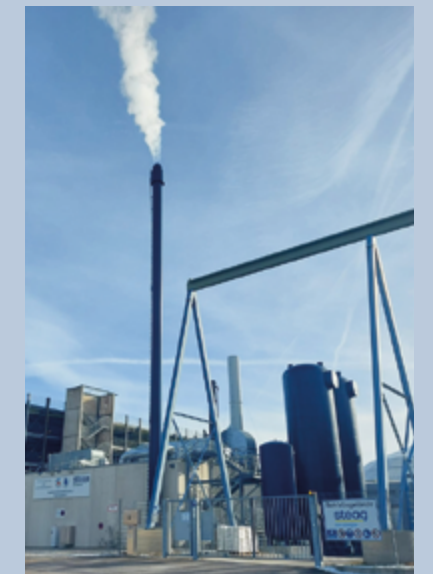
Geothermie als Ursprung der Therme Erding

Die Entstehungsgeschichte der Therme Erding klingt fast wie eine Legende – ein glücklicher Zufall war es aber in jedem Fall: Im Jahr 1983 bohrte das Unternehmen Texaco in Erding nach Erdöl. Bis in eine Tiefe von 2.350 Metern drangen die Bohrteams vor. Eine Ölquelle gab es nicht, dafür sprudelte 65 Grad heißes Thermalwasser aus dem Boden. Da Texaco kein Interesse an der Thermalquelle hatte, gründeten Stadt und Landkreis Erding 1989 den Zweckverband Geowärme. Im Jahr 1994 wurde das Fernwärmenetz in Betrieb genommen, das Erding seitdem mit Wärme versorgt. Da es keine zweite Bohrung gab, um das

erkaltete Wasser in die Quelle zurückzuführen, entschied man sich zum Bau der Therme, die 1999 eröffnet wurde.

2008 wurde eine zweite Bohrung durchgeführt und ein neues Geoheizwerk errichtet, das ca. 7000 Eigenheime und nahezu alle städtischen Einrichtungen in Erding mit Fernwärme versorgt. Ein Erdgas-Kessel unterstützt an extrem kalten Tagen und dient als Absicherung, falls das Geoheizwerk ausfallen sollte.

Bild rechts: Der unauffällige Bau im Nordwesten der Stadt verrät kaum, dass hier ein wesentlicher Teil von Erdings Wärmeversorgung untergebracht ist. Foto: Flinner



Anzeige



Gemeinsam handeln für Klimaschutz und Energiewende

Wir beraten Sie zu

- Energiesparthemen
- Sanierung
- Heizungstausch
- erneuerbaren Energien
- Förderprogrammen

www.klimahochdrei.bayern
Tel. 08193 312 39-11

KLIMA³ - Klima- und Energieagentur der Landkreise Starnberg, Fürstenfeldbruck und Landsberg am Lech gGmbH

Riesiges Wellenbad

Wohlfühlprogramm

28 Rutschen

Sauna & Wellness

Therme ERDING

Urlaub in der größten Therme der Welt

www.therme-erding.de

Wir reparieren Elektronik für (D)eine nachhaltige Zukunft

Elektroniker (m/w/d)

Elektroniker / Servicetechniker (m/w/d)
Automatisierungstechnik in D-A-CH

Industrieelektroniker (m/w/d)

Teamassistent (m/w/d) Technik
(internes Schulungsprogramm für Quereinsteiger)

Kundenberater (m/w/d) Telefonmarketing
in Teilzeit (für Quereinsteiger)

Kaufmännischer Sachbearbeiter (m/w/d)
Vertriebsinnendienst

Leiter (m/w/d)
Marketing B2B

Reinigungskraft (m/w/d)
Gebäudereinigung

Komm ins EICHLER-Team!



Wir sind Deutschlands
führender Reparaturdienstleister
für Automatisierungstechnik.



Wir stehen für Wachstum
in der Region und schaffen
zukunftsichere Arbeitsplätze.



Wir helfen dabei, im Jahr mehr als 150.000
Kilogramm Elektroschrott zu vermeiden.
darauf sind wir stolz!

EICHLER
Elektronik-Service-Center
Ein Unternehmen der WSAG

EICHLER GmbH
Unteres Feld 1-3, 86932 Pürgen
www.eichler-service.de/karriere



Eichler Pürgen – Repair-Vorreiter für Industrieelektronik

„Reparieren statt wegwerfen“ ist das Motto des Elektronik-Reparaturdienstleisters Eichler GmbH in Pürgen. Während der von Peter Eichler im Jahre 1979 gegründete und seitdem schnell gewachsene Betrieb mit mittlerweile 250 Beschäftigten von vielen Unternehmen sehr geschätzt wird, ist er Privatpersonen eher unbekannt. Denn: Eichler repariert keine Handys, Computer oder sonstige private elektronische Gebrauchsgüter, sondern Automatisierungstechnik, sprich Industrieelektronik, und ist in diesem Segment Marktführer in Deutschland.

Über 30.000 Reparaturen an Komponenten aus den Bereichen Antriebstechnik, HMI, Baugruppen und Robotik werden jährlich am Standort in Pürgen-Lengenfeld durchgeführt. Dazu gehören Touchpanels, Steuerungen, Frequenzumrichter, aber auch große Industrieroboter.

Damit ist es dem Unternehmen gelungen, eine Marktlücke zu schließen, denn im Gegensatz zu Herstellern, die den Fokus auf den Verkauf von Neugeräten legen, bietet die Eichler GmbH Reparaturen an und unterstützt ihre Kunden schnell und umfassend bei Ausfällen von Elektronikkomponenten oder gar Maschinenstillständen. Dank der jahrelangen engen Zusammenarbeit mit Herstellern verweisen diese ihre Kunden auch direkt an Eichler, wenn Reparaturen erforderlich sind. 99 Prozent der Reparaturen werden direkt in Pürgen durchgeführt, in seltenen Fällen ist aber auch ein Vororttermin beim Kunden nötig, um beispielsweise Wartungsarbeiten, Datensicherungen oder das schrittweise Inbetriebnehmen von Geräten nach längerer Lagerung durchzuführen.

Darüber hinaus beschreitet Eichler viele Wege, damit Geräte und Bauteile möglichst lange in Betrieb bleiben: So kauft der Reparaturspezialist Geräte auf, die beim Kunden ersetzt werden müssen, baut die wertvollsten Teile aus und verkauft diese nach einer gründlichen Wartung und Funktionskontrolle weiter.

Außerdem bietet Eichler seinen Kunden Schulungen auf älteren Geräten wie der Simatic 55-Steuerung aus den 1980er-Jahren an, die heute noch häufig im Einsatz ist. Denn: Oft geht wertvolles Wissen um die Bestandsgeräte eines Unternehmens verloren, wenn erfahrene Mitarbeiter in Ruhestand gehen. Statt bestehende funktionstüchtige Geräte durch neue zu ersetzen, wird das Fachwissen über die ältere Technik an die Kunden weitergegeben.

In die gleiche Richtung zielen die Life Cycle- und Reparaturmanagement-Seminare, bei denen Kunden viel über den Lebenszyklus ihrer Geräte und damit verbundene Ausfälle von Bauteilen erfahren. Oft lohnt es sich, diese Ersatzteile bereits vorausschauend einzulagern. Auch diesen Service bietet die Eichler GmbH an.



Reverion: 100 % erneuerbare Energie

Die rasante Entwicklung des TU-Spin-Offs Reverion (vor ein- einhalb Jahren von fünf Personen gegründet) hin zu einem Unternehmen mit bereits 80 Festangestellten – sorgt weit über die Landesgrenzen hinaus für großes Interesse. Die Kraftwerks-Technologie von Reverion – untergebracht in einem Schiffs- container – ermöglicht laut Firmenaussage eine Stromerzeugung aus Biogas mit einer Effizienz von 80% – doppelt soviel wie mit gängigen Methoden, so Geschäftsführer Stephan Herrmann (Foto):



„Wir entwickeln ein innovatives Kraftwerk, das viel effizienter, flexibler und umweltfreundlicher arbeitet als bestehende Kraftwerke. Effizienter wegen des höheren Wirkungsgrades. Flexibel, weil es reversibel ist: Es kann nicht nur Strom erzeugen, sondern auch überschüssigen

Strom aufnehmen und in Form von Wasserstoff oder Gasen verfügbar machen, wenn es gerade einen Stromüberschuss im Netz gibt. Die Umweltfreundlichkeit resultiert aus den ersten beiden Aspekten. Aber es gibt noch einen zusätzlichen Vorteil: Das Kraftwerk erzeugt keine Emissionen. Als einziges Nebenprodukt emittiert es CO₂ – und das kann man auffangen, speichern oder weiterverwenden, z.B. für die Produktion von Cola“, so der Geschäftsführer.

jezza!: Wie finanzieren Sie Ihre Forschung und Produktion?

Herrmann: Zum einen über Fördermittel, z.B. vom Energieforschungsprogramm des Bayer. Wirtschaftsministeriums, dann aus Prämien z.B. von Innovationswettbewerben, aber im Wesentlichen über Risikokapital-Investoren, die Anteile an unserer Firma gekauft haben.

jezza!: Haben Sie schon einen Prototypen?

Herrmann: Einen Prototypen haben wir schon von der Uni nach Eresing mitgebracht, denn wir hatten da ja bereits sieben Jahre an der Technik gearbeitet und diese auch getestet.



Fabian Vogel / TUM

Als Firma haben wir aber auch schon eine Pilotanlage gebaut – ein vollständiges Kraftwerk, das bereits an einem Biogas-Standort in Waldmünchen steht. Aktuell bauen wir drei Vorserienmodelle, die schon die wesentlichen Plug-and-Play-Aspekte enthalten sollen: nur noch an der Gas- und Stromleitung anschließen – und los geht`s.

jezza!: Wieso haben Sie sich für Eresing als Standort entschieden?

Herrmann: Eresing ist mit der Autobahn und dem Bahnhof Geltendorf gut erreichbar – mit den Firmenrädern kommen die Mitarbeitenden von dort zu uns. Denn: Wir versuchen auf allen Ebenen nachhaltig zu sein. Unser Firmengebäude wird mit Solarstrom versorgt, mit Erdwärme geheizt, und in der Firmenkantine gibt es vegetarisches Essen.

jezza!: Wann wird die Produktion starten?

Wir schätzen, ab Mitte des Jahres soweit zu sein.

jezza!: Vielen Dank für das Gespräch!

Anzeige



Join our mission

Baue mit uns die Zukunft!
Als innovatives Startup im Bereich der Brennstoffzellentechnik arbeiten wir seit 2015 an einer bahnbrechenden Vision: Den Weg zu 100 % erneuerbarer Energie zu ebnen, indem wir das Beste aus Biogas machen. Seitdem ist das Team gewachsen und bereit, die Kraftwerksbranche zu revolutionieren. Werde Teil unseres Teams und starte deine Karriere bei Reverion! Wir freuen uns auf deine Bewerbung!



Bio Gärtnerei SCHWIFTING

HOF-LADEN
Öffnungszeiten
Di 09-18 Uhr
Do 09-18 Uhr
Fr 09-18 Uhr
So 09-12 Uhr

GEMÜSE, OBST, HONIG, EIER, LIEFERSERVICE, REGIONALES, SAISONALES IN BIOQUALITÄT
Katharina Marlugin / Ammerseestr. 31 / Schwifting / www.gaertnerei-schwifting.de

Einkaufs-Erlebnis mit Café

Gemäß dem HOFART-Motto „Nichts ist beständiger als der Wandel“ bereichert seit zwei Monaten ein gemütliches Café das Einkaufserlebnis in der **HOFART-Filiale im Landsberger Vorderen Anger 213**. Nachdem HOFART bereits viele Jahre Gastronomiebetriebe in der ganzen Region ausstattet, lag es nun auf der Hand, auch in den eigenen Laden ein charmantes Café zu integrieren.

Nun empfängt den Kunden bereits beim Betreten der Verkaufsräume der Duft von frischem Kaffee und Croissants – und das Café lädt ein, während des Einkaufs gleich Tische, Stühle oder Sofas an Ort und Stelle gemütlich und in aller Ruhe zu testen.



Geöffnet ist das **HOFART Café in Landsberg zu den Ladenöffnungszeiten: Mo bis Fr 10 - 18 Uhr und Sa 10 - 16 Uhr.**
www.hofart.de

Anzeige

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.



MAYRS
boxenstopp

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.mayrsboxenstopp.de

The Bodhi Way – jetzt neu in Dießen

„Wir sollten alle versuchen, wieder mehr auf unsere Bedürfnisse zu hören. Mehr Selbstliebe, mehr Bewegung, mehr Spaß am Leben – das sind eigentlich ganz elementare und simple Parameter für ein glückliches und gesundes Leben – nur haben wir verlernt, auf die Signale zu hören und etwas für uns zu tun“, so Sabine Hechendorfer (Embodiment-Trainerin, Neuro-Mental-Trainerin, Kinesiologie-Praktikerin, Wellness- und Massagetherapeutin), die zusammen mit ihrer Studio-Partnerin Christiane Lübke eine neue Adresse für Bildung und Begegnung namens The Bodhi Way in der Lachener Straße 62 eröffnet hat. Seminare, Trainings, Work & Playshops, Rituale sowie exklusive Reisen stehen auf dem Plan. Alles dreht sich um die Themen Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Lebensqualität. „Wir unterstützen Menschen dabei, ihr Hamsterrad zu verlassen, aus alten Mustern auszubrechen und Neues zu wagen auf dem Weg zu mehr Lebensqualität. Dazu haben wir diesen Lebens-Raum geschaffen und unser Netzwerk mit sechs anderen Gleichgesinnten gegründet“, berichtet Christiane Lübke (Aromapraktikerin, Aromamassage-Profi, Fachpflegekraft Intensiv & Anästhesie mit über 35-jähriger Erfahrung in der Aromapflege). Ganz besonders gut werden auch die Kurse für Kinder und Schüler angenommen.

Wem die beiden bekannt vorkommen: Man kennt sie aus dem Lilly in der Brunnenstr. 5 in Dießen. „Den besten Kaffee und Kuchen und köstliches Bio-Eis bekommt man nur bei uns – auch das hilft der Seele, glücklich zu sein“, so die Inhaberinnen. **Mehr Infos unter www.thebodhiway.de**



BODHI

Neu in Dießen

The BODHI Way

Her mit dem schönen Leben

UNSER PROGRAMM FÜR MEHR SELBSTLIEBE

- Training **NEURO-Moving** f. Senioren, Jugendliche, Erwachsene **immer Dienstag**
- Flex & Flow Yoga
- Seminare: Brain, Mind & Soul / Body, Energy & Soul
- Seminare: Aromapflege I-3
- Urlaubsretreat in der Toskana, 18. – 25. Mai 2024
- Didgeridoo-Playshops, Rahmentrommel-Playshop
- Familienaufstellungen

The Bodhi Way,
Inh. Sabine Hechendorfer & Christiane Lübke
Lachener Straße 62 • 86911 Dießen (im Gebäude Fa. Lecker)
www.thebodhiway.de

XL Blumenautomat bei Streicher in Utting

Blumen jetzt 24/7

In der Uttinger Laibnerstraße, auf dem Parkplatz der Gärtnerei Streicher mit Obst-, Gemüse- und Blumenladen, steht neuerdings ein XL Blumenautomat zur Selbstbedienung. Dort kann man einfach und bequem Blumensträuße und Gestecke bargeldlos erwerben – kleine und größere Sträuße und auch Gutscheine liegen bereit. Die „Öffnungszeiten“ sind 24 Stunden täglich und sieben Tage die Woche – auch an Sonn- und Feiertagen, was perfekt für Spontankäufe ist. Durch das Vasensystem bleiben die Sträuße bis



zum Verkauf im Wasser und sind so bestens versorgt und frisch, wenn sie aus dem Automaten kommen. Neben dem Automaten liegt für die Kunden Papier zum Verpacken der Blumen bereit. Eine tolle Idee, „die super von unseren Kunden und auch Passanten und Touristen angenommen wird“, so Josef Streicher. Natürlich werden weiterhin werktags und zu den Geschäftszeiten ganz individuelle Blumensträußwünsche im Laden realisiert.

