

jezza!

Ihr Magazin für Ammersee, Amper und Lech

107. Ausgabe
19. Jahrgang
Winter
Nov / Dez 2024 / Januar 2025

Auflage: 23.000

Das Original seit 2006
—kostenlos—

Zauberhafte
Gewinne im
Gesamtwert
von 1000 €
im Heft

ALL YOU NEED IS LOVE

Weihnachtsmärkte & Veranstaltungen ab S. 4

Für die Gemeinschaft
Zwei besondere Architekturporträts

Für family & friends
DIY-Köstlichkeiten aus der Küche

Für mehr Balance
Mental Health Tipps & Wellness



Bildnachweise (v. l.): Oliver Jaist (www.oliverjaist.com), Dagmar Kübler, Maria Scherf, Sandra Böhm

Inhalt

- 4 Veranstaltungen
- 12 Weihnachtsmärkte
- 15 Verein für den Frieden in Fürstenfeldbruck
- 16 Architekturporträt:
Buchenhäuser des Landheims Ammersee in Schondorf
- 24 Architekturporträt: Neubau der evang. Kirche in Utting
- 32 Kalender – Termine in unserer Region
- 38 Einfach mal machen – *jezza!*-Autorin Dagmar Kübler hat gemacht, was sie schon lange vorhatte: Eine Radtour von Pitzling an die Ostsee
- 40 Wo der Weihnachtsmann seine gute Stube hat
- 42 Buchempfehlungen zur Weihnachtszeit – Neuerscheinungen regionaler Autoren
- 46 Neugierde kann ansteckend sein – über den Wert wertvoller Beziehungen schrieb Ronja von Wurmb-Seibel aus Dünzelsbach das Buch „Zusammen“
- 50 Die Kraft der Düfte – mit ätherischen Ölen Körper und Geist harmonisieren
- 54 Mensch, gib mal Ruhe! Von der Kunst, einfach nur zu sein.
- 56 Kleine Geschenke aus der Küche – mit Liebe gemacht
- 60 Das vegane Weihnachtsmenü – Rezeptempfehlungen des Amperhofs
- 62 Das letzte Wort! & Impressum



Titelseite:
All you need is love
Gestaltung:
Carmen Celewitz
360° DESIGN, Landsberg
www.360graddesign.de



Liebe Leserinnen und Leser!

All you need is love steht auf dem Titelblatt dieser Ausgabe. Wort und Bild des Titelmotivs stammen zum wiederholten Male von der Landsberger Grafik-Designerin Carmen Celewitz, die schon traditionsgemäß unser Portal ins Weihnachts-/Winter-Heft gestaltet.

Dabei bezeichnet sie sich selbst als „Grinch“ und hat keine uneingeschränkt positive Einstellung zum Thema: „Ich mag Weihnachten schon, aber dieser ganze Zirkus, der mittlerweile herrscht, mit dem kann ich nichts mehr anfangen.“, sagt sie und merkt an, dass Weihnachten gerade für Mütter (wie sie) eine Zeit totalen Stresses sei.

Das Besorgen der Geschenke, das Kochen und Backen bis hin zum Bewirten begleitet eine große Erwartungshaltung (an sich selbst und auch von den anderen). Von wegen also stude Zeit.

Deshalb hat Carmen im letzten Jahr begonnen, alle Beteiligten mit einzubeziehen, um so die Feiertage zu entschleunigen und den Fokus wieder auf das zu lenken, worum es eigentlich geht: Nicht ums Beschenken und Beschenkt-Werden, nicht um Konsum, Geld und Designer Chi Chi, so Carmen, für die auch der religiöse Aspekt keine große Rolle spielt, sondern darum, die Menschen um sich zu haben, die einem lieb und teuer sind – und mit ihnen bereichernde Momente zu erleben.

Auf ihrem Konzeptpapier für die Titelseite notierte sie sich: „Wir brauchen Licht. Glück. Freude. Liebe. Uns fehlt die Liebe!“

Und so kam sie auf den Lied-Klassiker von den Beatles, den wir alle kennen: „All you need is Love“.

Wir finden den Gedanken, weihnachtliche Stressfaktoren zu erkennen und möglichst auszuschalten sehr nachahmenswert und haben v.a. im zweiten Teil unseres Heftes einige Beiträge für Sie gestaltet, in denen Sie allerlei Anregungen für mehr Miteinander und mehr persönliches und individuelles Wohlbefinden finden.

Wir wünschen Ihnen ein wundervolles Weihnachtsfest und eine gemütliche Winterzeit – wir hören und sehen uns im Frühjahr 2025 wieder.

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

Sigrid Römer-Eisele



**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

„Ungeahnte Leuchtkraft“, Adebar am Ammersee, ab 17. Nov. 2024

Zu einer Matinée mit der Künstlerin Cornelia von Detten (kleines Bild) lädt am So., 17.11.24 ab 11 Uhr die Galerie für ausgefallene Exponate Adebar am Ammersee in die Herrenstraße 6, Dießen ein.

Die freischaffende Künstlerin mit Promotion in Kunstgeschichte lebt und arbeitet in München und Windach und präsentiert nun ihre Werke, die durch ihre Intensität und Konzentration auf das Wesentliche bestechen, bei Adebar in Dießen.

Es sind geometrische Muster, serielle Anordnungen, eine Vielfalt an Strukturen und Dominanz spezieller Farbzusammenstellungen, die die Künstlerin sowohl in der Natur als auch in unmittelbarer Umgebung sucht. Eindrücke werden spontan fotografisch festgehalten und dann auf dem malerischen Weg wieder losgelassen.

Überspitzt, multipliziert und in variablen Größenordnungen werden die Motive mit feinem Strich auf die weiße Leinwand übertragen und später in ein monochromes Farbfeld eingebettet.

„Während des Malprozesses ändere ich meinen Betrachtungsabstand zum Bild bis zu drei Meter. Die Wirkung der Malfläche unmittelbar vor dem Bild ist eine sehr malerische mit pastosem Farbauftrag. Je weiter ich mich vom Bild entferne, um so konkreter, dreidimensionaler und fotorealistischer ist die Wirkung des dargestellten Motivs. Dieses facettenreiche Betrachtungsspiel mit verschiedenen Wahrnehmungsebenen ist mein gewünschtes Ziel“, so Cornelia von



Detten, die zur Matinée am 17.11.24 vor Ort ist. Ebenfalls anwesend ist die Schmuckdesignerin Franziska von Drachenfels.

Die Ausstellung ist voraussichtlich bis Ende Januar 2025 zu sehen.

Infos: www.adebar-am-ammersee.de



Zauberhaftes Wintertheater und meisterhafte Musik im Theater EUKITEA

Das diesjährige EUKITEA Wintermärchen „Schneeweißchen und Rosenrot“ lädt ein zu einem wunderbar lauschigen Familien-Winternachmittag in Diedorf mit Theatervorstellung, Live-Musik, Ausstellung und Winterköstlichkeiten im Café. Das Theaterstück voller Humor ist frech und lebensfroh und eignet sich für Kinder ab vier Jahren und die ganze Familie.

Klassik-Fans aufgepasst! Am 26.01.25 erwartet Sie ein Meisterkonzert mit den außergewöhnlichen Musikerinnen Sarah Christian (Violine) und Hisako Kawamura (Klavier). Das Ausnahme-Duo

widmet sich klangvollen Werken von Beethoven, Brahms sowie Bartók.

EUKITEA lädt zu einem besonderen Familien-Theaterstück ein: „Harun und die Pfütze-ze“, frei nach Salman Rushdies „Harun und das Meer der Geschichten“. Die Inszenierung verspricht eine faszinierende Mischung aus Schauspiel, Puppenspiel und tiefgründiger Fantasie, die sowohl Kinder ab 5 Jahren als auch Erwachsene begeistern wird! Infos unter: www.eukitea.de.



Internationales Theaterhaus in Diedorf

Sarah Christian & Hisako Kawamura

So., 26.01.25



„Harun und die Pfütze-ze“

So., 09.02.25



Wintermärchen:

„SCHNEEWEISSCHEN & ROSENROT“

SO., 01.12.24 bis So., 12.01.25

www.eukitea.de

TICKETS:

0 82 38-96 47 43 96

oder via e-Mail:

tickets@eukitea.de

landsberger bühne e. V.: „Krieg ums Sternchen“, Premiere: 10.1.2025

Die landsberger bühne e.V. startet mit einer Komödie ins neue Theaterjahr 2025. Die Premiere von „Krieg ums Sternchen“ ist am 10. Januar 2025 im Stadttheater Landsberg zu sehen.

Zum Inhalt: Die Scrabble-Gruppe vom Nachbarschaftsheim schrumpft so langsam vor sich hin. Mittlerweile spielt man bloß noch zu dritt. Deshalb ist die Freude groß, als überraschend eine neue Mitspielerin dazustößt: die junge, gutaussehende und schlagfertige Ramona. Doch als der Neuzugang altgewohnte Spielregeln modernisieren möchte, ist es vorbei mit der guten Stimmung. Am Scrabble-Brett entfacht ein heißer Kampf um Sprache, Worte und kleine Sternchen, und schnell geht es um mehr als die klassischen Fragen: „Wie schreibt man das?“ und „Gibt’s dieses Wort überhaupt?“

Ein wahnsinniges, wortwitziges Stück mit wilden Wendungen um ein Thema, das so mitten aus unserer Gesellschaft kommt, wie kaum ein anderes.

Der Kartenvorverkauf startet am 30. November 2024.

Alle Infos unter:
www.landsberger-buehne.de

Regie bei „Krieg ums Sternchen“ führt Juri Olbrich (Bild rechts).
Foto: Mia Echterbruch





EINE KOMÖDIE VON THOMAS RAU

PREMIERE

FR 10|JAN 25 20 UHR

VORSTELLUNGEN

11|17|18|24|25|JAN 25 jeweils 20 UHR

SO 12|19|JAN 25 jeweils 18 UHR

STADTTHEATER LANDSBERG

Eine Inszenierung der landsberger bühne e.V. | Regie: Juri Olbrich

ABENDKASSE jeweils 1 Std. vor Beginn der Vorstellung

ticket service LANDSBERG reisebüro vivell

Kartenvorverkauf Hauptplatz 149 86899 Landsberg Telefon 0 81 91-91 74 12

MedeleSchäfer

Anzeige



Stephan Schweigert
MEISTERWERKSTÄTTE
FÜR SCHMUCK



Schüsselringe in 750/Roségold mit Turmalin und Peridot.

Goldschmiede Stephan Schweigert
Vorderer Anger 288
86899 Landsberg am Lech
Telefon 0 81 91 / 9 69 08 50
info@goldschmiede-schweigert
www.goldschmiede-schweigert.de

DAS WIRD EIN FEST!