Infos: www.gaertnerei-streicher.de

Anzeige

Holen Sie sich die schönsten Frühjahrsblüher aus eigenem Anbau

NEU Jederzeit frische Sträuße im **XL-Blumenautomaten** 24/7

Streicher's Wochenmarkt*
Im Gewächshaus.
Samstags von 9 - 12.30 Uhr

Gärtnerei & Floristik Josef Streicher
„Qualität, die schmeckt und blüht.“

FLEUROF
The World's Finest Flowers

Utting 86919 · Holzhauserstr. 11 · Tel. 08806/7520 · www.gaertnerei-streicher.de

Gärtnerei · Blumen · Obst- und Gemüseladen · Bio-Produkte · Deko- und Geschenkartikel · Grabpflege **am Ammersee**



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
GREENWELTSTÜTZUNGSPARTNER

Die Vitametik®-Anwendung ist eine Behandlung durch einen Arzt oder Physiotherapeuten. Sie ist jedoch eine wertvolle Ergänzung zu den Behandlungen. Lauch- und Zwiebeln sind Kontraindikationen. Bitte fragen Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten.

Schülerhilfe!
Beste Noten. Lokal & digital.

Prüfungsvorbereitungskurse
Wir machen dich fit für die Prüfung!

08191-4017057

- ✓ Aufarbeitung des prüfungsrelevanten Unterrichtsstoffes
- ✓ Intensive Vorbereitung für ein sicheres Gefühl
- ✓ Profi-Nachhilfe von qualifizierten Lehrkräften

Weitere Aktionsangebote auf unserer Homepage!

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

www.mn-kommdesign.de * Heilig-Kreuz-Kirche

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

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

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

freitag 16.2.
18.30-23.00 Hofgut Dinner mit SoulTrainMusic, Hofgut Algertshausen
20.00 Vera Klima "Angekomen", Konzert, Groundlift - Alte Brauerei Stegen
samstag 17.2.
Stoffe- und Wolle-Flohmarkt, Linsenmannsaal Türkenfeld
12.00-24.00 Pfreilathlon, Benefizveranstaltung für das Sozialtherapeutische Netzwerk, Turnhalle Eresing
19.30 The Wild Painters, Konzert, Pfarrsaal Windach
20.00 15. Fürstfelder Salvator: Das Starkbierfest, Veranstaltungsforum FFB
20.00 Die Buben im Pelz, Konzert, Stadttheater LL
sonntag 18.2.
15.00 Tanz-Tee mit dem City Swingtett, Groundlift - Alte Brauerei Stegen
mittwoch 21.2.
20.00 Navdhara India Dance Theatre: Agni, Stadttheater LL
donnerstag 22.2.
20.00 Bill Laurance & Michael League, Konzert, Stadttheater Landsberg
freitag 23.2.
19.00-20.00 Klangschaalenmeditation, Anm. erf. reconnect-tumbach@t-online.de Yogaraum Ammersee, Schondorf
19.00 "Die Stangenbohnenpartei" mit Filmemacher Paddy Schmitt, FW-Haus Unterbergen
19.00 Harry G: HoamStories, Comedy, VA-Forum FFB
20.00 Ralf Schnell, Klavierkonzert, Groundlift
samstag 24.2.
19.00 Stadtkapelle Fürstfeldbruck: Jahreskonzert, Veranstaltungsforum FFB
20.00 Black and Blue in Concert, A tribute to the Rolling Stones, Drei Rosen, Dießen
sonntag 25.2.
18.00 Rathauskonzert: Feininger Trio, Stadttheater LL
19.00 Alte Musik in Fürstfeld: La Tirata, VA-Forum FFB
mittwoch 28.2.
20.00 Jazz First: The Jacob Manz Project, Natural Energy, Veranstaltungsforum FFB

20.00 "Eines Tages", Film zum Thema Demenz, Stadttheater LL
donnerstag 29.2.
20.00 Irish Spring 2024, Veranstaltungsforum FFB
20.00 Schwaiger's Hammond Club, Konzert, Groundlift
20.00 "Zwei Herren aus Verona", Shakespeare Company Berlin, Stadttheater LL
freitag 1.3.
17.30-19.00 Kinderkleidermarkt der Sportfreunde, Pfarrstadl Untermühlhausen
samstag 2.3.
19.30 Martin Frank: "Wahrscheinlich liegt's an mir", Sport- und VA-Zentrum LL
sonntag 3.3.
15.00 Willi Weitzels Live-Multivisionsshow, "Willis wilde Wege", VA-Forum FFB
16.00 Preisträgerkonzert „Jugend musiziert“, Veranstaltungsforum FFB
dienstag 5.3.
15.00 "Herr Eichhorn und der erste Schnee", Figurentheater ab 3 Jahren, Stadttheater LL
freitag 8.3.
Internationaler Frauentag: Poesie, Performance und Musik, Unser Theater e.V., Schwabhausen
19.00 "Endstation Sehnsucht", Landestheater Tübingen, Stadttheater LL
19.30 "Das Cäcilienwunder", Theater Hausen, Landgasthof Hief, Hausen bei Geltendorf
20.00 Holm Dressler: Mit Wetten dass...? fing alles an, Multimediashow, Groundlift
samstag 9.3.
10.00-17.00 Haus + Hof, Forum für Bauen, Energie und Lifestyle, VA-Forum FFB
10.00-12.00 Baby- und Kinderflohmarkt, Grund- und Mittelschule Türkenfeld
10.15-13.00 Frühjahrsflohmarkt der Stillgruppe LL, Sport- und Veran.zentrum LL
20.00 Fürstfelder Konzertreihe, Veransta.lt.forum FFB
20.00 Mathias Kellner „Ernsthaft?“, Kabarett, Groundlift
sonntag 10.3.
11.00 Monica Calla: "Tierisch! Lyrisch!", Zederpass. LL

19.00 Junge Stars in Fürstfeld, VA-Forum FFB
20.00 Paulaner Solo Wettbewerb 2024: 1. Runde, Ihre Stimme zählt!, VA-Forum FFB
20.00 SIGL live. Zu Gast: Senta Berger, Talk, Groundlift
mittwoch 13.3.
15.00 Theater Fiesemadäe "Die Schatzinsel", ab 6 Jahren, Stadttheater Landsberg
20.00 Literatur in Fürstfeld: "Ich will nicht mehr höflich sein", VA-Forum FFB
donnerstag 14.3.
20.00 Blues First: Abi Walenstein & Ludwig Seuss Trio, Veranstaltungsforum FFB
20.00 "Und es geht doch", Komödie Abenteuer GbR, Stadttheater Landsberg
freitag 15.3.
Fürstfelder Ostermarkt, Veranstaltungsforum FFB
20.00 Constanze Lindner: "Lindners Lebenslust", Veranstaltungsforum FFB
20.00 Jasmin Bayer & Band "Von Berlin bis Broadway", Konzert, Groundlift - Alte Brauerei Stegen
samstag 16.3.
Fürstfelder Ostermarkt, Veranstaltungsforum FFB
13.00-15.00 Kinder-Kleider Basar, Neue Schule Weil
14.00-15.30 Radflohmarkt, Aula der Grund- und Mittelschule Türkenfeld
19.00 Bruno Jonas: "Meine Rede", VA-Forum FFB
20.00 Cellonation, Classic meets Pop, Konzert, Groundlift
21.00 Noche Latina: Tanzparty, VA-Forum FFB
sonntag 17.3.
18.00 Rathauskonzert: Concerto Melante: Händel, Corelli, Historisches Rathaus LL
18.00 Cash-n-Go, a-capella, Schmiechachhalle, Schmiechen
19.30 Fil Täger: "Wege zum Glück und wieder zurück", s' Maximilian., Stadttheater LL
donnerstag 21.3.
26. Deutscher Ballettwettbewerb und Steptanzcup (21.-24.3.), VA-Forum FFB
20.00 Monika Drasch Quartett, Konzert, Groundlift

freitag 22.3.
interior: Messe für Ambiente, Lifestyle & Innovationen (22.-24.3.), VA-Forum FFB
19.30 Das Kavemenduo 2.0: "Wer hat denn hier den Hut auf?", s' Maxi., Stadttheater LL
20.00 Stephan Zinner, Musikkabarett, Groundlift - Alte Brauerei Stegen
20.00 De Stianghausratschn, Musikkabarett, Gasthaus Saxenhammer, Hechenwang
samstag 23.3.
19.30 OM Musikprojekt, Konzert, Pfarrsaal Windach
freitag 29.3.
19.00 BACH Chor & Orchester Fürstfeldbruck: "O Haupt voll Blut und Wunden", Matthäus Passion, Veranstaltungsforum FFB
samstag 30.3.
20.00 Berhane Berhane, Comedy, Groundlift - Alte Brauerei Stegen
freitag 5.4.
ANIMUC 2024 (5.4.-7.4.), Die Convention von und für Anime-Fans, VA-Forum FFB
19.30 Sommerloch-Komodie "Ach, die Liebe!", Theater Unbegrenzt, Stadttheater LL
dienstag 9.4.
15.00 Pettersson und Findus: "Eine Geburtstagstorte für die Katze", Kindertheater ab 4 Jahren, Stadttheater LL
mittwoch 10.4.
20.00 Jazz First: Helge Lien Trio Revisited, VA-Forum FFB
freitag 12.4.
20.00 Tonbruket: "Light Wood, Dark Strings", Konzert, Stadttheater Landsberg
samstag 13.4.
19.00 Tanz Dich glücklich!, Marthabräu Festhalle, FFB
sonntag 14.4.
19.00 Ensemble I Zefirelli, Fux und Biber, VA-Forum FFB
mittwoch 17.4.
20.00 Literatur Fürstfeld: Elke Heidenreich, Veranstaltungsforum FFB
donnerstag 18.4.
20.00 Konstantin Wecker, VA-Forum FFB

freitag 19.4.
26. Intern. Fürstfelder Naturfototage, VA-Forum FFB
19.00 Musikalischer Städteustausch: Livry-Gargan trifft FFB, VA-Forum FFB
20.00 Raida mystic voice, Groundlift - Stegen
20.00-1.00 TANZ! mit der Blue Bay Band, Hofgut Algertshausen
samstag 20.4.
26. Internationale Fürstfelder Naturfototage, Inseln der Welt, VA-Forum FFB
8.00-16.00 München blüht 2024, Schloß Blutenberg, Obermenzing
18.00 GLAM GANG 70er-Jahre Rockshow, Drei Rosen, Dießen
sonntag 21.4.
26. Internationale Fürstfelder Naturfototage, Inseln der Welt, VA-Forum FFB
19.30 Duo KlangZeit „Welt-musikalische Frischluft“, s' Maximil., Stadttheater LL
montag 22.4.
20.00 Günter Grünwald: Comedy, VA-Forum FFB
dienstag 23.4.
20.00 Neues Globe Theater "Don Quijote", Schauspiel mit Musik, Stadttheater LL
freitag 26.4.
19.30 Inninger Bluestage: Vanesa Harbek - Norman Beaker, Konzert, Groundlift
20.00 Willy Astor: "Reimat und Lachkunde", Comedy, Veranstaltungsforum FFB
samstag 27.4.
10.00-18.00 Bau- und Immobilienmesse "meinZuhause!", Eissporthalle Landsberg
19.30 Inninger Bluestage: Jimmy Reiter Band - Danny Bryant, Konzert, Groundlift
20.00 Fürstfelder Konzertreihe: Münchener Kammerorchester, VA-Forum FFB
sonntag 28.4.
16.00 landsberg music school - Konzert, Groundlift
20.00 Akkordeonale 2024, VA-Forum FFB
dienstag 30.4.
20.00 Metropoltheater München: "Slippery Slope", Stadttheater LL

donnerstag 2.5.
20.00 Blues First: Boogielicious feat. Hubert Hofherr, Veranstaltungsforum FFB
freitag 3.5.
19.30 Inninger Bluestage: Jax Hollow - Julian Sas Band, Konzert, Groundlift
samstag 4.5.
11.00 Jungpflanzenfest bei Regens Wagner, Holzhausen
18.30 Inninger Bluestage: Big Daddy Wilson, Groundlift - Alte Brauerei Stegen
20.00 FEH - Trip Hop, Konzert, Stadttheater Landsberg
sonntag 5.5.
11.00 Ausstellungseröffnung Annette Jellinghaus, Adebar am Ammersee, Dießen
19.30 Sarah Hakenberg, "Mut zur Tücke", s' Maxim., Stadttheater Landsberg
dienstag 7.5.
15.00 "Hörbe mit dem großen Hut", Stadttheater LL
mittwoch 8.5.
16.00 Landestheater Schwaben: "Löwenherzen", ab 8 Jahren, Stadttheater LL
donnerstag 9.5.
22. Dießener Töpfermarkt
freitag 10.5.
22. Dießener Töpfermarkt
samstag 11.5.
22. Dießener Töpfermarkt
14.00-17.00 Führung im magischen Eibenwald, Anm. erf. reconnect-tumbach@t-online.de
sonntag 12.5.
22. Dießener Töpfermarkt, Seeanlage Dießen
19.00 "Schauspiel Vom Licht", Stadttheater LL
dienstag 14.5.
20.00 Landestheater Tübingen: "Vom Wert des Leberkäswackles", Stadttheater LL
mittwoch 15.5.
20.00 Jazz First: Raab, van Endert, Tortiller, Hope & Gratitude, VA-Forum FFB
freitag 17.5.
21. Fürstfelder Gartentage: Lebensraum Garten (17.5.-20.5.), VA-Forum FFB

Ihr Markt in Schondorf mit unseren Partnern:

SCHMIDT
Einkaufen daheim!

vinzenzmurr

Klostergärtnerei Ursberg

KASPROWICZ
BACKEREI & KONDITOREI

Uttinger Straße 4
86938 Schondorf
Telefon: 08192 996486

Wir ♥ Lebensmittel.

Ihr bio-zertifiziertes Wohlfühlcafé mit eigener Konditorei in Dießen am Ammersee

GOLDAMMER

Gute Zeit!

Immer Donnerstag von Zwei bis Drei:
Cappuccino & Kuchen für 8 €

Do - Mo 08:30 - 17:00 Uhr
Dienstag und Mittwoch Ruhetag
Feiertage geöffnet

Café | Konditorei | Bistro | Hotel garni
Bahnhofstr. 10 • 86911 Dießen a. Ammersee
Telefon 0 88 07 - 331 • www.diegoldammer.com

Für mehr Souveränität und Gelassenheit im Beruf

Zufriedenheit mit der tagtäglichen Tätigkeit ist ein wichtiger Schlüssel für allgemeines Wohlergehen. Wer dagegen seine berufliche Situation als belastend empfindet und keine Sinnhaftigkeit in seinem Tun sieht, sich fremdbestimmt,

überfordert und überlastet fühlt, wird dagegen sein Umfeld als sehr anstrengend empfinden und möglicherweise negative Auswirkungen auf die eigene Psyche und Gesundheit feststellen.

Leider sind eine nicht-erfüllende Tätigkeit bzw. ein unsicheres Umfeld häufig die berufliche Normalität.

Matthias Reinhardt, Dipl. Psychologe und systemischer Berater, der 15 Jahre in unterschiedlichen Personalabteilungen die Entwicklung von Mitarbeitern vorangetrieben hat, unterstützt aus diesem Grunde Menschen, auf die die obigen Themen

zutreffen, mehr Sinnhaftigkeit, Sicherheit, Souveränität und Gelassenheit in ihrem Beruf zu finden und persönlich zu wachsen. Durch neue Perspektiven und Handlungsoptionen zeigt der Coach, Berater, Teamentwickler und Veranstalter von Workshops Möglichkeiten auf, individuelle Stärken zu entfalten und persönlich zu wachsen, und im Zuge dessen auch wieder zu mehr Wohlergehen und einem positiven Lebensgefühl zu gelangen. Unter Mailkontakt info@matthias-reinhardt.com vereinbart Matthias Reinhardt gerne einen unverbindlichen Kennenlernetermin – gerne in Präsenz oder auch online.