30.11. KONZERT
 — SA — **German Brass**
 19:30 Best of 50 Years

05.12. KONZERT
 — DO — **Werner Schmidbauer**
 19:30 Mia San Oans

06.12. LESUNG | VORTRAG
 — FR — **Weihnachten bei den Thalbachs**
 19:30 Alle Jahre wieder!?

08.12. COMEDY | KABARETT
 — SO — **Mathias Richling**
 18:00 #2024

11.12. LESUNG | VORTRAG
 — MI — **Mei schee, scho wieda Weihnacht'n**
 19:30 Mit Stars aus Dahoam is Dahoam

12.12. KONZERT
 — DO — **Weihnachten mit Salut Salon**
 19:30

TILL BRÖNNER
SILENT NIGHT
 DAS WEIHNACHTSKONZERT
17.12. KONZERT
 — DI — **Till Brönner** Silent Night - Das Weihnachtskonzert
 19:30

19.12. KONZERT
 — DO — **Pe Werner**
 19:30 Ne Prise Zimt

21.12. KONZERT
 — SA — **The 12 Tenors**
 19:30 15 Years Celebration Tour

02.01. KONZERT
 — 25 — **Neujahrskonzert**
 19:30 der Augsburger Philharmoniker 2025

Tickethotline: 0821 - 24 91 550
 www.stadthalle-gersthofen.de

Festliche Highlights : Das Winterprogramm der Stadthalle Gersthofen

Festlich geht es zu im Norden von Augsburg – der Dezember in der Stadthalle Gersthofen zelebriert die Vorweihnachtszeit! „Mia san oans“ sagt und singt Werner Schmidbauer am 5. Dezember, gefolgt von den Thalbachfrauen (06.12.), die zu Nikolaus mit ihrer Lesung „Weihnachten bei den Thalbachs“ gewohnt witzig, schräg und warmherzig für festliche Stimmung sorgen. Konzert- und Klassik-Freunde können zudem „Weihnachten mit Salut Salon“ (12.12) feiern. Und wer Jazz-Fan ist, der darf sich auf ein absolutes Highlight freuen: Star Trompeter Till Brönner (17.12.) bringt mit „Silent Night“ sein Weihnachtskonzert nach Schwaben. Im neuen Jahr folgt direkt der nächste Höhepunkt mit Kultmusiker Heinz Rudolph Kunze (10.01.25).

Lachen für die ganze Familie: Kult-Comedian Willy Astor kommt im Januar gleich für zwei Shows in die Stadthalle Gersthofen: Am 25.1.25 startet er mit seinem Kinder-Album „Der Zoo ist kein logischer Garten“ – und abends dürfen sich die großen Fans auf „Reimart und Lachkunde“ mit dem Meister des Wortspiels freuen.



Anna, Katharina und Nellie Thalbach
 Foto: Michael Petersson



Werner Schmidbauer
 Foto: Mena Zoo



Willy Astor,
 Foto: Christoph Bombardieri

Anzeige



Alter Wirt Eresing
 Öffnungszeiten werktags ab 17:00
 So + Feiertag ab 11:00 • Do Ruhetag

21.12.24 20 Uhr
Lafalott Impro-Weihnachts-show
 Alfred Mittermeier
 Leise rieselt der Schnee

30.11.24 20 Uhr
Die Couplet-AG
 Favoriten
 30 Jahre Couplet-AG-Wahnsinn

11.01.25 20 Uhr
Chris Boettcher
 FREUDENSPENDER

25.01.25 20 Uhr

Beginn jeweils 20 Uhr, Einlass ab 18 Uhr.
 Mehr Infos zu unseren Veranstaltungen auf unsere Website oder www.service-kaltenberg.de (Veranstalter).

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

Windacher Advent, 7. und 8. Dez.

Der Windacher Advent findet am Sa. und So., 7. und 8. Dez. 2024 im Schlosspark in Windach statt. Die Vereine verkaufen Kulinarisches für die Pfarrgemeinde, verschiedene Musikgruppen werden auftreten, und die beliebten Schafe sind wieder dabei. Öffnungszeiten: Sa., 16 bis 21 Uhr, So., 16 bis 20 Uhr.

Infos: www.windacher-advent.de

D'schwang strahlt, Fr., 29. Nov.

Das Theaterreferat des Heimatvereins Dießen lädt ein zu einem kleinen erleuchteten und erleuchtenden Straßen-Kulturfest mit Musik und Lesung, Gesang und Fensterdrama, Fotoshow und Feuershow! Die Lichtertöchter Lilienweiß begrüßen zu jeder vollen Stunde mit Gedichten. Vor der Kulisse zauberhaft beleuchteter Häuser, Tische und Bäume erwarten die Gäste von 17 bis 22 Uhr Waffeln und Würstl, Kürbissuppe und Bier, Glühwein und Prosecco!

Anmeldung: servus@prinzludwigno6.de
 Am Freitag, den **22.11.2024**
 um **18:00 Uhr**
 Prinz-Ludwig-Straße 6
 86911 Dießen am Ammersee
 WhatsApp: 08807-949 55 19

Welle der Veränderung

PRINZ LUDWIG N°6
 Monika Keck – Autorin des Buches „Welle der Veränderung“ – Informationen unter: <https://www.keck-monika.de/>

Vortrag: „Welle der Veränderung“, Prinz Ludwig N°6, am 22.11.2024

Sie weiß wovon sie schreibt und spricht: Monika Keck hat 2004 persönlich den schrecklichen Tsunami in Thailand erlebt und überlebt. Nach diesem traumatischen Erlebnis war es ihr jahrelang nicht möglich, ins Wasser zu gehen. Ein Zustand, den man sich für die heute passionierte Schwimmerin kaum mehr vorstellen kann. Monika Keck hat auf ihrem Weg dorthin nicht nur gelernt, wie sie selbst es schaffen kann, ein Trauma zu bewältigen und mit Trauer und Schmerz umzugehen, sondern sie hat dabei auch ihre Gabe entdeckt, andere zu motivieren, durch schwierige Erlebnisse zu wachsen.

Inzwischen organisiert sie das Fünf-Seen-Schwimmen mit von der Wasserwacht begleiteten Überquerungen der fünf Seen unserer Region und hat zwei bemerkenswerte Bücher über Trauer und Traumabewältigung geschrieben.

Die ebenfalls passionierte Schwimmerin Simone Kramer, Inhaberin von Prinz Ludwig N°6 in Dießen, hat nun Monika Keck zu einem Vortrag am 22. Nov. 2024 um 18 Uhr ins Prinz Ludwig N°6 eingeladen, in dem sie u.a. darüber sprechen wird, wie man schwierige Lebensphasen meistern und dadurch wachsen kann, aber auch darüber, wie ein Tsunami entsteht, und wie man sich vor Unfällen auf dem See schützen kann.

Anmeldung unter: servus@prinzludwigno6.de



Events und Veranstaltungen auf dem Hofgut Algertshausen

Fondue-Abende – immer donnerstags

Genießen Sie einen gemütlichen Abend mit schmackhaftem Käse- oder Fleischfondue mit Beilagen im Hofgut Stadtl!
Donnerstag, 31. Oktober – Donnerstag, 19. Dezember 2024, Reservierung unter algertshausen@augustinum.de
 44,00 €/Person inkl. Aperitif

Krimi Dinner „Dine & Crime“

Wenn Sie bei knisternder Atmosphäre neben einer Leiche sitzen, Kommissaren bei der Arbeit zusehen und dabei ein köstliches 3-Gang-Dinner genießen, spätestens dann wissen Sie, das ist Dine & Crime, ein aufregender Live-Krimi während des Dinners.

Freitag, 20. Dezember 2024, 19:00 Uhr
Freitag, 10. Januar 2025, 19:00 Uhr
 Tickets unter www.eventbrite.de
 98,50 €/Person 3-Gang-Menü inkl. Aperitif und Show

Dinner-Komödie „Ein Herz und eine Tante“

Unsere Komödie entführt Sie auf eine musikalische Zeitreise durch die 50er bis hin zu den strahlenden 70er Jahren.

Freitag, 24. Januar 2025, 19:00 Uhr
Freitag, 7. Februar 2025, 19:00 Uhr
Freitag, 21. Februar 2025, 19:00 Uhr
 Tickets unter www.eventbrite.de
 98,00 €/Person 3-Gang-Menü inkl. Aperitif und Show

Karl Valentin-Dinner mit Wilfried vom Ammersee

Lassen Sie sich von seinem Humor, den ihm innewohnenden Ängsten und seiner Selbstparodie mitreißen.

Freitag, 31. Januar 2025, 19:00 Uhr
Freitag, 14. Februar 2025, 19:00 Uhr
 Tickets unter www.eventbrite.de
 65,00 €/Person 3-Gang-Menü inkl. Aperitif und Show



Hofgut Algertshausen
 Algertshausen 1 · 86926 Eresing
 Tel. 08193 7020
www.hofgut-algertshausen.de
www.instagram.com/hofgut.algertshausen/



Augustinum Φ

Hofgut Algertshausen

„Der Mond“ von Carl Orff, 14./15. Dez. 2024 im Stadtsaal FFB

Unter der Leitung von Gerd Guglhör führen Bach Chor & Orchester Fürstenfeldbruck am 14. und 15. Dezember im Stadtsaal Fürstenfeldbruck ein selten gespieltes Werk des Münchner Komponisten Carl Orff auf. „Der Mond“ wird moderiert von Andreas Puhani und ergänzt durch einen Kinderchor.

Die Musik dieser einaktigen Kammeroper, basierend auf einem Märchen der Brüder Grimm, verbindet kraftvolle Rhythmen mit volksnahen Liedern. In der opulent besetzten halb-szenischen Aufführung (Regie: Nina Kühner, Ausstatter: Peter Sommerer) verwandelt sich der Stadtsaal in Himmel, Erde und die Unterwelt. Tauchen Sie ein in dieses Orffsche Spektakel der Sinne und lassen Sie sich in seine Klangwelt entführen – ein Event für die ganze Familie!

Infos und Kontakt: www.bco-ffb.de

Eintritt ab 26 €, Kinder 10 €, 50% Ermäßigung bei Berechtigung, Abendkasse zzgl. 1 €, Karten bei Reservix und den Kartenservices von Fürstenfeld und Amper-Kurier.



Bach Chor & Orchester Fürstenfeldbruck e.V.
Anzeigen



BACH CHOR & ORCHESTER FÜRSTENFELDBRUCK

Bach Chor & Orchester Fürstenfeldbruck
Kinderchor des Gesangsvereins Maisach
Leitung: Gerd Guglhör

Der Mond
Eine Oper von Carl Orff

14.12.2024, 20 Uhr
15.12.2024, 17 Uhr
Stadtsaal Fürstenfeldbruck

Eintritt ab € 26, für Kinder € 10, 50% Ermäß. bei Berechtigung, Abendkasse zzgl. € 1
Karten bei Reservix und den Kartenservices von Fürstenfeld und Amper-Kurier

Veranstalter: Bach Chor & Orchester Fürstenfeldbruck e.V.
Bahnhofstr. 18, 82256 Fürstenfeldbruck
www.bco-ffb.de • www.facebook.com/bachchorfuerstenfeldbruck

Große Momente mit Cavalluna

Die größte Pferdeshow Europas ist wieder unterwegs mit einem atemberaubenden Tour-Programm, das die schönsten Schaubilder aus den letzten Jahren auf neue Weise interpretiert und mit spektakulären neuen Szenen verwebt. „CAVALLUNA – Grand Moments“ ist ein wahres Feuerwerk der Emotionen. Rund 60 Pferde begeistern gemeinsam mit einer hochkarätigen Tanzkompanie das Publikum, unterstützt von emotionaler Musik und beeindruckenden Spezialeffekten. Die Gäste erleben eine Reise durch schillernde Showwelten und freuen sich auf herausragende Reitkunst und magische Schaubilder.