REINHARDT

COACHING
BERATUNG
TEAMENTWICKLUNG



Matthias Reinhardt (Dipl. Psychologe)
Neuenstr. 8, 82269 Geltendorf
Tel. 0176/21 72 85 35, www.matthias-reinhardt.com

15 Jahre erfolgreiche therapeutische Hypnose

Erfolgreich behandelt Werner Müller seit 15 Jahren Ängste, Panik, Burnout, Depression und Rauchentwöhnung mit Hypnose.

Der zertifizierte Hypnosecoach startete sein Behandlungsspektrum mit Rauchentwöhnung. Inzwischen machen psychische Belastungen und Ängste jeglicher Art den Großteil seiner Behandlungen aus.

Auch hier hat Müller außerordentliche Erfolge bei der Heilung mit Hypnose erzielen können, wie auch die zufriedenen Kommentare seiner Klienten bestätigen – nachzulesen auf seiner Homepage. Und so kommen 95% seiner Klienten auf Empfehlung.

Termine sind auch kurzfristig möglich.

Mehr Infos: www.mueller-erfolg.de, Werner Müller, Tel. 08193/9905505, Dorfstr. 30, 86947 Weil/OT Schwabhausen



Anzeige

Endlich wieder freie Termine!

Podologische Praxis Hanke
Stefanie Bräuer



Unser Team hat Verstärkung bekommen, wir haben nun wieder freie Terminkapazitäten – schnell sein lohnt sich!

Medizinische Fußbehandlungen auf höchstem hygienischen und fachlichen Niveau für Jedermann // Praxis mit Kassenzulassung

Wir freuen uns auf Ihre Terminvereinbarung unter 08143 - 8126

Podologische Praxis Hanke – Pfarrgasse 3 – 82266 Inning a. A.
Mail: office@podologiehanke.de - www.podologiehanke.de

Kommunikation effektiv gestalten

Wer bei seiner Zielgruppe Aufmerksamkeit für das eigene Unternehmen wecken oder Kunden eine wichtige Neuigkeit mitteilen möchte, sollte diese Informationen optisch ansprechend verpacken, um die gewünschte Wirkung zu entfalten. Und genau dies ist die Kernaufgabe von Kommunikationsdesign: Für Botschaften aller Art die optimale graphische Gestaltung zu finden, angepasst auf die jeweiligen Medien.

Die Landsbergerin Monika Niedermair ist freiberufliche Kommunikationsdesignerin mit 12-jähriger Agenturerfahrung. Sie legt bei ihrer Arbeit großen Wert auf Qualität und konzeptionelles Denken. Ihre Kunden bekommen Beratung auf Augenhöhe und professionelles Graphik-Design mit qualitativ hochwertigen Lösungen zu fairen Preisen.

Monika Niedermair Kommunikationsdesign Landsberg,
www.mn-kommdesign.de



NEUERÖFFNUNG

Genieße ein weltweit einzigartiges Konzept - ab März im schönen Inning am Ammersee. **Beauty & Health meets Coaching & Mindset.** Schönheit und Wohlbefinden für Dein Innen und Außen.

Besuche unsere Website und erfahre mehr über unser exklusives SPA-Konzept. www.the-silent-mountain.de



Ab sofort kannst Du Termine ab März 2024 buchen. Für alle JEZZA-Leser-innen gilt der Early Bird Code: **ME-TIME24** und Du erhältst 20% Rabatt auf alle Anwendungen

The Silent Mountain - Mühlstrasse 3 - 82266 Inning am Ammersee

KLANG♥ZEIT



Klangreisen, Klangmassage, Mantra-Singen, Klangtherapie, Klang-Coaching (NEU), Seniorenangebote

- Ab März in Landsberg -

www.die-klangweberin.de

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 / 998 93 66 · Fax: 08194 / 998 93 67

Laden und Ausstellung
Kohlstattstraße 11, 86946 Vilgertshofen-Pflugdorf
Tel: 08194 / 9 98 93 66 · info@sauna-fachmann.de
Termine bitte nach Absprache!

www.sauna-fachmann.de



HOL dir die **Natur** in den **Garten!**



Erfolgsmodell Naturgarten-Zertifizierung

Text: Dagmar Kübler

Naturgarten – Bayern blüht: Diese rautenförmige Plakette ist an immer mehr Gartenportalen in der Region zu finden. Verliehen bekommen sie Gartenbesitzer, die besonders naturnah gärtnern, die die Natur in ihren Garten einladen, sie willkommen heißen und ein Stück weit auch einfach gewähren lassen. So entsteht zum Beispiel das „Wilde Eck“ oder Naturkräuter siedeln sich an, wichtige Elemente eines Naturgartens. „Gärten sind die wichtigste Verbindung des Menschen zur Natur“, sagen die Kreisfachberaterinnen am Landratsamt, Susann-Kathrin Huttenloher und Monika Sedlmaier, die bei der Naturgarten-Zertifizierung das Steuer in der Hand haben.

Ein eigener Garten ist ein Ort, auf den man Einfluss hat – im Gegensatz zu manchen politischen Entscheidungen wie die Zulassungs-Verlängerung von Umweltschadstoffen in der Landwirtschaft wie Glyphosat. Im Garten können wir sinnvoll wirken und gestalten.

Wenngleich ein Garten im Vergleich nur eine kleine Fläche ist, so multiplizieren sich die naturfreundlichen Maßnahmen über viele Gärten zu Trittsteinen und (Über-)Lebensräumen für Insekten, Amphibien und Vögel. **„Mehr Naturgarten vor unserer Haustür“** heißt deshalb das Motto der Naturgarten-Zertifizierung, das sich zunehmend mehr Gartenbesitzer auf die Fahne schreiben. Sie greifen sogar in ihr Portemonnaie, denn die Zertifizierung kostet einen kleinen Beitrag, um mit Stolz die Plakette zu erhalten, mit ihrem Garten auch Impulse für andere Gartenbesitzer zu geben und so eine Bewegung anzuschließen – weg von Steingärten, Mährobotern, Laubbläsern auf Grünflächen und zuviel künstlichem Licht im Garten, hin zu lebendigem Lebensraum, in dem sich Menschen

und Tiere gleichermaßen wohlfühlen. Dabei können selbst kleine Maßnahmen (oder Unterlassungen) schon eine große Wirkung entfalten.

Diese seien am Beispiel des Igel aufgezogen, dem Wildtier des Jahres 2024, dessen Bestände stark zurückgegangen sind: Der starke Rückgang bei Insekten führt dazu, dass viele Igel bis zum Herbst nicht das Gewicht erreichen, das sie benötigen, um durch den Winter zu kommen. Außerdem werden viele Igel von Mährobotern verletzt. Laubbläser, die unter den Hecken „sauber“ machen, zerstören Igelquartiere, und wo der Garten in der Nacht hell erleuchtet ist, wandern Igel ab.

Wer seinen Garten naturnah gestaltet, holt sich dagegen Flora und Fauna direkt vor die Haustür. Gerade für Familien oder Großeltern ist dies doch eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsam mit den Kindern die Natur zu beobachten und viel zu entdecken: Vögel an der Vogeltränke – Wasser ist ein sehr wichtiges Element im Naturgarten – Raupen, aus denen einmal Schmetterlinge werden, Wildkräuter in naturnahen Wiesen, die man sogar essen kann.



Kriterien der Naturgarten-Zertifizierung

Wer seinen Garten natürlich gestalten will, findet mit den Kriterien der Naturgarten-Zertifizierung einen idealen Leitfaden, zu dem zuvorderst die Kernkriterien erfüllt sein müssen: Verzicht auf chemische Pflanzenschutzmittel, chemisch-synthetische Dünger und auf den Einsatz von Torf. Hohe ökologische Vielfalt, sprich: viele verschiedene Pflanzenarten statt Monotonie.

Nicht ganz so streng geht es bei den „Naturgartenelementen“ zu: Hier müssen sieben von 14 möglichen Smileys auf dem Weg zur Plakette erreicht werden, ebenso bei der „Bewirtschaftung“ des Gartens und beim „Nutzgarten“. Pluspunkte (für die Zertifizierung und die Natur) kann erreichen, wer Laub- und Obstgehölze sowie Beerensträucher pflanzt, Gemüse zieht, blühende Wiesen statt kurzgeschorener Rasenflächen anlegt, an Unterkünfte für Tiere wie Nistkästen, Insektenhotels oder Käferkeller denkt, Regenwasser sammelt und einen Kompost anlegt. „Wichtig ist es auch, verschiedene Lebensbereiche zu schaffen. Dazu zählen Trockenmauern, Stein- und Holzhaufen und feuchte Ecken ebenso wie Sonnen- und Schattenplätze“, zählen die Kreisfachberaterinnen auf. „Manche Fassaden und Dächer eignen sich auch zum Begrünen.“ Damit viel Platz für die Natur bleibt, sollte so wenig Fläche wie möglich für Zufahrten und Terrasse versiegelt werden.

An der Naturgartenzertifizierung beteiligte sich beispielsweise Regina Kaiser aus Reisch: „Ich möchte damit zeigen, dass auch mit einfachen Maßnahmen viel erreicht werden kann.“ „Einfach mal lassen“ ist die Devise von Naturgarten-Besitzerin Dagmar Blömeke aus Rott. Sprich: Ecken auch mal sich selbst überlassen und nicht in die Natur eingreifen. So dürfen sich bei ihr die zahlreichen vogel- und insektenfreundlichen Sträucher ihren Raum nehmen. Ist ein Schnitt notwendig, verbleibt das Schnittgut über den Winter auf dem Grundstück und dient zahlreichen Tieren als Winterquartier. Auch das Laub darf unter den Bäumen liegen bleiben.

Im Naturgarten von Josef und Waltraud Maschka in Scheuring fühlen sich Vögel besonders wohl, manchmal finden sich 40 von ihnen an den Futterstellen, während Eidechsen und Blindschleichen die aufgeschichtete Steinwand am Teich bevorzugen. Marco Gagelmann aus Friedheim bei Landsberg hat über die Jahre das Mähen reduziert, so entstand eine Wiese, die immer artenreicher wird. Nachtkerzen, Karden und Wiesenflockenblumen haben sich beispielsweise angesiedelt. „Wer viel pflegt, hat keine Zeit zu schauen, und es gibt auch gar nichts zum Gucken“, lautet seine Devise. Er räumt aber auch ein: „Nicht ständig zur Schere oder zum Rasenmäher greifen zu wollen, muss man auch aushalten und

auch, dass man von den Nachbarn wegen der Wildnis angesprochen wird.“ Die Naturgarten-Zertifizierung gibt ihm gute Argumente für seine Strategie an die Hand, und er hofft, dass von seinem Garten auch positive Impulse auf andere Gartenbesitzer ausgehen.

Ansprechpartnerinnen für die Naturgarten-Zertifizierung:

Kreisfachberatung für Gartenkultur und Landespflege am Landratsamt Landsberg am Lech: Susann-Kathrin Huttenloher, Tel: 08191/1291477, susann-kathrin.huttenloher@LRA-LL.Bayern.de und Monika Sedlmaier, Tel.: 08191/1291474, monika.sedlmaier@LRA-LL.Bayern.de



----- Anzeige





Wunschlos glücklich.
Frühbucher sparen jetzt bis zu **40%**.

KRETA
Hotel Apollonia Beach Resort & Spa *****
Doppelzimmer, Halbpension, z.B. am 07.05.2024
7 Nächte inkl. Flug ab München pro Person ab

€ 739

ANTALYA
Hotel Aydinbey Kings Palace *****
Doppelzimmer, All Inclusive, z.B. am 04.05.2024
7 Nächte inkl. Flug ab Flughafen pro Person ab

€ 740

* Gilt für ausgewählte Flugpauschalreisen und Hotel-Buchungen ab 2 Nächten Aufenthalt im Reisezeitraum 15.03. bis 31.10.24 (letzte Rückreise). Die Ersparnis ist z.B. abhängig von Reisedatum, Abflughafen, Verpflegung. Begrenztes Kontingent. Buchbar vom 06.12.23 bis 28.02.24 für TUI oder airtours.

TUI Deutschland GmbH · Karl-Wiechert-Allee 23 · 30625 Hannover

Mehr Inspiration und Travel-Tipps bei uns im TUI Reisebüro.

DERPART Reisebüro Vivell GmbH & Co. KG
Hauptplatz 149 · D-86899 Landsberg am Lech
Telefon +49 8191 9174-0



----- Anzeige

auto-Schröder



Meisterbetrieb der Kfz-Innung

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

- Freie Meisterwerkstatt für alle Fabrikate
- Lackierung + Unfallinstandsetzung

seit **1976**





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

Zur Förderung naturnaher Gärten

Der Kreisverband fördert, informiert und schult – Tag der offenen Gartentür am 16. Juni

Der Kreisverband für Gartenbau und Landespflege e.V. Landsberg am Lech (Dachorganisation der 36 Obst- und Gartenbauvereine im Landkreis mit fast 8000 Mitgliedern) fördert in enger Zusammenarbeit mit der Kreisfachberatung für Gartenkultur und Landespflege den Gartenbau, den Erhalt der Kulturlandschaft und den Umweltschutz. Er informiert, schult und fördert durch

- wechselnde Jahresthemen – begleitet von Vorträgen, Ausstellungen u.v.m.

- die Aus- und Weiterbildung von Gartenpflegern und -innen, die ein umfassendes Gartengrundwissen bekommen, um den Kreisverband und die Ortsvereine zu unterstützen

- Lehrgänge zur naturgemäßen Streuobstpflanze im Rahmen des Streuobstpakts

- die Zertifizierung von Naturgärten mit hochwertiger Beratung der Gartenbesitzer und Weiterbildungsmöglichkeiten im Netzwerk „Naturgärten Landsberg“

- diverse Veranstaltungen, z.B. Tag der offenen Gartentür (alle drei Jahre)

Dieses Jahr ist es wieder soweit. **Der 24. Tag der offenen Gartentür findet am So., 16. Juni von 10 bis 17 Uhr statt.** Zu sehen

sind ausgewählte Naturgärten, die nach den Richtlinien „Bayern blüht – Naturgärten“ zertifiziert wurden.

Diese Naturgärten sind für die Besucher besonders aufschlussreich, weil hier am konkreten Beispiel erlebbar ist, wie man mit einfachen Mitteln naturnah gärtnern kann. Sie bieten eine lebendige Vielfalt an Lebensräumen vom Gemüsebeet bis zur Blumenwiese und vom Trockenbiotop bis zum Gartenteich – aber auch Bereiche zum Entspannen und Genießen.

Hier können sich Interessenten inspirieren und von der Begeisterung der Gartenbesitzer anstecken lassen. Infos zu den teilnehmenden Gärten finden sich ab Mai auf folgenden Internetseiten: www.garten-landsberg.de und www.naturvielfalt-landsberg.de und in den Flyern, die in den Gemeinden ausliegen.

Tipp: Auch die **Landkreise Fürstentum und Starnberg beteiligen sich beim Tag der offenen Gartentür. In Starnberg haben die Gärten erst am Sonntag, den 30. Juni 2024** geöffnet, so dass Interessierte sogar an zwei Wochenenden reichblühende Gärten anschauen können.



Weiterer Termin: Informationsstand zum Thema „Heimisches Superfood aus dem Garten“ vor dem Landratsamt Landsberg, parallel zum **Süddeutschen Töpfermarkt am Sa. 20. und So., 21. Juli**

Ansprechpartner: Kreisverband für Gartenbau und Landespflege e.V. Landsberg am Lech, Christian Hanglberger, 1. Vorsitzender und Susann Huttenloher, Geschäftsführerin und Kreisfachberaterin für Gartenkultur und Landespflege am Landratsamt Landsberg



Der Kreisverband Gartenbau in Landsberg bei der Planung der Besuchsgärten.