Zusätzlich präsentiert CAVALLUNA in den Weihnachtsferien die verwunschene Familienshow „WinterWünscheLand“ im winterlich dekorierten Showpalast. Erzählt wird die herzerwärmende Geschichte des Jungen Robert, der auf einer aufregenden Reise seine Fantasie zurückgewinnen muss. Ob Feen, Zauberer und Bösewichte oder majestätische Pferde, süße Ponys und rasante Trickreiter – dieses Abenteuer wird Robert so schnell nicht vergessen.

Infos unter: www.cavalluna.com



Anzeigen



Gewinnspiel

jezza! und Apassionata World

verlosen im Gesamtwert von 440 €

2 x 2 Tickets

für Cavalluna – Grand Moments

für den Termin: Samstag, 18.01.25 um 19 Uhr

und

1 x 4 Tickets (für eine ganze Familie)

Cavalluna Kids - WinterWünscheLand

für einen Tag der Wahl.

Alle Termine unter www.cavalluna.com

Einsendeschluss: 6.12.2024. Senden Sie eine E-Mail mit

vollständiger Adresse und Rufnummer an

redaktion@jezza.de. Das Los entscheidet.

Barauszahlungen sind nicht möglich.

Die Gewinner werden

per E-Mail informiert.



Anzeigen

Feiern und grillen – aber griabig in der Hofgrillhütt`n Jais

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

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

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

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

Interesse an einem griabigen Grill- Event? Ideal auch für Firmenweihnachtsfeiern oder Jubiläen.

Menükarte, Preise und Infos unter: info@hofgrillhuette-jais.de oder www.hofgrillhuette-jais.de

GRAND MOMENTS



CAVALLUNA

PASSION FOR HORSES

18. - 19.01.25
München
Olympiahalle

www.cavalluna.com



CAVALLUNA KIDS

WINTERWÜNSCHELAND

21.12.24 - 05.01.25

im SHOWPALAST München

Direkt an der U6 Fröttmaning

www.cavalluna.com



UNSER PROGRAMM VON NOVEMBER BIS FEBRUAR

- So 17.11. 17:30 Uhr AMMERSEE UNPLUGGED: BENEFIZKONZERT
- 21.-23.11. 20 Uhr MARTIN KÄLBERER: RAUM - AUSVERKAUFT
- Fr 06.12. 16 Uhr KINDER WEIHNACHT
- So 08.12. 20 Uhr TOM HAUSER: AB RICHTUNG MOND
- Do 19.12. 20 Uhr CHRIS HOPKINS' SWINGING CHRISTMAS
- Fr 20.12. 20 Uhr SIGL LIVE. ZU GAST: TOBIAS MANN
- Sa 28.12. 20 Uhr DJANGO 3000: UNPLUGGED
- Di 31.12. 18 Uhr KLAUS KOHLER: VORGESPIELTE HÖHEPUNKTE
- Di 31.12. 21 Uhr HAPPY 2025 PARTY
- Do 16.01. 20 Uhr MAX VON MILLAND: HOI
- So 19.01. 15 Uhr TANZ-TEE MIT DEM CITY SWINGTETT
- Do 23.01. 20 Uhr DIE GRUBERS: ÉTERNELLES
- Fr 24.01. 20 Uhr DANNY BRYANT: RISE TOUR 2025
- Sa 25.01. 19 Uhr ONE NIGHT OF MAGIC
- Fr 31.01. 20 Uhr QUADRO NUEVO: HAPPY DELUXE
- Sa 01.02. 20 Uhr KAULIS CHARITY PARTY
- Fr 07.02. 20 Uhr KLANGZEIT & JAKOB ZELLER
- Do 13.02. 20 Uhr BERHANE BERHANE: DEUTSCHER ALS DU
- Fr 14.02. 20 Uhr KLAUS KOHLER: VALENTINSKABARETT

PREMIUM BUSINESS & KULTUR LOCATION
EINMALIGES AMBIENTE, HERAUSRAGENDE TECHNIK
UND EIN VIELFÄLTIGES PROGRAMM



ALLE VERANSTALTUNGEN UND TICKETS UNTER:
WWW.GROUNDLIFT.DE/EVENTS
TELEFONISCH: 08192 933345 ODER ABENDKASSE

BESUCHT AUCH UNSER KULT KINO
WWW.KINO-STEGEN.DE

ALTE BRAUEREI STEGEN
LANDSBERGER STR. 57 | INNING AM AMMERSEE



Von Tom Hauser bis Quadro Nuevo – viele Kultur-Highlights im Groundlift

Auf viele Highlights können sich die Fans der kultigen Groundlift Studios in der Alten Brauerei Stegen bis Mitte Februar freuen.

Auf dem Programm stehen Konzerte, Shows und Kabarett. Tanzwütige erwarten zudem Party-Termine zu unterschiedlichen Musikrichtungen. Im Dezember gastiert der erfolgreiche *Singer-Songwriter Tom Hauser* in Stegen. Kurz vor Weihnachten stimmt *Chris Hopkins mit seiner Jazzband* wieder mit Swinging Christmas auf das bevorstehende Fest ein. Ebenfalls noch vor Weihnachten lädt „Bergdoktor“ *Hans Sigl* zum Live-Talk. Sein Gast diesmal: der Mainzer Kabarettist Tobias Mann.

Zwischen den Jahren können sich *Django 3000-Fans* erneut auf ein Konzert mit den Chiemgauer Desperados freuen.

Und zum Jahresende steigt im Groundlift die schon fast legendäre *große Silvesterparty* auf zwei Areas und mit einem *Klavierkabarett von Klaus Kohler* im Vorspann von Happy 2025.