Am Tag der offenen Gartentür wird in den Besuchsgärten gestaunt und begutachtet. Fotos: Huttenloher

Anzeige

Jetzt die neuen Riese & Müller Culture Modelle probefahren. Entdecken Sie auch E-Bikes ab 18 kg und die vielfältigen E-Cargo-Bikes.

PEDALGLÜCK
Timon Bartsch | eBikes | Utting | Meisterbetrieb
Industriestraße 11a · 86919 Utting/Ammersee
Tel.: +49 8806 538 · info@elektroaeder.com
www.elektroaeder.com



RIESE & MÜLLER

Naturnah, klimaschonend und ästhetisch: Material-Wiederverwendung bei der Gartengestaltung

„So mancher Garten schlummert im Dornröschenschlaf – und mit ihm die darin verborgenen Schätze, die es zu entdecken gilt“, spricht Monika Glammert-Zwölfer vom Grafrather Fachbetrieb Garten Zwölfer aus Erfahrung.

Und so freuen sich die Experten, wenn Garteneigentümer sich bei einer Sanierung oder Umgestaltung ihres Außenbereichs auf ein individuelles Konzept einlassen und gebrauchte Materialien in die Gestaltung miteinfließen lassen.

„Leider tendieren viele Hausbesitzer derzeit zu einem ‚pflegeleichten‘ Garten im Baumarktstil mit den immer gleichen Elementen aus Beton und Kunststoff“, weiß sie aus ihrer Praxis.

Viel schöner (mit Patina), naturnäher (Naturstein) und klimafreundlicher (keine zusätzlichen CO²-Emissionen) sei es dagegen, auf gebrauchte Materialien zurückzugreifen, die sich mit etwas Sucheifer in der Nachbarschaft (Abrisshäuser) oder manchmal auch auf dem eigenen Grundstück finden lassen. Landschaftsgärtner mit Erfahrung und Gefühl wie die Experten von Garten Zwölfer aus Grafrath lassen aus derartigen Materialien individuelle Gartenlandschaften entstehen, die gleich von Anfang an den Charme eines gewachsenen Gartens ausstrahlen. Und wer möchte, kann in Kombination mit neuen Materialien – wie z.B. einem Deck aus Lärchenholz – hier auch eine moderne Anmutung entwickeln.

Infos und Kontakt: www.garten-zwoelfer.de



Ein Teich aus gebrauchten Materialien vermittelt schnell einen natürlichen Eindruck, während neue Steine für die gleiche Atmosphäre zunächst etwas Patina ansetzen müssen. Foto: Sebastian Beck/Garten Zwölfer

Anzeige

Dr. med. dent. Ute Maier
Zahnarztpraxis

Sanfte Zahnmedizin mit Herz

- Individual-Prophylaxe
- Ästhetische Zahnkorrekturen
- R.E.S.E.T - zur Entlastung des Kiefergelenks
- Bioaktiver Zahnschutz & Zahn-Anti-Aging
- 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

DONNERSTAG DAMENSAUNA
Außer an Feiertagen

MEINE AUSZEIT

In unserem großzügigen Saunabereich haben auch Sie alle Möglichkeiten abzuschalten und dem Alltag entspannt zu entfliehen. Genießen Sie die behagliche Wärme in unseren vier Saunen, dem Dampfbad oder die besonders intensive Infrarot-Tiefenwärme. An jedem 1. Samstag im Monat sogar bis 2 Uhr nachts.

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

GARTEN ZWÖLFER
Gartengestaltung · Baumpflege · Forst

Ihre Experten für schöne Gärten - Holzbau - Wasser - Steinarbeiten und sichere Bäume.
www.garten-zwoelfer.de

Garten Zwölfer GmbH & Co. KG Am Pechhölzl 1 Grafrath Tel. 08144-997151 info@garten-zwoelfer.de

LEAST DU SCHON DEIN BIKE ?



BIS ZU 42% Ersparnis

WIR ALS EXPERTEN BERATEN DICH GERNE !

vit:bikes Grafrath
Tel.: 0 81 44-55 19 377
Jesenwanger Str. 52
82284 Grafrath

JOBRAD BUSINESS BIKE BIKELEASING
DEUTSCHE DIENSTRAD

Gärtnern ohne Torf

So natürlich gärtnern wie möglich ist die Devise der Gärtnerei Dumsbky in Hechenwang, die sich derzeit als blühendes und duftendes Paradies von Frühlingsblumen präsentiert. Siegfried Dumsbky setzt auf eine nachhaltige Pflanzenproduktion. „Alle unsere selbstgezogenen Pflanzen haben einen Original Dumsbky Topf“, so Dumsbky, der in den letzten Jahren viel experimentierte, um Torf als Boden zu vermeiden, denn der Torfabbau gilt als umwelt- und klimaschädlich. Konnte er den Torfanteil 2022 auf 25 Prozent reduzieren, verzichtet er seit kurzem völlig auf Torf. Sein Wissen darüber gibt er in Vorträgen an andere Gärtner weiter, um diese bei der Umstellung zu unterstützen. Doch damit nicht genug: Gedüngt wird mit Schafwollpellets aus Bayern, Nützlinge rücken den Schädlingen zu Leibe und auch effektive Mikroorganismen werden zu Pflanzenschutz- und Stärkung eingesetzt. Neu bei Dumsbky ist der Insektengarten mit Sandarium und Käferkeller, in dem es in den warmen Monaten summen und brummen wird.

Kontakt: www.gaertnerei-dumsky.de



Anzeige

Individuelle Natur-Gartenberatung

Als Gartengestalterin ist es Conny Beausencourt wichtig, die Wünsche ihrer Kunden genau zu kennen, um so einen ganz individuellen Gartenstil für sie zu entwickeln. Der Naturgarten ist dabei der Gartentyp, von dem Mensch und Tier am meisten profitieren. Und auch wenn so ein Garten natürlich entstanden wirkt, folgt er dennoch einem konkreten Gestaltungs- und Pflanzkonzept.

So achtet sie bei der Planung auf die Gegebenheiten (z.B. die Bodenbeschaffenheit) und wählt dazu passende, heimische Pflanzen aus, die der Tierwelt nutzen UND den Menschen gefallen. Sinnvollerweise werden vorhandene Pflanzen weiterverwendet, um ressourcenschonend und mit umweltfreundlichen Materialien zu arbeiten.

Gemeinsam wird überlegt, wo die Nutzungsbereiche für Freizeit und Spiel oder den Gemüseanbau erschaffen werden sollen, und wo sich die Wildtiere und Insekten ungestört ausbreiten können. Conny Beausencourt berät zur Gartenanlage und Pflege der einzelnen Pflanzen und gibt gerne Hilfestellung bei der Umsetzung. Am Ende soll eine Wohlfühlase für Mensch und Tier entstehen!

Kontakt: [Conny Beausencourt, 0151/53180235, www.ideengarten-ammersee.de](mailto:Conny.Beausencourt@ideengarten-ammersee.de)



Anzeige



IDEENGARTEN Ammersee
Gartenberatung und Planung
Obstbaumschnitt

Conny Beausencourt
0151 53180235
www.ideengarten-ammersee.de

Gartenberatung
1/2 Stunde gratis*

*Gutschein einlösbar ab 2 Stunden

Natürlich!
100%
torffrei

Wir produzieren nachhaltig vor Ort für Sie!



ÜBERZEUGEN SIE SICH SELBST:

- Pflanzenstärkung mit EFFEKTIVEN MIKROORGANISMEN
- Pflanzenschutz durch NATÜRLICHE GEGENSPIELER (Nützlinge)
- Wir verwenden in unserer Gärtnerei nur Pflanzensubstrat mit 100% TORFFREIEM GEHALT und produzieren unsere Pflanzen mit überwiegend organischem Dünger

Gärtnerei Dumsbky, An der Schweinach 1, 86949 Hechenwang

Telefon 08806 2064 | www.gaertnerei-dumsky.de



Pflanzen aus unserer nachhaltigen Produktion erkennen Sie am Dumsbky Topf

Neue Wohnform 55 plus im Projekt Prinura in Pürgen bei Landsberg

„Prinura“, mit 21 Eigentumswohnungen und nur noch wenigen freien Wohnungen steht kurz vor Fertigstellung und ist im Juni 2024 bezugsfertig. Die Begegnungsstätte und Betreuung durch die Ökumenische Sozialstation St. Martin aus Landsberg bietet optimale Voraussetzungen für Betreutes Wohnen. Die 2- bis 3-Zimmer-Wohnungen verfügen über Terrassen mit Gartenanteil, Loggia oder Dachterrasse und sind barrierefrei über einen Aufzug erreichbar. Die Wohnungen können bezogen werden von Personen ab 55 Jahren sowie ab einer Behinderung ab 50% und sind auch geeignet für Kapitalanleger.

Bauherr von „Prinura“ ist Layer Immobilien & Bau, mit über 35 Jahren Expertise im Immobiliensektor und Eigentumswohnungsbau sowie Marktführer im Bereich Betreutes Wohnen im Süddeutschen Raum.

Weitere Infos oder Vereinbarung einer Rohbaubesichtigung unter www.layer-gruppe.de, Telefon 082 32 / 95 97 80 oder in der Geschäftsstelle Ferdinand-Wagner-Str. 10, 86830 Schwabmünchen

Anzeige



ZU KAUFEN! **BETREUTES WOHNEN** **LAYER**

WEILHEIMER STRASSE 26
86932 PÜRGEN / LANDSBERG

Buchen Sie noch heute Ihre Rohbaubesichtigung!

08232 - 95 97 80

WWW.LAYER-GRUPPE.DE

PRINURA

von ca. 53 m² bis 103 m² Wohnfläche

2 bis 3 Zimmer-Wohnungen

Erleben Sie die Vorteile einer sorglosen und komfortablen Lebensweise ab 55 Jahren, die Ihnen gleichzeitig Sicherheit und individuelle Betreuung bietet.

BEREITS IM JUNI 2024 EINZIEHEN!

100 Jahre Walchenseekraftwerk



Das imposante Speicherkraftwerk Walchensee gilt als Wiege der industriellen Stromerzeugung in Bayern. Erste Pläne, den Höhenunterschied zwischen Walchensee und Kochelsee auszunützen, gehen auf das Jahr 1897 zurück.

Wie man es von der Einführung neuer Techniken her kennt, gab es auch damals viele Bedenken gegen den Bau: Am Walchensee machte die Sage von einem ungeheuren Walchensee-Waller die Runde, der den See zum Überlaufen bringen würde, wenn er durch Baumaßnahmen aus der Ruhe gebracht würde. Auch stromabwärts an der Isar gab es Bedenkenträger, die die Landeshauptstadt München in den Fluten untergehen sahen. In Regierungskreisen gab es zudem Zweifel, ob die große Menge Strom aus dem Walchenseekraftwerk überhaupt Abnehmer finden würden.

Doch Bayern verfügte über wenig Kohle. Daher regte der Ingenieur Oskar von Miller an, generell auf die Wasserkraft als „weiße Kohle“ zu setzen. Einzelne Kraftwerke sollten über ein umfassendes Hochspannungsnetz ganz Bayern mit Strom aus



Stolz lassen sich die Monteure mit den Teilen der Druckrohrleitung ablichten



Generator in der Maschinenhalle des Walchenseekraftwerks

Wasserkraft versorgen. Die visionäre Entscheidung, im Walchenseekraftwerk auch Strom für die Bahn zu produzieren, zerstreute letzte Zweifel und überzeugte die Kritiker. Am 21. Juni 1918 beschloss der Bayerische Landtag schließlich den Bau – so wie von Miller geplant.

Mit der Inbetriebnahme (damals war es Europas größtes Speicherkraftwerk) stieg die Stromproduktion in Bayern 1924 gegenüber 1900 um mehr als das Vierfache an.

Auch heute noch gilt das Walchenseekraftwerk mit der Jahreserzeugung von rund 300 Millionen Kilowattstunden als eines der größten Hochdruckspeicherkraftwerke in Deutschland, seit 1983 ist es ein geschütztes Industriedenkmal. Die 100 Jahre alte Technik ist heute noch genauso gefragt wie damals, da Wasserkraft für Strom ohne Verbrennungsrückstände, Lärm und Abgase steht. Unter den erneuerbaren Energien in Bayern nimmt die Wasserkraft die Top-Position ein, gefolgt von Photovoltaik und Biomasse.

Veranstaltungen zum 100. Jubiläum

Jedes Jahr kommen zehntausende Besucher, um im Informationszentrum – gegenüber dem historischen Gebäude des Krafthauses – mehr über die Energie der Gegenwart und der Zukunft zu erfahren (ab dem 26. März 2024 ist auch die „Oskar-von-Miller Einkehr am Kraftwerk“ wieder geöffnet).



Anlässlich des Jubiläumjahres lädt Uniper, der Betreiber des Walchenseekraftwerks, zu einigen öffentlichen Veranstaltungen ein und hat verschiedene Info-Broschüren und -Flyer produziert.

Die **Broschüre zum 100-jährigen Jubiläum** erzählt von Menschen und Geschichten, die sich in den Jahrzehnten im und um das Walchenseekraftwerk zugetragen haben. Sie kann solange der Vorrat reicht am Info-Zentrum kostenlos mitgenommen werden.



Auch im Jubiläumjahr lockt der **Musiksommer am Walchenseekraftwerk**:
23. Juni: *Bananafishbones*
28. Juni: *Claudia Koreck mit Band*
4. Juli: *Pippo Pollina & Palermo Acoustic Quintet*
7. Juli: *Pam Pam Ida*
12. Juli: *Brustmanns Lust*
18. Juli: *Wiener Blond (Duo)*
28. Juli: *Italo Pop Night*

Infos: www.uniper.energy/musiksommer,
 Ticketverkauf über: www.shop-kkk-lenggries.de, Tel.: 0 80 42 / 91 24 65,

Kostenlose Vortragsreihe: (Anmeldung unter: www.shop-kkk-lenggries.de, Achtung: Terminverschiebungen noch möglich).
 Beginn jeweils ab 17 Uhr mit Musik und Speisen, Vortrag jeweils ab 18.30 Uhr.

7. März und 26. Sept. Buchvorstellungen:
100 Jahre Walchenseekraftwerk – eine Gesamtbetrachtung (H. Renner)

11. April: Baugeschichte Walchenseekraftwerk (Peter Schwarz)

2. Mai: Zeitreise unter Wasser: vom Walchensee bis zu den Ozeanen. Dr. Florian Huber, Unterwasserarchäologe, Forschungstaucher, Buchautor und TerraX-Moderator enthüllt verborgene Schätze des Walchensees und der Ozeane (Heimatbühne Kochel)
6. Juni: Tracht & Co.: Kritische Reflexion bayerischer Traditionen. Alexander Karl Wandinger, Leiter Zentrum für Trachtengewand, Bezirk Oberbayern
17. Okt.: Wie der Strom aufs Land kam, Jan Borgmann
7. Nov.: Oskar v. Miller, Dr. Wilhelm Füll

Tage der offenen Tür

5. Mai und 8. Sept. Tag der offenen Tür am Walchenseekraftwerk
23. Juni: Tag der offenen Tür: Kraftwerk Aufkirchen bei Erding
15. Sept.: Tag der offenen Tür am Kraftwerk Mühlthal



100 Jahre Strom aus Wasserkraft. Feiern Sie 2024 mit uns 100 Jahre Walchenseekraftwerk!

Im **100. Jahr** seines Bestehens wartet das Walchenseekraftwerk während des Jahres 2024 mit einem bunten **Veranstaltungsprogramm** auf. Ob Tage der offenen Tür, spannende Vorträge oder Ausstellungen – besuchen Sie unsere tagesaktuelle Website, es lohnt sich!



Musik. Sommer. Energie am Walchenseekraftwerk

Auch 2024 findet vor der eindrucksvollen Kulisse des Info-Zentrums der **Musiksommer am Walchenseekraftwerk** statt. Sichern Sie sich ein ganz besonderes Open-Air-Konzertenerlebnis! Im Hochsommer werden Sie sieben tolle Konzerte begeistern. Infos und Ticketverkauf: www.shop-kkk-lenggries.de

Erleben Sie hautnah wie aus der Kraft des Wassers grüner Strom wird und informieren Sie sich im **Info-Zentrum** Walchenseekraftwerk über alles rund um Wasserkraft. Altjoch 21, 82431 Kochel am See, T 0 88 51-77-2 25 infozentrum.walchensee@uniper.energy

Alle Informationen finden Sie unter: www.uniper.energy/de/walchenseekraftwerk



Architekturreportage



Historische Architektur und modernes Design

Moderner Anbau am denkmalgeschützten Lichtspielhaus

Text: Sigrid Römer-Eisele

Es war schon ein gewagtes Unterfangen bzw. eine mutige Herausforderung, eines der außergewöhnlichsten Gebäude in der Fürstenfeldbrucker Innenstadt in ein modernes Architekturprojekt miteinzubeziehen – obendrein noch ein Bau des renommierten Architekten Adolf Voll, der in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts zahlreiche markante Gebäude in der Brucker Innenstadt entwarf, die bis heute das Stadtbild prägen.

Neben zahlreichen Villen, öffentlichen Gebäuden (z.B. Schlachthof, Warmbad) und der Marthabräuhalle, ist das 1930 eröffnete Lichtspielhaus eines der bedeutendsten Werke von Adolf Voll, das nicht nur dessen architektonische Meisterschaft widerspiegelt, sondern auch sein Verständnis für die Anforderungen eines sich entwickelnden kulturellen Lebens in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Neben seinen kommunalpolitischen Aktivitäten engagierte er sich auch als Begründer des örtlichen Verkehrsvereins für die Veranstaltung von Kunstausstellungen und geselliger Feste und verfolgte gemeinsam mit weiteren Aktiven und Künstlern die kulturelle Belebung der Stadt.

Heute, knapp 100 Jahre später, steht das Lichtspielhaus weiterhin für die Geschichte der lokalen Architektur und für die Geschichten, die im Kinosaal auf der Leinwand erzählt werden.

Dass dies noch so ist, ist fast schon ein Wunder. Denn 2013 wurde der Kinobetrieb eingestellt. Damit wurde das letzte von ursprünglich vier Innenstadtkinos geschlossen. Um zumindest das Gebäude zu erhalten, wurde es durch das Engagement des damaligen Bürgermeisters Klaus Pleil 2014 unter Denkmalschutz gestellt und 2015 von der Stadt Fürstenfeldbruck erworben. Nach einer Orientierungsphase, in der verschiedene Nutzungsmöglichkeiten (Kindertagesstätte, Fitness-Studio etc.) in Betracht gezogen wurden (teilweise erzwang man in diesem Zusammenhang sogar einen Abriss des großen Saales) kristallisierte sich der Wunsch zu einer Rückkehr in die Nutzung als Kino und Kulturraum heraus. Und als mit einem Kinobetreiber und dem neugegründeten Verein Interessensgemeinschaft (IG) Lichtspielhaus e. V. entsprechende Strukturen geschaffen wurden, konnte das Lichtspielhaus nach einer umfassenden Renovierung am



Neuer Zugangs-/Ausgangsbereich

27. Oktober 2017 wiedereröffnet werden. Da für den künftigen Erfolg ein entsprechendes Filmangebot entscheidend ist, regte Kinobetreiber Markus Eisele bereits zu diesem Zeitpunkt Überlegungen für einen zweiten Saal an. Der erste eingereichte Entwurf wurde jedoch seitens der Stadt abgelehnt. Da sich das wiedereröffnete Innenstadtkino in der Folge für den Brucker Kulturbetrieb sehr bewährte, ein Kinobetrieb mit nur einem Saal aber kaum wirtschaftlich zu betreiben ist, wurden zwischen 2020 und 2022 erneut Gespräche für eine Erweiterung aufgenommen. Schließlich wurde der Stadtratsbeschluss erwirkt, dass zugunsten der wirtschaftli-



Der Anbau aus der Vogelperspektive. Fotos: Eisele

chen Zukunftsfähigkeit ein moderner Anbau an die historische Substanz realisiert werden darf – in enger Abstimmung mit dem Denkmalschutz. Dafür wurde ein Nutzungsvertrag mit der Stadt ausgearbeitet, der dem Kinobetreiber die Baumaßnahme auf städtischem Grund ermöglichte.

Architekt Thomas Weitzel, *allkunst architecture, München* übernahm die verantwortungsvolle Aufgabe, auf dem knapp bemessenen Platz nördlich des Bestandsgebäudes einen Anbau zu entwerfen, der sich bewusst von der historischen Bausubstanz und -ästhetik abgrenzt, diese aber dennoch harmonisch ergänzen soll für ein ausgewogenes Zusammenspiel zwischen Alt und Neu.

Geplant wurde ein moderner Holzanbau, in dem neben dem zweiten Kinosaal mit 35 Plätzen nun auch eine barrierefreie Toilette für den Kulturraum untergebracht wird. Und ein weiteres Plus: Eine auf das neue Gebäude hinführende Rampe erleichtert nun auch den barrierefreien Zugang für Gäste und den An- und Abtransport von Lebensmitteln und Getränken.

Von der ersten Bauvoranfrage über die Genehmigung der städtischen Baubehörde bis zur Eröffnung am 14. Dezember 2023 vergingen über vier Jahre, auch weil zwischenzeitlich die Corona-Pandemie das Projekt immer wieder ausbremste. Die eigentliche Durchführung des Vorhabens begann im Frühjahr 2023. Zahlreiche Handwerksbetriebe aus der Region unterstützten den Architekten und seinen Auftraggeber im Bestreben, eine optimale Verbindung von Ästhetik und Funktionalität zu erreichen und damit – in einer modernen Variante – dem historischen Partnergebäude gerecht zu werden.

„Die Planung eines Kinosaals ist eine besonders reizvolle Herausforderung, die man sich nicht entgehen lassen möchte“,

war zum Glück die Resonanz der angefragten Fachbetriebe, wie z.B. von Sebastian Mayer, Firmenchef der *Elektro Mayer GmbH, Moorenweis*, der für die Elektro- und Lichttechnik im Anbau die Verantwortung übernahm und eigens hierfür einen Projektkoordinator benannte.

Zusammenarbeit mit lokalen Gewerken

Doch die wichtigste Frage war zunächst: „Wer soll den eigentlichen Korpus des Anbaus erstellen?“ Da dem Bauherrn eine ökologische Bauweise und die Verwendung möglichst natürlicher Materialien wichtig war, entschied man sich schnell für ein Gebäude aus Holz. Mit *Holzbau Schuster, Kaltenberg* konnte man einen ebenso erfahrenen wie leistungsstarken Zimmerbetrieb gewinnen, der nicht nur die Wände und das Dach herstellte – selbstredend nach aktuellen energetischen Standards – sondern auch im Innenausbau eine entscheidende Rolle spielen sollte. Bevor die erste Säge und der erste Hobel angesetzt wurden, war es Reinhard Schusters Aufgabe, die Planung von Architekt Weitzel am Computer in eine realisierbare Form zu bringen. Eine besondere Herausforderung, denn da der Anbau auf dem Grundstück einem Knick im Baufenster folgt, sollten keine senkrechten Mauern und rechte Winkel entstehen, sondern ein in sich verschobener Körper mit geneigten Wänden, fliehenden Decken und abknickenden Linien. Hier war Schusters ganze Erfahrung gefragt, damit die in der Kaltenberger Halle vorgefertigten Bauteile vor Ort auch wirklich zusammenpassten.

Zunächst musste jedoch der Baugrund vorbereitet werden: Die *Josef Erhard GmbH, Gernlinden* übernahm den Ab-

riss einer alten Garage, die Rodung von Büschen und das Ausheben der Baugrube für das Fundament. Sie waren die ersten Handwerker auf der Baustelle und sollten auch die letzten sein, da die vielseitige Firma später auch für die Außenanlagen verantwortlich zeichnete.

Heizung und Lüftung konnten aufgrund des Alters und der Dimensionierung nicht aus dem Bestandsgebäude zugeführt, sondern mussten für den zweiten Saal komplett neu konzipiert werden. Dieser Aufgabe nahm sich Florian Henne von der *Henne GmbH (Heizung, Lüftung, Sanitär), Fürstenfeldbruck* an. Da im Anbau kaum Raum für die Haustechnik zur Verfügung steht, verteilte Henne die nötigen Geräte: Die Wärmepumpe kam in den Keller des Bestandsgebäudes, die Außeneinheit auf die Südseite des Lichtspielhauses. Nur das

Folgende beteiligte Gewerke empfehlen sich:



Elektro Mayer GmbH
Gewerbering 20 • 82272 Moorenweis
Tel.: 08146/467
www.elektro-mayer-gmbh.de
Email: sebm@elektro-mayer-gmbh.de

Ausgeführte Arbeiten:
Planung + Ausführung der kompletten Elektroinstallation inkl. Beleuchtung • Verkabelung von Kinotechnik, Heizung und Lüftung • Anbindung der Neuanlage an den Bestand



Holzbau Schuster
Schönauer Ring 4
82269 Kaltenberg
Tel. 0 81 93/93 94 70
info@holzbau-schuster.com
www.holzbau-schuster.com

Ausgeführte Arbeiten:
Komplette Fertigung des Kinosaals in Holzbauweise • Innenausbau: Akustik-Holzpaneele an Decke und Wand • Trockenbauarbeiten



Der Vorhang lässt sich wahlweise vor die Leinwand oder die ehemalige Außenwand schieben. Foto: Stangenberg



„Film ab!“ im neuen Anbau des Lichtspielhauses

Folgende beteiligte Gewerke empfehlen sich:



Josef Erhard GmbH
Berlepschstraße 8c • 82216 Gernlinden
Tel.: 08142 150 11
Fax: 08142 162 39
info@galabau-erhard.com
www.galabau-erhard.com

Ausgeführte Arbeiten:
Kanal • Entwässerung • Versitz Grube • Streifenfundamente • Aushub • Abbrucharbeiten von Garage und Eingang • Gartenanlage • Pflasterarbeiten • Fundamente



Henne Heizung-Lüftung-Sanitär GmbH
Sinzingerstr. 13 • 82256 Fürstenfeldbruck
Tel. 0 81 41 / 92 89 1
info@hennegmbh.de
www.hennegmbh.de

Ausgeführte Arbeiten:
Einbau Luft-Wasser-Wärmepumpe und Fußbodenheizung • Einbau Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung • Einbau behindertengerechte WC-Anlage



Malerbetrieb Stefan Partsch
Schmiedstraße 10 • 82216 Rottbach
Tel. 08135 / 9917391
www.malerbetrieb-partsch.de
info@malerbetrieb-partsch.de

Ausgeführte Arbeiten:
Wände im Kinosaal und Vorraum farblich gestrichen • Akustikpaneele für Wand und Decke im Saal mit Lasur eingelassen • Teilbereich der denkmalgeschützten Fassade saniert • Fertigstellung der Fassade (außen) im Frühjahr 2024

Für die Farbgebung konnte der **Malereibetrieb Stefan Partsch aus Maisach** gewonnen werden. Auch wenn jeder einzelne Auftrag am Projekt oft nur wenige Quadratmeter umfasste, so musste Partsch doch eine Vielzahl von Farben auf einer ebenso großen Vielzahl von Untergründen realisieren. Vorab wurden die Flächen ausgebessert und für den Anstrich vorbereitet. Weil die Außenwand des historischen Gebäudes zu einer sichtbaren Innenwand des neuen Saals wurde, musste hier die Farbgebung zugunsten eines nahtlosen Übergangs exakt abgestimmt werden.

Für die verschiedenen Böden wurde die **Nastoll GmbH, Fürstenfeldbruck** beauftragt. Torsten Nastoll verlegte mit seinen Fachleuten den Teppich im Saal, Linoleum im neuen kleinen Foyer und im Technikraum und Fliesen in der Toilette. Zusammen mit Kinto-techniker Tom Blum und Zimmerer Reinhard Schuster zauberte er mit seiner Mitarbeiterin Brigitte Riesinger in den verwinkelten Kubus einen Vorhang, für dessen Realisierung andere, größere Firmen angesichts der komplizierten Raumverhältnisse abgewunken hatten. Das Ergebnis lässt sich sehen: Die Leinwand ist zu Vorstellungsbeginn vom auberginefarbenen Vorhang verdeckt – über die gläserne Notausgangstüre flutet tagsüber noch Licht herein. Zum Filmgenuss fährt der Vorhang beiseite, schiebt sich vor Türe und linke Innenwand – und der Film kann im Dunklen beginnen.

Fassade aus Cortenstahl

Für die Außenhaut des neuen Anbaus hatte Architekt Weitzel Paneele aus Cortenstahl vorgesehen, die in den Besprechungen mit dem Denkmalpfleger kontrovers diskutiert wurden. Schließlich entschied man sich für eine gelochte und zudem hinterleuchtete Cortenstahl-Fassade, die in der Witterung nach und nach eine rost-



Fahrrad- und Geräteschuppen und Wärmepumpe

braune Patina annehmen wird. Die Lochung soll als Muster den weithin sichtbaren Schriftzug „Lichtspielhaus 2“ bilden. Mit der komplexen Aufgabe, eine an die unregelmäßigen Proportionen angepasste Paneele herzustellen, wurde die **Engel Spenglerei GmbH, Kaltental** betraut. Die Einzel-Paneele und ihre jeweilige Lochung wurden von Matthias Engel am Computer millimetergenau entworfen und mittels hochpräziser Maschinen vorgefertigt. Diagonale Linien und Ausschnitte machen jedes Paneel einzigartig und somit hat auch jedes seinen ganz speziellen Platz. Auch das begrünte Flachdach wurde von der Firma Engel realisiert.

Während die Josef Erhard GmbH unter widrigen Wetterbedingungen kurz vor der Eröffnung im Dezember 2023 die Außenanlagen mit barrierefreier Zugangsrampe, Treppe und wassergebundenen Flächen für die Fluchtwege fertigstellte, wurde auf der anderen Seite noch ein Lagerhaus angebaut, so forderte der Denkmalschutz doch ein harmonisches Einpassen ins Gesamtensemble auf dem Grundstück. Der Auftrag dafür ging an die **Holzhandlung Josef Göttler, Maisach**. Neben dem gegen Kälte und Hitze gedämmten Lager für Leergut beherbergt der längliche Holzbau mit Flachdach auch ein belüftetes Müllhäuschen sowie einen offenen Unterstand für Fahrräder.

Geht man nun auf das Lichtspielhaus zu, sticht auch weiterhin zunächst die klassische, einem Theater nachempfundene Fassade ins Auge. Erst auf den zweiten Blick bemerkt man den zurückgesetzten Anbau, dessen Außenhaut bei Dunkelheit mit dem hinterleuchteten Schriftzug auf Kino 2 verweist.

Und so findet sich in diesem neuen Komplex, der historische Elemente mit modernem Design verbindet, eine besondere Fusion von Filmkunst und Architektur, die eine ganz neue Ästhetik entwickelt. Vermutlich hätte auch Adolf Voll Gefallen daran gehabt.

Film ab! ■

Foto: Oscar Pockl (1905) / Wikipedia



Die nächste **Stadtführung „Auf den Spuren des Architekten Adolf Voll“** mit Besichtigung verschiedener Voll-Villen und öffentlicher Gebäude mit Abschluss im Lichtspielhaus (inkl. Kurzfilm), findet am **So., dem 14. April** von 14.30 bis 16 Uhr statt. Infos: www.fuerstenfeldbruck.de



Junges Wohnen im ehemaligen „Saubauern“ in Utting

Mit viel Eigenarbeit, Feingefühl für historische Materialien und die ursprüngliche Ästhetik wurde das Bauernhaus in Utting renoviert und prämiert

Text: Dagmar Kübler und Sigrid Römer-Eisele

Von einer Münchner Stadtwohnung in das alte Bauernhaus „Beim Saubauern“ in Utting direkt hinter der Leonhardskirche zu ziehen, ist ein großer Schritt. Mareike Jung und Jonas Stabel sowie ihre Kinder Clara und Max haben ihn nicht bereut. Alle sind inzwischen am Ammersee heimisch geworden und haben Freundschaften geknüpft. Dazwischen liegen jedoch aufreibende Monate, denn die Sanierung und Modernisierung eines so alten Hauses von München aus zu überwachen und sich zudem noch mit sehr viel Eigenleistung einzubringen, ist keine einfache Sache. Immerhin handelt es sich bei dem heute als Doppelhaus gestalteten Haus, von dem Jung und Stabel einen Teil erworben haben, um eines der sehr alten Anwesen in Utting: Bereits um 1600 wurde der „Saubauer“ erstmals erwähnt. Zuerst war es ein Achtelhof, dann ein Viertelhof, der abgabepflichtig ans Kloster Benediktbeuren war. Das heutige Haus, für dessen gelungene Sanierung die Familie Ende 2023 dann auch von der Gemeinde Utting mit einem Preis und einer Prämie in Höhe von 2500 Euro bedacht wurde, wurde 1812 gebaut.