Im neuen Jahr kommen der österreichische Singer-Songwriter Max von Milland, das Landsberger Künstler-Duo Katharina und Christian Gruber, Klangzeit mit den Weltmusikern Marie-Josefin Melchior und Johann Zeller sowie der beliebte TV-Comedian Berhane Berhane an den Ammersee. Das Groundlift ist auch Tourstation des Echo-prämierten *Jazz- und Weltmusik-Ensembles Quadro Nuevo* und des britischen Blues-Rock-Gitarristen Danny Bryant. Außerdem auf dem Programm: eine große Charity-Party mit dem populären *BAYERN1-Moderator Jürgen Kaul* (Kauli), ein Tanztee mit *Bigband-live-Musik des City Swingtetts* sowie ein Valentinskabarett mit dem *Entertainer und Musiker Klaus Kohler*.

Programm und Tickets: www.groundlift.de/events oder an der Abendkasse.



Tom Hauser, Foto: Phil Vetter

Quadro Nuevo, Foto: Quadro Nuevo

Berhane Berhane, Foto: Nico Neidhart

Jürgen Kaul, Foto: Jürgen Kaul

Leidenschaftlich Lernen – Montessori Inning stellt sich vor, 18. Jan. 2025

Am 18.01.2025 lädt der Förderverein Montessori Ammersee e.V. zum Tag der offenen Tür in Kinderhaus und Schule ein. Erste Einblicke in die Einrichtungen gibt es im Rahmen eines Online-Vortrages am 12.12.24 oder 17.01.25. **Anmeldung unter: info@montessori-inning.de.**

„Sie möchten, dass Ihr Kind gerne zur Schule und in das Kinderhaus geht, mit Begeisterung lernt? Sie möchten selbstbestimmte, verantwortungsbewusste und friedvolle Kinder erziehen? Dann kommen Sie und lernen uns besser kennen“, so Schulleiterin Kathrin Schweyer.

Mit dem Tag der offenen Tür beginnt das Auswahlverfahren für die Aufnahme der Kinder im September. Nachhaltiges Lernen, Selbstständigkeit und individuelle Betreuung sind wesentliche Ziele der Schule und des Kinderhauses. Derzeit betreuen die Einrichtungen 295 Kinder von 3-16 Jahren.



Selbstständigkeit, nachhaltiges Lernen und Schulung sozialer Kompetenz sind wichtige Ziele der Montessori Pädagogik. Foto: Birgit Hart



Leidenschaftlich lernen

MONTESSORI
INNING AM AMMERSEE
SCHULE | KINDERHAUS | FÖRDERVEREIN

Tag der offenen Tür
Samstag, 18.01.2025

Online Vortrag 12.12.2024 oder 17.01.2025
Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite

Wir freuen uns auf Sie!

Bilinguales Kinderhaus
3 bis 6 jährige Kinder

Offene Ganztagschule
1. bis 10. Jahrgangsstufe

Abitur an der MOS München
11. bis 13. Jahrgangsstufe



MONTESSORI INNING AM AMMERSEE
Landsberger Straße 2 – 82266 Inning
www.montessori-inning.de

Die schönsten WEIHNACHTSMÄRKTE der Region

Waldweihnacht Gut Mergenthau

Der romantische Weihnachtsmarkt auf dem idyllisch gelegenen Gut Mergenthau bei Kissing ist seit über 30 Jahren ein Anziehungspunkt in der Adventszeit.

Der Markt ist an allen vier Adventswochenenden geöffnet – Sa. 14 bis 20 Uhr und So. 11 bis 20 Uhr. Die Naturland-zertifizierten Bio-Christbäume werden ab dem 30.11. bis zum 23.12.2024 aber täglich von 9 bis 17 Uhr ab Hof verkauft.

Der Weihnachtsmarkt lockt mit einem ansprechenden Familienprogramm: Groß und Klein staunen über Greifvögel, den Eisschnitzer und die Stelzer. Sie können entweder dem Kasperle oder den verschiedenen Musikgruppen lauschen oder selbst beim Bogenschießen, Kerzenziehen, Töpfern oder Basteln aktiv werden.

Über 70 Kunsthandwerker stellen ihre schönsten Waren in den alten Hof-Remisen, Stadeln und Stallungen aus. Leckereien aus der Region, Punsch aus dem Feuerkessel, Stockbrot backen, Zimtkringel und vieles mehr machen die vorweihnachtliche Stimmung perfekt.

Der Eintritt ist frei, Parkplätze befinden sich auf dem Gelände.

Infos: www.gut-mergenthau.de/cms/waldweihnacht



Anzeige

Waldweihnacht

Besuchen Sie unseren traumhaften Künstler- und Handwerker-Weihnachtsmarkt.

1. bis 4. Advent

Sa. 14.00 bis 20.00 Uhr So. 11.00 bis 20.00 Uhr

- Weihnachtliche Leckereien
- Großes Familienprogramm
- Lagerfeuer, Stockbrot uvm.

Frisch geschlagene Bio-Christbäume täglich ab dem 30. November erhältlich.

www.gut-mergenthau.de

Naviadresse: Mergenthau 1, 86438 Kissing
Der Eintritt ist frei.



17. Türkenfelder Bergweihnacht

Das vielseitige Programm der Bergweihnacht mit über 1200 Mitwirkenden lädt Begeisterte ins zauberhafte Hüttendorf und die beheizte Halle an den Steingassenberg ein, wo Musik- und Tanzvorführungen die Gäste erwarten. Blaskapellen, Alphorngruppen, Weisen- und Jagdhornbläser füllen das Marktgelände mit stimmungsvollen Klängen. Auch actionreiche Auftritte von Klausen und Perchten, akrobatische Zirkuseinlagen und aufregende Feuershows gehören wieder dazu.

Die Gassen und der Schmankerlpfad laden zum Bummel entlang der Hütten mit handgefertigten Geschenkideen ein. Ein besonderer Genuss sind die Wilddelikatessen, die zusammen mit anderen Spezialitäten dazu einladen, das Mittagessen mit der Familie auf die Bergweihnacht zu verlegen.