2020, also inmitten der Coronakrise, bewies das Paar den Mut zum Hauskauf und zog im August 2021 ein. Da waren noch nicht alle Arbeiten abgeschlossen, erinnern sich die beiden, und ebenso an erste Übernachtungen in Schlafsäcken im Wohnzimmer und unzählige Stunden, die sie mit dem Abschleifen alter Deckenbalken, Dielenböden, Fenster, Türen und der Treppe zugebracht haben, die von dem langen Gang im Erdgeschoss (von hier aus geht es ins Wohnzimmer, die Küche mit Ess- und Sitzplatz sowie in den Hauswirtschaftsraum und das WC) auf geradem Weg ins Obergeschoss führt – mit Bad, Eltern- und Kinderschlafzimmern sowie einem Raum für Gäste.

Historischen Charakter bestmöglich erhalten

Erinnert das Haus in der Entrachinger Straße 4 von außen an ein klassisches Bauernhaus mit kleinen, regelmäßig angeordneten Sprossenfenstern, grünen Fensterläden und einer Holzverkleidung am Dachgeschoss der Firstseite, so vereint es innen modernes Wohnen mit alter Bausubstanz.

Damit sich die neuen Ausbauelemente harmonisch in den historischen Charakter des Hauses fügen, den es – so der Wunsch der

neuen Besitzer – bestmöglich zu erhalten galt, bedurfte es einer sorgfältigen Auswahl der richtigen Materialien. Dies erfordert neben einem gewissen Feingefühl für die stimmige Komposition mitunter auch zeitintensive Recherchen und aufwändige handwerkliche Arbeiten: So schlifften die neuen Eigentümer beispielsweise die erhaltenen Holzböden in den einzelnen Räumen selbst ab und ölten sie, um sie in neuem Glanz erstrahlen zu lassen. Auch die Türschwellen, deren historischer Charme von der Geschichte des Hauses und den Schritten der ehemaligen Bewohner erzählt, wurden erhalten und teilweise restauriert.

Größere Arbeiten standen im Sanitär- und Heizungsbereich an, für die sie auf die Expertise der **Firma Gipser aus Schondorf** zurückgreifen konnten: Die Fußbodenheizung im Erdgeschoss wurde modernisiert, die Heizkörper tauschte Gipser komplett aus – dabei wurden auch die alten Sockelleisten für die Heizrohre entfernt. Die Fachfirma erneuerte die gesamte Sanitäreinrichtung im Erdgeschoss und 1. Obergeschoss und zog die neuen Wasserleitungen bis unters Dach, weil die Bauherren den baldigen Ausbau der Dachgeschoss-Fläche planen, um künftig hier ihre Büroräume (beide arbeiten vom Home Office aus) unterzubringen.

Wo es den Eigentümern des Hauses an Erfahrung mit der Planung oder bestimmten Materialien fehlte, halfen die Sachkenntnis ihres Architekten und verschiedener Handwerker, und so konnten sie gemeinsam mit den Fachleuten auch selbst Hand anlegen.

So entwickelten sie mit dem **Finninger Malerbetrieb Storz** anhand bisheriger Pro-

jekte des Fachbetriebs ein passendes Konzept für die Außenfassade des „Saubauern“.

Storz beriet die Bauherren beim Putz, der Farbauswahl und dem Abschleifen der Holzfassade – für die Ausführung der Schleifarbeiten lieh die Finninger Firma den tatkräftigen Eigentümern sogar das passende Werkzeug aus. So arbeiteten die Profis und die Neueinsteiger Hand in Hand. Auch das eigenhändige Abschleifen und Ölen der Haus- und Gartentür (zuvor grün gestrichen) gelang den neuen Besitzern nach entsprechender Anleitung durch Storz.

Neue Raumaufteilung

Ungewöhnlich für alte Häuser und daher ein großer Pluspunkt sind hier die hohen Decken im Haus. Sie ersparten dem Paar eine Maßnahme, um die viele Käufer alter Bauernhäuser nicht herumkommen: das Tieferlegen des Erdgeschosses, für das man oft mit schwerem Gerät anrücken muss.

Hier beim „Saubauern“ mussten sich die neuen Eigentümer nur um eine Optimierung der Raumsituation im Erdgeschoss kümmern, denn die früher üblichen kleinteiligen Raumanordnungen entsprechen nicht mehr heutigen Ansprüchen an ein weitläufiges, offenes Wohnen.

Und so wurden das Badezimmer und die alte Speisekammer im Erdgeschoss abgebrochen und umplatziert (die alten Türstöcke wurden dabei vorsichtig abgebaut, aufgearbeitet und am neuen Standort wieder eingesetzt), um Platz zu schaffen für einen offenen Küchen- und Essbereich.

Hier brennt hinter dem Sichtfenster des Kachelofen behaglich das Feuer. Die gemütliche Essecke mit der filzbezogenen

Eckbank lädt Familie und Gäste zum Niederlassen ein. Doch das zentrale Element dieses großflächigen Raumes ist die Küche, für die sich Mareike Jung und Jonas Stabel mit der **Wagner Werkstatt Raumgestaltung GbR aus Vornbach bei Passau** zusammengetan haben. Die Küchen- und Möbelexperten aus Niederbayern berieten das Paar, das gewisse Vorstellungen hat-



Blick in den Treppenbereich des Hauses – eine Holzterrasse verbindet die Geschosse.

Architekturreportage



Folgende beteiligte Gewerke empfehlen sich:



Wagner Werkstatt Raumgestaltung GbR
Abt-Rumpler-Str.11
94152 Vornbach
Tel: 08503-911 40
www.wagnermoebel.de

Ausgeführte Arbeiten:

Einbauküche mit Sitzbank am Fenster
• Badmöblierung



Gipser Haustechnik GmbH
Bergstraße 4 • 86938 Schondorf
Tel. 08192-285
www.gipser-haustechnik.de

Ausgeführte Arbeiten:

Komplettsanierung der haustechnischen Anlagen
• energieeffiz. Niedertemperaturheizkörper + teilw. Fußbodenheizflächen • Verrohrung der Sanitär- und Heizungsversorgung • Dämmmaßnahmen • Hydraul. Abgleich der Systeme • Neue Bäder mit hochwertigen, modernen Sanitäreinrichtungen • Trinkwasser-Aufbereitungs-Anlage



Storz Malerbetrieb GmbH
Am Graben 2 • 86923 Finning
Tel: 08806-353
www.storz-malerbetrieb.de

Ausgeführte Arbeiten:

Fassadenvorbereitung, inkl. Gerüststellung
• Aufbringung von Grundputz auf roher Ziegelwand
• Gewebespachtelung • Glattputz in Antik Optik, mineralisch, biozidfrei, kapillaraktiv • Schleifen der Fassadenflächen, mineralische Grundierung • Beschichtung der Fassadenfläche, zweimalig mit einer hochwertigen Silikat-Fassadenfarbe von Brillux



Richtig gut Bauen mit Holz.



Jetzt kostenlos anfordern!

Unser Hausbaubuch mit vielen Tipps und Impressionen!



Natürliche Baumaterialien, ein gesundes Wohnklima und spürbar mehr Qualität, dank innovativer Wandsysteme mit hohem Massivholzanteil. Das ist unser Anspruch an modernes, individuelles Bauen und Leben mit Holz.



Besuchen Sie uns doch auch in unserem Musterhaus in Eresing | Frietinger Straße 1 www.sonnleitner.de

te und einen ersten Plan vorlegte, darin, welche Konzept-Elemente fachlich Sinn ergeben und sich ästhetisch ansprechend umsetzen lassen. Und so wurde auf Oberschränke verzichtet, was der Küche eine luftigen Charakter verleiht. Die Küchensensilien finden ihren Platz in der großen, fast deckenhohen Zeile an der Wand zum Hauswirtschaftsraum. Eine große Arbeitsfläche mit Unterschränken von Wand zu Wand im hinteren Küchenteil und der freistehende Küchenblock ermöglichen viel Raum für die Essenszubereitung, so dass sich beim Familienkochen garantiert niemand im Weg steht.

In Zusammenarbeit mit der Wagner Werkstatt Raumgestaltung GbR entstanden weiterhin die Einbauten in den beiden Bädern sowie die breite Fensterbank des großen, fast bodentiefen Küchen-Fensters, das den Blick nach Westen freigibt und den offenen Charakter des Raumes unterstreicht.

„Wir lieben es, auf der Sitzfläche im Sommer mit Blick ins Grüne unseren Kaffee zu trinken“, sagt Mareike Jung. Auch die Kinder nutzen das offene Fenster lieber als die Tür, um rein und raus zu springen.

„Wir haben das Haus mit viel Liebe renoviert und darauf geachtet, dass sein Ursprung erhalten bleibt“, bekräftigt Mareike Jung, die kurz nach dem Einzug auch bereits das Gärtnern für sich entdeckt hat. Vor dem Haus liegt nämlich ein alter Bauerngarten, in dem einstmalig Gemüse gezogen wurde. Dort legte Jung Dahlienzwiebeln in die Erde, die einen reichen



Am freistehenden Kochblock laden zwei rote Metallhocker zum Blick in den Kochtopf ein – oder zu einer Mahlzeit zu zweit. Fotos: Römer-Eisele



Die gute Stube: Im Wohnzimmer mit hellgrauer Couch-Ecke und altem grünem Kachelofen sind die Fenster in halbrunde Gewölbensichen eingebaut. Nettes Detail: In der Wand ist ein Schnapsschränkerl eingelassenen, in dem sich ein kräftiger Tropfen für Besucher befindet.

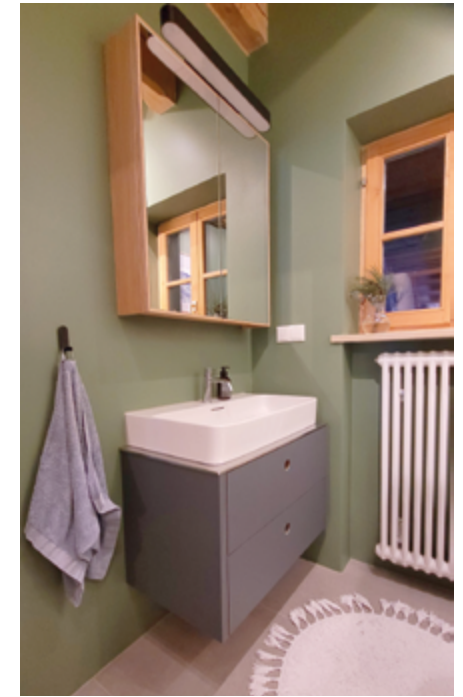
Blütenesschmuck austrieben und in wunderbarer Harmonie zur frisch gestrichenen weißen Fassade des ehemaligen Bauernhauses, den grünen Fensterläden und dem uralten, einstmalig aus Tuffsteinen erbauten überdachten Sitzplatzes im Garten standen. Und sicherlich wird sich der Bauerngarten auch heuer wieder in ein buntes Paradies verwandeln.



Direkt neben der Tür, die in den Garten führt, befindet sich der Essplatz mit Eckbank.



Eingeschürt wird der Ofen von der Küche aus. An der Holzbeige nahe der wohligen Wärmequelle laden zwei grau gepolsterte bequeme Stühle und ein Stapel Magazine zum Lesen ein.



Badezimmer im ersten Stock.

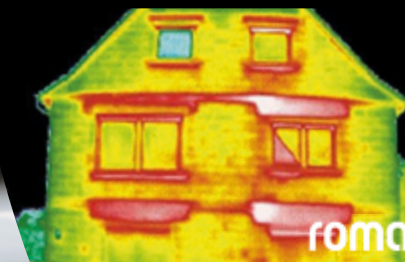
Ein Haus zu sanieren ist oft nachhaltiger als ein Neubau

Eine Sanierung von Bestandsbauten ist nicht immer die schnellste Lösung und benötigt genaue Planung – aus Gesichtspunkten der Nachhaltigkeit ist sie jedoch sehr lohnend, weil sich gegenüber einem Neubau bei Sanierungen rund zwei Drittel an Material einsparen lassen. Entgegen der weitverbreiteten Auffassung schneiden Renovierung und Anpassung von Gebäuden bei ganzheitlicher Bewertung von Baustoffen, Produktionsprozessen und Wiederverwertungsmöglichkeiten in der Regel deutlich besser ab als Abbruch und Neubau. Ein weiterer Vorteil: Bislang unberührte Grünflächen bleiben von Bebauung deutlich stärker verschont, wenn der Bestand optimal genutzt und erneuert bzw. denkmalgerecht saniert wird. **Quelle: www.denkmalschutz.de**

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

Anna Singbartl
Interior Designer
+49 176 66 89 4142
kontakt@wohnkontur.de
www.wohnkontur.de
Am Neubruch 20
82284 Grafrath

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

Naturngesunde Baustoffe für mehr Nachhaltigkeit

90% unseres Lebens verbringen wir Nordeuropäer in Innenräumen – eine Entscheidung für schadstofffreie Materialien ist also enorm wichtig. Wer mit traditionellen Baustoffen und natürlichen Putzen und Farben, Lacken und Ölen seine Wohn- oder Arbeitsräume gestaltet, trägt gleich in mehrerlei Hinsicht zu mehr Nachhaltigkeit bei. Zum einen durch die gesundheitlichen Vorteile, die diffusionsoffene und schadstofffreie Wände, Decken und Böden mit sich bringen. Zum anderen belasten deren Produktion, Transport und Entsorgung die Umwelt erheblich weniger als konventionelle, erdölbasierte Produkte. Dazu gibt es gibt so vielfältige wohngesunde Gestaltungsmöglichkeiten, edle Oberflächen, zeitlosen Chic u.v.m. Im Naturbau Ammersee Fachmarkt in Utting können sich Interessierte durch zahlreiche Muster inspirieren und von einem freundlichen Team beraten lassen.

Naturbau Ammersee,
Dießener Str. 30, Utting,
Mo-Fr 9-17 Uhr,
Tel.: 08806/95 90750.

Melanie Wichmann (links), zuständig für Farbberatung, Gestaltung, Verkauf und Öffentlichkeitsarbeit, und Geschäftsinhaber Fabian Bünig (Schreiner, Bodenleger) beraten die Kunden.



Öko-Tipp!

Trockenfarbe im kompostierbaren 5Kg Beutel (ergibt 9 bis 10 l Wandfarbe) des Berliner Startups FARNOVO, gesehen bei Naturbau Ammersee, Preis: 68 €

- ▶ 80 % Reduktion von Plastiksondermüll.
- ▶ bis zu 60 % Einsparung Energie-Emissionen
- ▶ bis zu 60 % CO2 Einsparung
- ▶ 0,0 %: Kein Wasserverbrauch, kein Abwasser bei Produktion,
- ▶ 100 % schadstofffrei, allergikergerecht, nachhaltig, ökologisch und wohngesund.
- ▶ 100 % strapazierfähig, hohe Deckkraft, schöne Frühlingsfarben durch Pigmentzugabe



Anzeige

FACHMARKT FÜR ÖKOLOGISCHES BAUEN, RENOVIEREN & GESTALTEN

Geöffnet Mo - Fr 9:00 - 17:00

Dießener Str. 30 · 86919 Utting · Telefon 08806 9 59 07 50 · info@naturbau-ammersee · www.naturbau-ammersee.de

Verkauf · Beratung · Verarbeitung

Umfangreiche Auswahl an Materialien für den ökologischen Hausbau

- ▶ Parkett & Bodenbeläge
- ▶ Farben & Putze
- ▶ Lacke & Öle u.v.m.