Die kleinen Gäste dürfen die lebendige Krippe bestaunen, Plätzchen mit Konditormeister Löffler backen, bei den Drechslern und Schmieden helfen oder Wunschzettel in den Weihnachtswald hängen. Der Besuch des Nikolaus und des Christkinds mit Geschenken, die Schneekönigin (7.12.) und der Märchenonkel Ludwig (am 1. Sonntag) sind weitere Highlights für die kleinen Gäste.

Firmen und Vereine können für ihre Weihnachtsfeier Tische in der Halle reservieren

Öffnungszeiten: Sa., 30.11./7. Dez.: 12.30 bis 23.30 Uhr

Sa., 14. Dez.: 12.30 bis 22 Uhr

So., 1./8./15. Dez.: 11.30 bis 19.30 Uhr

Eintritt: 6 € (inkl. Bus zur S-Bahn) Kinder bis 16 Jahre sind frei.

Programm und Infos: www.bergfestival.de



Märchenhafte Weihnachtszeit auf Schloss Kaltenberg

Das Rotkäppchen, das dem Wolf in Omas Nachthemd begegnet. Ein Froschkönig, der geküsst werden will. Frau Holle, die die Schneeflocken ihrer Betten vom Eingangstor aus auf das stauende Publikum rieseln lässt: Auf Schloss Kaltenberg offenbart sich ab Fr., 29. Nov. den Besuchern (Fr. bis So.) eine lebendige Märchenwelt zum Anfassen. Auf Schritt und Tritt gibt es entlang der Marktstände und auf den Bühnen zauberhafte Überraschungen zu entdecken. Hexe Roxana lernt gerade, wie man auf einem Besen fliegt und zeigt dabei aberwitzige Artistik. Die schräge Waldschraffin Pimpernella erzählt im Schlosswald Geschichten über eine singende Säge, Ferdinand den Baumstumpf und sprechende Steine.

Bei den Mitmachmärchen der Theatergruppe „Rumpelmärchen“ auf der Waldbühne dürfen Kinder selbst aktiv werden oder sich oder ihre Eltern als Märchenfiguren schminken lassen.

Highlight an den Freitagen (vergünstigter Eintritt!) sind die spektakulären Auftritte der Feuerkünstler „Faszination Feuershow“, an den Samstagen treiben die Amperpechten mit ihren gruselig-eindrucksvollen Masken und Kostümen die bösen Geister aus.

Auf dem von hundertausenden Lichtern erleuchteten Schlossgelände finden sich zahlreiche Stände mit originellen Geschenken für die Liebsten oder für sich selbst. Das kulinarische Angebot ist vielfältig. Absolutes Schmankerl ist das raffinierte 3-gängige Käsefondue-Menü im Bräustüberl (vorab buchen unter: www.schlosskaltenbergweihnachtsmarkt.de)

Öffnungszeiten an den Adventswochenenden, Fr.: 16 bis 21.30 Uhr, Sa.: 12.30 bis 21.30 Uhr und So.: 11.30 bis 20 Uhr

Tickets unter: www.schloss-kaltenberg-weihnachtsmarkt.de oder an der Tageskasse. Das Parken ist frei.

Anzeige

Schloss Kaltenberg WEIHNACHTSMARKT

inspiriert durch

GRIMMS MÄRCHEN

Fr - So an allen Adventswochenenden

www.schloss-kaltenberg-weihnachtsmarkt.de

Advent in Fürstenfeld

Beim „Advent in Fürstenfeld“ präsentiert sich das Klosterareal von seiner schönsten Seite: Lichterglanz, Leckereien, Kunst und Musik stimmen auf die Weihnachtszeit ein.

Das Besondere ist der große Indoor-Adventsmarkt: Christbaumschmuck, Kunsthandwerk, Geschenkideen u.v.m. lassen sich wettergeschützt in der Tenne nach Herzenslust erstöbern.

Der festlich beleuchtete Stadtsaalhof stimmt mit seiner gemütlichen Atmosphäre an Feuerschalen und eingekuschelt auf Sitzbänken mit Fellen und Decken unter freiem Himmel auf die Weihnachtszeit ein.

Die Gastronomie lädt mit ihrem Adventscfé im Warmen sowie mit verschiedenen Glühwein- und Schmankerlständen zum Probieren ein zwischen den Attraktionen des festlichen Rahmenprogramms: Chöre und Musikgruppen, Basteln für Kinder, Kutschfahrten, Brucker Perchten, Nikolaus-Besuch oder Kunst: Ob Museum, Galerie, Schmiede oder Krippe in der Klosterkirche – das historische Areal hat viel zu bieten.

Infos unter www.adventinfuerstenfeld.de

29. Nov. bis 1. Dez. und 6. bis 8. Dez. 2024, Fr.: 14-20 Uhr, Sa. & So.: 12-20 Uhr. Eintritt frei!



Anzeige

Advent IN FÜRSTENFELD

Eintritt frei

MARKT ★ LECKEREIEN ★ KUNST ★ MUSIK

29.11.-01.12.+06.-08.12.

FR 14-20 UHR ★ SA 12-20 UHR ★ SO 12-20 UHR

veranstaltungsforum fürstenfeld • www.fuerstenfeld.de



Adventsmarkt der AG-Vielfalt im Glas- und Schmuckatelier freefusion3

Am 2. und 3. Adventssonntag, 8. und 15. Dezember von jeweils 11 bis 18 Uhr, präsentieren sich die Glas-, Schmuck- und Malerikünstler der Ateliergemeinschaft AG-Vielfalt mit ihren kreativen Werken zur Adventszeit in der Galerie freefusion3 (Mühlanger 2, im Geltendorfer Ortsteil Walleshausen).