Besuchen Sie uns in unserem Fachmarkt in Utting!

Willi & Birgit Weigl

Seit 1933 steht unser Familienbetrieb für handwerkliche Tradition und erstklassige **Raumausstattung**. Aus einer Sattlerei entstanden, haben wir uns über 90 Jahre zu einem renommierten **Meisterbetrieb** entwickelt. Unser Leistungsspektrum beinhaltet folgende Bereiche: textile und nicht-textile **Bodenbeläge inkl. Verlegung**, Aufpolsterung und Neuanfertigung von **Polstermöbeln** jeglicher Art, **Fensterdekoration** mit Gardinen und Rollos, aber auch innen- und außenliegenden **Sonnenschutz**.

Fürstenfeldbruckerstr. 12
82272 Moorenweis
☎ 08146/262
www.willi-weigl.de

MALERBETRIEB DOLDI

BODENVERLEGUNG UND SCHIMMELPILZBESEITIGUNG

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

→ liefern und verlegen

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

ALBERTHOF

URLAUB ZWISCHEN AMPER UND LECH

Stilvolle Ferienwohnung und Tiny House in Geltendorf zu vermieten.
www.fewo-geltendorf.de

Meisterbetrieb

JW

Wasser Heizung Solar

Aus unserem Leistungskatalog

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

Meisterbetrieb Josef Widmann

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

Bad

Heizung

Haustechnik

KALKPROBLEME?

Wir bieten Ihnen die Lösung!

- 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. 081 46/9 42 26 • Fax 081 46/9 42 28 • E-mail: info@memtech.de • www.memtech.de

Ayurvedisches Oster-Menü

Text und Fotos: Sandra Böhm

Wie wäre es, die Lieben an Ostern mit einem wunderbar frühlingshaften ayurvedischen Ostermenü zu verwöhnen, das im Zeichen der ganzheitlichen Gesundheit und des Wohlbefindens steht?

Ayurveda ist die indische „Wissenschaft vom Leben“ – die jahrtausendealte indische Heilkunst, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Unser ayurvedisches, veganes Ostermenü vereint köstliche Aromen, ausgewogene Ernährung und energetische Ausgewogenheit und erfreut nicht nur den Gaumen, sondern fördert auch das innere Gleichgewicht – für ein Osterfestessen, das nicht nur nährt, sondern auch vitalisiert.

Kardamom-Rosen-Lassi

Zutaten für 4 Personen:

8 EL veganer Kokosjoghurt • 800 ml Reis-Kokos-Drink • 3 Kardamomkapseln • 1-2 MSP Vanillepulver • 2 EL Rosenwasser, optional: getrocknete Rosenblüten als Deko

Zubereitung:

Kardamomkapseln öffnen und die Samen mit einem Mörser zerstoßen. Kokosjoghurt, Reis-Kokos-Drink, Vanille, Rosenwasser und den Kardamom in den Mixer geben und alles pürieren. Auf Gläser verteilen, und wer mag, mit Rosenblüten dekorieren.

Vorspeise

Gelbe Linsen-Kokosschaumsuppe

Zutaten für 4 Personen:

300 g gelbe Linsen • 2 EL Kokosöl • vier Zentimeter frische Ingwerwurzel • 2 TL Kurkuma • 2 TL Koriander • 2 Lorbeerblätter • ein Stück Zimt • Pfeffer • etwas Zitronensaft und -schale, 500 ml Kokosmilch • 1,6 l Gemüsebrühe

Zubereitung:

Kokosöl in einem Topf leicht erhitzen. Den Ingwer ungeschält reiben. Alle Gewürze zusammen mit den Linsen zum Kokosöl geben und glasig werden lassen. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und ca. zwanzig Minuten leicht köcheln lassen. Zimtstange und Lorbeerblatt herausnehmen und die Suppe pürieren. Mit Salz, Zitronensaft und Schale abschmecken.

Anzeige



Jeden Tag
Hoffnung pflanzen!

Neue Adresse ab 1. April: Spöttinger Straße 14a



HOSPIZ- UND
PALLIATIVVEREIN
Landsberg am Lech e.V.



Tel. 08191 423 88
www.hpv-landsberg.de

Anzeige

Wir feiern 2-Jähriges!

Feiern Sie mit uns am
8.03.2024 und freuen Sie
sich über 20% Rabatt
auf Ihr Lieblingsteil

Bei Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie 20%
Rabatt auf Ihr Lieblingsteil, gültig im März 2024



Hauptgang

Frühlingsrisotto

Zutaten für 4 Personen:

200 g Arborio-Reis • ca. 1 l Gemüsebrühe • 200 ml trockener Weißwein • 2 Handvoll grüne Erbsen • 2 Stangen Stangensellerie • 1 Bund grüner Spargel • 2 Schalotten • 2 Knoblauchzehen • 2-3 TL Ghee (Bioladen) • Schale von einer Bio-Zitrone • Salz, Pfeffer

Für das Basilikum-Bärlauch-Pesto:

4 Bund Basilikum • 1 Bund Bärlauch • 80 g Pinienkerne • ca. 200 ml Olivenöl • Salz

Zubereitung:

Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Basilikum, Bärlauch, Pinienkerne und etwas Salz in einen Mixer geben, vorsichtig Olivenöl zugeben und mixen, bis es die gewünschte Konsistenz hat – beiseite stellen.

Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Einen Teelöffel Ghee in einem weiten Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Risottoreis zugeben. Unter Rühren ein bis zwei Minuten weiter rösten. Wein zugießen und bei mittlerer Hitze unter Rühren zwei bis drei Minuten verdampfen lassen.

Gemüsebrühe erhitzen und nach und nach zum Risotto gießen, bis der Reis gerade so bedeckt ist. Stetig umrühren und Brühe nachgießen. Risotto offen bei kleiner Hitze leicht köcheln lassen, bis der Reis cremig und dennoch leicht bissfest ist.

Nun zwei Teelöffel Ghee in einer Pfanne erhitzen. Die holzigen Enden vom Spargel wegschneiden. Danach für einige Minuten anbraten und mit etwas Salz abschmecken. Jetzt den Spargel in Stücke schneiden.

Stangensellerie fein hacken und mit den Erbsen etwa acht Minuten vor Ende der Garzeit zum Risotto geben. Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken und Pesto nach Geschmack unterheben. Auf zwei Teller verteilen, mit Spargel garnieren.

Nachtisch

Mango-Chai-Creme

Zutaten für 4 Personen:

2 reife Mangos • 600 g pflanzlicher Joghurt • 4 EL Ahornsirup • 2 TL Zimt (gemahlen) • 1 TL Ingwerpulver • 1 TL Kardamom (gemahlen) • 4 Msp. schwarzer Pfeffer (gemahlen) • 6 Msp. frisch geriebenes Muskatnusspulver • 4 EL Granatapfelkerne (Menge für 2 Personen)

Zubereitung:

Zunächst die Mangos schälen. Fruchtfleisch vom Kern entfernen und im Mixer fein pürieren.

Zimt, Ingwerpulver, Kardamom, Pfeffer und Muskatnusspulver mischen, das ergibt unser Chai-Gewürz.

Joghurt mit Ahornsirup und der Hälfte der Chai-Gewürzmischung gut verrühren. Nun Mangopüree und Chai-Creme abwechselnd in Gläser schichten, mit Joghurt abschließen, dann mit den Granatapfelkernen garnieren und evtl. etwas Chai-Gewürzmischung darüber streuen.



Systemische Paar- und Familientherapeutin (DGSP)
Systemische Paar-, Familien- und Einzelberatung

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

Web: www.sabinesonnabend.de
E-Mail: info@sabinesonnabend.de

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

Paartherapie-Ammersee
Herz · Hand · Fairstand

Paartherapie
Familientherapie
Elternberatung

Ralf Bürger | Paartherapeut und systemischer Coach (anerkannt DBVC)
Paartherapie 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

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

mediation-pascalino

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

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

Aktionswoche anlässlich des „WELTTAG DES HÖRENS“

Am 3. März ist der „Welttag des Hörens“. Als Hörakustiker wollen wir Sie auf dem Weg zu einer qualitativen Hörlösung unterstützen und Ihnen bei der Auswahl des optimalen Hörsystems helfen. Hören Sie doch mal vorbei!

Wir laden Sie herzlich zu einem **KOSTENLOSEN Hörtest** ein. Ergreifen Sie außerdem die Gelegenheit, in unserer „Hörsystem-Woche“ vom **03. bis 10. März 2024**, einen Gutschein für einen **individuell angepassten Gehörschutz** zu gewinnen. Schneiden Sie die Anzeige sorgfältig aus und reichen Sie sie persönlich in unserer Filiale ein.



© Fotograf Jürgen Farenholz

Steber
HÖRGERÄTE

Herzog-Ernst-Straße 179 A | 86899 Landsberg | 08191 9850398 | www.steber-hoergeraete.de

ASAM
MODE

Schlossergasse 376
86899 Landsberg am Lech
www.asam-mode.de

Folgen Sie uns auf

VIA APPIA
— DUE —



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: 081 96 / 9 98 90 52

Stresskiller Adaptogene

Text und Fotos: Sandra Böhm

In der traditionellen chinesischen Medizin und auch im Ayurveda werden Adaptogene schon seit Jahrtausenden eingesetzt.

Der Begriff Adaptogene leitet sich vom lateinischen Wort „adaptare“ (deutsch: anpassen) ab. Adaptogene sind sogenannte biologisch aktive Pflanzenwirkstoffe einiger ganz besonders resistenter Pflanzen, die unter erschwerten Bedingungen wachsen und gedeihen müssen. Adaptogene helfen diesen Pflanzen dabei, gegen Fressfeinde, klimatische Extreme oder Bakterien und Viren zu bestehen.

Welche Pflanzen besitzen Adaptogene?

Ginseng: In den Wurzeln des Ginseng sind Wirkstoffe enthalten, die Müdigkeit entgegenwirken, Energie spenden und sogar angstlösend wirken sollen. Außerdem wirkt sich Ginseng positiv auf Allergien und Atemwegserkrankungen aus.

Maca: Maca steigert die Konzentrationsfähigkeit und macht aufnahmefähiger. In Südamerika wird Maca zudem bei Wechseljahresbeschwerden eingesetzt.

Rosenwurz: Dieses Kraut wächst vor allem in Grönland, Sibirien und Nordskandinavien, also in eher unwirtlichen Gegenden. Rosenwurz wirkt stimmungsaufhellend, da es den Serotoninspiegel im Gehirn positiv beeinflusst. Außerdem wirkt es gegen Erschöpfung.

Chaga: Der Vitalpilz, der ebenfalls an eher öden Orten der Erde zu Hause ist, schenkt Energie, verbessert das Hautbild und stärkt das Immunsystem.

Reishi: Auch Reishi zählt zu den Vitalpilzen und galt seit jeher als Symbol für Glück und ewiges Leben. In der TCM wird der Pilz vor allem zur Behandlung von Magengeschwüren, Herzkrankheiten und einem geschwächten Immunsystem verwendet.

Wie können uns Adaptogene helfen?

Unter Stress schüttet der Körper vermehrt Cortisol und Adrenalin aus. Hier setzen Adaptogene an: Sie sollen die Ausschüttung von Stresshormonen regulieren und die sogenannte HPA-Achse, auch als Stressachse bekannt, wieder ins Gleichgewicht bringen. Das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System werden gestärkt. Adaptogene wirken zudem wie ein Energiebooster und heben

gleichzeitig die Stimmung.

Rosenwurz und Ginseng zählen dank zahlreicher Studien inzwischen sogar als zugelassene pflanzliche Arzneimittel.

Wie nimmt man Adaptogene zu sich?

Adaptogene sind als Nahrungsergänzungsmittel in Form von Tees, Pulver oder Kapseln verfügbar. Wie jedoch bei allen Nahrungsergänzungsmitteln gilt auch hier: Sie sind keine Allheilmittel, sie können uns lediglich unterstützen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen und sollten mit einer entsprechenden Lebensweise kombiniert werden, die ausreichend Ruhepausen, Bewegung und gesunde Ernährung vorsieht.



Neue Heilpraktiker-Praxis in Eching

Anfang Februar eröffnete Daniela Spingies in Eching (gegenüber dem Badestrand) ihre neue Praxis. Die Heilexpertin mit langjähriger Erfahrung als Gesundheitsberaterin im Präventivbereich hat sich zur Heilpraktikerin weitergebildet, um diagnostisch arbeiten dürfen.

Spezialisiert auf den Bewegungsapparat, v.a. die Wirbelsäule, aber auch Schulter, Knie etc. ist sie Expertin unter anderem für die Schmerztherapie bei akuten und chronischen Schmerzen, aber auch für andere Heilformen, wie z.B. die Craniosacrale Therapie für körperliche, psychische und emotionale Beschwerden.

Da für sie die ganzheitliche Heilung im Vordergrund steht, werden außer den körperlichen Symptomen zusätzlich auch Geist und Seele betrachtet. Hier kommt Daniela Spingies ihre Erfahrung

auch in einem ganz anderen Bereich zugute – der systemischen Arbeit wie z.B. Familienaufstellungen, für die sie – statt Personen – Ammersee Blütenessenzen einsetzt.

Termine nach telef. Vereinbarung unter Tel.: 01 76 / 23 31 49 75, Infos und Kontakt: www.Heilpraktikerin-Spingies.de



Neueröffnung Ganzheitliche Heilpraktikerin

- Wirbelsäulentherapie
- Blutegeltherapie
- Schmerztherapie
- Craniosacrale Therapie
- Systemische Aufstellungen



Daniela Spingies, Kaagangerstr.52, 82279 Eching
Tel. 0176-23314975 • www.Heilpraktikerin-Spingies.de

Anzeige

Raus aus sorgenvollen Gedankenschleifen – rein in die Selbstwirksamkeit



Gerade in unruhigen, stressigen Zeiten ist es so wichtig zu wissen, wie man u.a. mit Hilfe von Atemübungen immer wieder zur Gelassenheit finden kann. Auch wenn jemand im Familienumfeld, z.B. das eigene Kind, an einer Essstörung oder Depression leidet oder der Partner schwer erkrankt, ist es wichtig, sich selbst zu stärken und zu erden. Mit dem Erlernen der Achtsamkeitspraxis ist dies möglich.

In herausfordernden, emotional belastenden Phasen ernähren wir uns häufig sehr ungesund. Durch eine gesunde Ernährungsweise können aber innere Ausgeglichenheit gefördert und stressige Momente besser gemeistert werden. Wir alle kennen diesbezüglich den Begriff „Nervennahrung“. Durch Achtsamkeitstraining gelingt es, hier auch vom Wissen ins Tun zu kommen.

Dipl. Ökotrophologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie Anja Knapp hält hierzu eigens einen für jezza!-Leser und -Leserinnen konzipierten Vortrag am 25. April in Dießen

Vortrag
„Mentale Stärke durch die richtige Ernährung und Achtsamkeit“
für jezza!-Leser und -Leserinnen
Do., 25. April 19 – 20.30 Uhr
Ort: Praxisräume Heinrichmeier, Dießen, Mühlstraße 26
Unkostenbeitrag: 10 € (bitte anmelden)



Anja Knapp, Dipl. Ökotrophologin, Coaching-Beratung-Therapie, Heilpraktikerin für Psychotherapie, leichter-leben-ammersee.de
Tel: 0171/1456157, hallo@leichter-leben-ammersee.de

Anzeige

Wechseljahre - Wandeljahre
Ganzheitlicher Themenabend mit heilsamen Anregungen für den Wandel der Frau.
Online am 8. März, 19:00 Uhr
Infos: www.NinaGerhard.de
Heilpraktikerin Dorfstr. 9, Geltendorf

Stress hat Auswirkungen auf den weiblichen Zyklus

Viele Menschen wissen nicht, dass dauerhafter Stress auch einen Einfluss auf den weiblichen Zyklus hat. Stress führt zu einer erhöhten Produktion bestimmter Hormone, die einen unregelmäßigen Zyklus, Menstruationsschmerzen oder eine gänzlich ausbleibende Menstruation auslösen können. Auf Dauer kann dieses „Durcheinander“ im Hormonhaushalt ernste Konsequenzen haben, denn der Zyklus hat einen großen Einfluss auf viele körperliche und mentale Prozesse im Körper. Ein gesunder Zyklus sollte meist beschwerdefrei und ungefähr 25 bis 35 Tage lang sein. Kommt es häufiger zu Abweichungen, ist dies ein deutliches Anzeichen für einen Energiemangel oder ein hormonelles Ungleichgewicht. Stress ist in unserem Alltag nie ganz vermeidbar – deshalb ist es wichtig, auf das eigene Wohlbefinden zu achten, indem man Sport treibt, sich gesund ernährt und einen erholsamen Schlaf sicher stellt. „Nie zu wenig essen und wichtige Mikronährstoffe wie Eisen, Jod, Zink oder Selen über gesunde Lebensmittel einnehmen. Folgende Kräuter und Adaptogene können dabei unterstützen: Schafgarbe, Beifuß, Melisse, Frauenmantel, Brennnessel oder Himbeerblätter“, rät Ernährungberaterin Madeleine Gugel, Neuenstraße 35, 82269 Geltendorf, Kontakt: www.madeleine-fit.de



Anzeige

ERNÄHRUNGSBERATUNG
Madeleine Gugel

Als staatlich zertifizierte Ernährungsberaterin unterstütze und begleite ich dich dabei, deine Ernährung zu verbessern, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln und deine Ziele zu erreichen - online oder persönlich.

ICH FREUE MICH AUF DICH!

Jetzt anmelden!

KONTAKT:
WWW.MADELEINE-FIT.DE
madeleinegugel.fit@web.de
0174 / 6601883

GUTE HALTUNG

bessere Stimmung

Mit Embodiment
das Gehirn überlisten
und die Laune heben

Text und Fotos: Sandra Böhm

Stress und psychische Belastungen wirken sich direkt auf unseren Körper aus – Herzrasen, Magenkrämpfe und Muskelverspannungen können die Folge sein. Doch das muss nicht sein, denn Ursache und Wirkung lassen sich auch umdrehen: Unsere Körperhaltung, Gestik und Mimik können auf unsere Stimmung wirken, denn Körper und Psyche beeinflussen sich gegenseitig. Das hat der Sozialpsychologe Fritz Strack 1988 in einer Studie nachgewiesen. Dieses Zusammenwirken nennt sich „Embodiment“, was so viel bedeutet wie „Verkörperung“ – die Verkörperung unseres Bewusstseins.

Und so können bestimmte Körperhaltungen oder Bewegungen unser Empfinden positiv beeinflussen – eine Wechselwirkung, die heute gezielt in der Psychotherapie eingesetzt wird, z.B. um Depressionen zu behandeln.

Jeder kennt das: Wir runzeln bei Stress die Stirn, lassen Schultern und Kopf hängen, wenn wir traurig sind. Umgekehrt gehen wir aufrecht und strecken die Brust raus, wenn es uns richtig gut geht. Der Körper ist also Spiegel unserer Emotionen. Dieses Phänomen können wir uns glücklicherweise zunutze machen. Denn wir können uns selbst überrumpeln, z.B. wenn wir uns bewusst aufrichten und lächeln, obwohl wir uns gerade überhaupt nicht danach fühlen. Denn das Gehirn assoziiert Gefühle mit dem Körperlichen und hebt



Foto: pexels.com

automatisch die Stimmung, wenn wir unseren Körper entsprechend ausrichten.

Den Grund dafür sieht die Embodiment-Forschung in der Tatsache, dass alles, was wir erleben, nicht nur in der Psyche, sondern auch im Körper gespeichert wird. So werden bestimmte Körperhaltungen mit bestimmten Gefühlen in Zusammenhang gebracht. Aber Embodiment dient nicht dazu, negative Gefühle zu verdrängen, sondern hilft dabei, eine positivere

Herangehensweise und einen achtsamen Umgang damit zu finden.

Um Embodiment in den Alltag zu integrieren, gibt es einige sehr einfache Übungen:

Tanzen: Einfach mal den Körper so richtig ausschütteln und herumtanzen. Denn Bewegung hilft, Stress abzubauen und Anspannung zu lösen.



Anzeige



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

Wir lassen Sie nicht allein

Kopf hoch und Brust raus: Im hüftbreiten Stand die Schultern nach hinten rollen, die Brust rausstrecken und das Kinn recken. Für ein paar Minuten einen fernen Punkt fixieren und tief ein- und ausatmen. Diese Übung wird das Selbstbewusstsein stärken.

Lächeln: Vor den Spiegel stellen, die Mundwinkel nach oben ziehen und lächeln, oder auch laut loslachen. So wird dem Körper signalisiert, dass es uns gut geht.

Mit Feldenkrais zur Körperwahrnehmung: Die Arme verschränken und wahrnehmen, welcher Arm dabei üblicherweise oben liegt. Jetzt ganz bewusst den anderen Arm nach oben nehmen, kurz nachspüren. Das kann die eigene Körperwahrnehmung stärken.

Kicken: In einen Ausfallschritt gehen, Fäuste ballen und vor das Gesicht führen. Und nun auf einen imaginären Sandsack losboxen. Man kann auch die Füße dazu nehmen. Diese Übung schenkt Energie und wird uns stärker fühlen lassen.

Lang machen: Einfach die Arme über den Kopf strecken und den Körper ganz lang ziehen und dehnen. Hilft bei Stress, suggeriert dem Körper Entspannung und dehnt gleichzeitig die Muskulatur.

Winken: Winken ist eine freundliche Geste und löst dementsprechend positive Gefühle in uns aus. Hierfür vor den Spiegel stellen und winken, was das Zeug hält. Mag gewöhnungsbedürftig erscheinen, verfehlt aber nicht seine Wirkung und lässt die Stimmung steigen.

Endlich haarfrei – jetzt schon an den Sommer denken!



Über zwei Jahrzehnte arbeitet Susanne Maier nun schon mit Lichtgeräten, um eine dauerhafte Haarentfernung zu erreichen. „Die Technologie meines Hochleistungs-Diodenlasers von Asclepion erreicht nun aber ein neues Maß an Sanftheit und Effektivität“, so die Expertin, die ihren Kunden und Kundinnen mit diesem medizinischen Laser eine noch angenehmere Haarentfernung ermöglicht. Die innovative Premium-Technologie erlaubt die erfolgreiche Behandlung aller Haar- und Hauttypen, und bereits nach der ersten Anwendung ist eine spürbare Reduktion des Haarwachstums feststellbar.

Da jedes Haarwachstum und jeder Mensch einzigartig ist, und die unterschiedlichen Hauttypen jeweils anders auf die Lichtbehandlungen reagieren, ist ein ausführliches Beratungsgespräch vor der ersten Behandlung wichtig. So kann Dank langjähriger Expertise die individuell passende Behandlung vorgenommen werden. **Termine (auch online buchbar): Susanne Maier, Sonnenstr. 23 c, 86923 Finning, www.dauerhafte-haarentfernung-landsberg.de**



Anzeigen

Kosmetikbehandlungen

Entdecken Sie unsere **Ästhetik Angebote** und gönnen Sie sich eine **Kennenlern-Behandlung**.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin. Wir freuen uns darauf, Sie bei uns begrüßen zu dürfen!



49€

*Dieses Angebot gilt nur im April

München Str. 9 - 82266 Inning am Ammersee
 Montag bis Freitag 8-18 Uhr, Samstag 8.30-12.30
 T 08143 446 E info@ammersee-aesthetik.de
 F 08143 447390 I ammersee_aesthetik



DAUERHAFTE HAARENTFERNUNG

SANFT - SCHNELL - SENSATIONELL

MIT DEM MEDIZINISCHEN HOCHLEISTUNGSDIODENLASER VON ASCLEPION

- Haarfrei für SIE & IHN
- sichtbar nach der ersten Anwendung
- für alle Körperzonen geeignet
- Behandlung aller Haar- & Hauttypen

Susanne Maier Fon: 0 88 06-92 46 14

www.dauerhafte-haarentfernung-landsberg.de

Ganz neu!

wahine soul and bodywork
achtsame hawaiianische Massagekunst

Sonja Leanda Kußmaul

Johann-Sedlmeir-Str. 13
86919 Utting am Ammersee
08806 9582821
info@manaloo-kussmaul.de

Termine nach Vereinbarung

Nur für Frauen



Manaloo

slow down be happy

Sanfte Massage
~ Lomi Hapai ~
für Schwangere



Deutschland kaputt

Deutschland – bis vor wenigen Jahren noch das Vorzeigeland Europas – geht kaputt! Straßen, Brücken, Schienen, Leitungen, im Prinzip jede Form von Infrastruktur: marode. Das Bildungssystem: veraltet und träge. Die Digitalisierung: hoffnungslos hinterher. Ganz besonders manifestiert sich die Misere in der Deutschen Bahn. In anderen Ländern hochtechnisiertes Image-Produkt, hierzulande ein Grund zur Scham. Dass Züge nach Fahrplan verkehren, ist längst die Ausnahme statt die Regel. Hier das kaputt-gespaltene Schienennetz, dort das veraltete Zugmaterial führen zu andauernden Verspätungen und Unregelmäßigkeiten. Und wo es doch mal läuft, macht gewiss wieder ein Streik oder höhere Gewalt (Sturm, Schnee, Kälte, Überschwemmung oder „Personen im Gleis“) einen Strich durch die Rechnung des Reisewilligen. Ein Wunder, dass immer noch so viele Menschen diesem Saftladen die Treue halten und eine Fahrt mit der Bahn überhaupt noch in Betracht ziehen.

Dabei bräuchten wir die Schiene so dringend für unsere Klimaziele – wie überhaupt eine funktionierende Infrastruktur oder Bürokratieabbau durch digitale Dienstleistungen des Staates für ein prosperierendes Land so wichtig wären. Um das voranzubringen, braucht es aber Geld. Viel Geld! Vor allem, wenn sich das Land neben all diesen Herausforderungen noch zusätzlich im Multi-Krisen-Modus befindet. Das Problem: Die Schuldenbremse. Sie soll verhindern, dass wir heute auf Kosten unserer Nachfahren leben. Aber was nutzt es kommenden Generationen, wenn sie zwar keine Schulden, dafür aber ein dysfunktionales Land hinterlassen bekommen. In einer Zeit der Transformation – und in dieser befinden wir uns fraglos – muss der Staat massiv investieren. Es wird sich für alle lohnen: Für unsere Kinder in der Zukunft genauso wie für uns im Heute. Und mit einer modernen, leistungsfähigen Wirtschaft werden wir auch in der Lage sein, die Schuldenlast zu tragen.

Das kürzlich begonnene Spardiktat der Regierung nach dem Verfassungsgerichtsurteil ist ein Fehler. Natürlich müssen bestimmte Ausgaben auf den Prüfstand („Klimaschädliche Subventionen“), aber alles, was unser Land für die zukünftigen Herausforderungen fit macht, sollten wir uns unbedingt etwas kosten lassen!

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.: (0 81 93) 21 23 18
Freie Mitarbeiter: Dagmar Kübler, Ulrike Osman, Sandra Böhm, Renate Greil

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

Buchhaltung: Elke Tumbach, buchhaltung@jezza.de

Heftverteilung: Lorenz Wittmann, wittmann@jezza.de, Tel.: 0 81 93 / 2 04 44 02

Anzeigen und Mediadaten:



Tina Jehle, Anzeigenleitung,
Tel.: (0 81 93) 20 44 160
E-Mail: jehle@jezza.de
Zuständig für das jezza!-Gebiet in den Landkreisen LL, STA, FFB und FDB

Scan me:
jezza! Verteilgebiet



Erscheinungsweise: 3-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

Vorschau jezza! Sommerheft:

NEU im 3-Monatsrhythmus
Mai – Juni – Juli 2024

Kultur- und Szenetipps ++
Veranstaltungen ++ Feste & Festivals ++ Reisen ++
Freizeit aktiv ++ Architektur + Design

Redaktions- und Anzeigenschluss
ist der **19. April 2024**.

Erscheinungstermin: 18. Mai 2024



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 08 00 / 8 34 62 50
Fordern Sie unsere kostenlose Info-Mappe an! www.veinal.de

VISIONEN BAUEN AUS HOLZ

Wir verbinden den ältesten Baustoff der Welt mit zukunftsweisenden Technologien, moderner Architektur und innovativen Baukonzepten, die ökologisch, nachhaltig und wohngesund sind.

hoefle-holzbau.de

VIESMANN
for our climate

Der Testsieger bei den Wärmepumpen: VITOCAL 250-A

2,1 bis 18,5 kW für Neubau und Modernisierung

- + Mit bis zu 70 °C Vorlauftemperatur bestens für die Modernisierung geeignet
- + Schont die Umwelt und das Klima durch Verwendung des natürlichen Kältemittels R290 (Propan)

viessmann.de/vitocal

Testsieger

Stiftung Warentest **test.de**
GUT (2,1)
Viessmann **VITOCAL 250-A**
AWO E-AC 201A10
Im Test: 6 Luft/Wasser-Wärmepumpen
Ausgabe 10/2023
www.test.de

Heizung • Bäder • Solar • Kundendienst

RIEGER

Wärme & Wasser

Hauptstraße 19a • 82269 Hausen
Tel. 08193 9 98 61 82 • www.rieger-waerme.de

Leasen für mehr Möglichkeiten.



Audi Gebrauchtwagen :plus

Attraktive Leasingkonditionen¹ für junge Gebrauchtwagen² bis zum 29.02.2024.

Ein attraktives Leasingangebot:

z. B. Audi A1 Sportback 25 TFSI, 6-Gang

EZ 02/23, 3.792 km

Audi virtual cockpit, Audi Smartphone Interface, Einparkhilfe hinten, Audi Soundsystem, Geschwindigkeitsregelanlage, LED-Scheinwerfer, Licht-/Regensensor, Lederlenkrad 3-Speichen mit Multifunktion plus, Sportsitze vorn, u.v.m.

Leistung:

70 kW (95 PS)

Leasing-Sonderzahlung:

€ 0,-

Laufzeit:

48 Monate

Jährliche Fahrleistung:

10.000 km

48 monatliche Leasingraten à

€ 217,-

¹ Ein Angebot der Audi Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig. Inkl. Überführungskosten. Bonität vorausgesetzt.

Gültig für Audi A1, Audi A3, Audi Q2 und Audi Q3 (Mietfahrzeuge und Werksdienstwagen) jeweils frühestens 2 Monate und spätestens 24 Monate nach Erstzulassung. Ausgenommen sind S- und RS-Modelle. Max. Gesamtfahrleistung bei Vertragsbeginn: 40.000 km. Für das Fahrzeugalter gilt als Stichtag das Datum der Gebrauchtwagenleasingbestellung. Gültig vom 08.01.-29.02.2024 (Gebrauchtwagenleasingbestellung), späteste Ummeldung 29.04.2024. Für private und gewerbliche Einzelabnehmer_innen.

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

² Junge Gebrauchtwagen sind ehemalige Audi Mietfahrzeuge (AMF) oder Audi Werksdienstwagen (WDW) der AUDI AG mit einem Fahrzeugalter von max. 24 Monaten nach Erstzulassung, die über das Audi Handelsnetz vertrieben werden. Ausgenommen hiervon sind händlerreigene Mietfahrzeuge der Marke Audi, die in der Erstverwendung über externe Mietwagengesellschaften wie bspw. EURO-Leasing GmbH vermietet wurden. Detaillierte Hinweise finden Sie unter www.audi.de/jungegebrauchtwagen.

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