Hier können interessante Unikate in persönlicher Atmosphäre bestaunt und erworben werden. Einmalige Glasobjekte wie Dekorschalen, Gebrauchs- und Servierplatten sowie gläserner Weihnachtsschmuck stehen vielfältig zur Auswahl. Handgefertigter Unikatenschmuck mit Glas, Emaille und edlen Steinen sowie moderne Gemälde und Lampen aus Glas bereichern das Angebot.

Die Künstler und Künstlerinnen sind vor Ort, freuen sich auf einen regen Austausch mit Interessierten und darauf, den Gästen Einblick in ihre Arbeitsweisen zu geben, wenn sie die verschiedenen Glasarbeitstechniken, u.a. Glasperlenwickeln am Lampenfeuer, Glasgestaltung und Sandstrahlen, demonstrieren.

Infos unter:
www.freefusion3.de



Anzeige

Christkindmarkt in Landsberg

Vom Fr., 29. Nov. bis So., 22. Dez. 2024 können sich große und kleine Besucherinnen und Besucher täglich von den vielfältigen Waren, weihnachtlichen Düften und glitzernden Lichtern des Landsberger Christkindlmarktes begeistern lassen.

Die Altstadt rund um die Stadtpfarrkirche, die Fußgängerzone, den Hauptplatz, Roßmarkt und Infanterieplatz bietet eine einzigartige Kulisse, in der rund 70 weihnachtlich dekorierte Buden keine Wünsche offen lassen. Weihnachtsdekoration, Krippenzubehör, Schmuck und andere Handwerkskunst, aber natürlich auch Glühwein, Bratwürste, Maroni und viele weitere Köstlichkeiten werden angeboten.

Blasorchester und Musikkapellen aus Landsberg und Umgebung tragen mit besinnlichen Klängen zur Adventsstimmung bei. Das Landsberger Christkindl freut sich schon jetzt auf die Besuche der kleinen Gäste im Christkindlhäusl, das am 29.11.24 nach dem Prolog und dann an den Dienstagen um 17 Uhr auf dem Georg-Hellmair-Platz geöffnet hat (hier befindet sich auch der Briefkasten für die Weihnachtspost der Kinder).

Der Nikolaus kommt mit Knecht Ruprecht am Do., den 5.12.2024 um 17 Uhr nach Landsberg, und auf dem Infanterieplatz und in der Ludwigstraße stehen Kinderkarussells für die kleinen Besucher bereit.

Infos zum Christkindl, den Händlern und dem Programm unter:
www.landsberger-christkindlmarkt.de

Anzeige



Adventsverkauf

Atelier & Galerie - freefusion3
Mühlanger 2
82269 Geltendorf - Walleshausen

Sonntags, 8. und 15. Dezember
jeweils von 10 bis 18 Uhr

Glasobjekte - Glasschalen - Glaslampen
Unikat-Schmuck mit Glas, Emaille
und edlen Steinen, moderne Malerei
Glas-Weihnachtsschmuck

Die Atelier-Gemeinschaft AG-Vielfalt lädt ein
Günter Block - Michaela Köppl - Gabriela Segl
Michaela Witt - Peter Witt

Infos unter: www.freefusion3.de



IN DER LANDSBERGER ALTSTADT

LANDSBERGER
**CHRIST
KINDL
MARKT**

www.landsberger-christkindlmarkt.de

Mo - Fr: 16-20 Uhr | Sa und So: 14-20 Uhr

29.11. bis 22.12.24

www.landsberg.de



Text: Ulrike Osman, Fotos: Dagmar Berkenberg

Der Friedensnobelpreis ging in diesem Jahr bekanntlich an die japanische Friedensorganisation Nihon Hidankyo. 1956 von Überlebenden der Atombombenabwürfe auf Hiroshima und Nagasaki gegründet, setzt sich die Organisation seitdem für nukleare Abrüstung ein. „Höchste Zeit“, dass den Engagierten die hohe Auszeichnung zuteil wird, sagt die Fürstfeldbruckerin Dagmar Berkenberg. „Die noch lebenden Zeitzeugen sind inzwischen ja hochbetagt.“

Auch Dagmar Berkenberg arbeitet für eine Friedensorganisation, und auch diese hat ihren Ursprung in Japan. Über 30 Jahre ist es her, dass die heute 63-Jährige über eine Zeitungsanzeige auf die Stiftung „May Peace Prevail On Earth International“ („Möge Friede auf Erden sein International“) aufmerksam wurde.

Die Japanerin Masami Saionji, bis heute Vorsitzende der Organisation, war nach München gekommen, um ein Europa-Büro zu etablieren. Dagmar Berkenberg arbeitete zu diesem Zeitpunkt in der Tourismusbranche und war dort eigentlich glücklich. Doch sie fühlte sich sofort angesprochen von der Organisation und übernahm die Leitung des deutschen Büros in Fürstfeldbruck. „Unser Ziel war und ist, eine positive Botschaft in die Welt zu tragen, damit ein zweites Hiroshima nie mehr möglich ist.“

Dies geschieht auf symbolischem Wege, zum Beispiel mit Hilfe von Schildern oder Friedenspfählen – hohen, schmalen Obelisken aus Holz oder Stein, auf deren Seiten in unterschiedlichen Sprachen die Friedensbotschaft steht. Die Bruckerin hat dafür gesorgt, dass in ganz Deutschland um die 1000 dieser Pfähle im öffentlichen Raum aufgestellt wurden. Weltweit sind es nach Angaben der Organisation über 250.000.

Sie sollen als stumme Mahner jeden, der sie anschaut, zum friedlichen Miteinander aufrufen. Es gehe um die Schaffung von Bewusstsein, erklärt Dagmar Berkenberg. „Jeder soll sich fragen: Was kann ich ganz persönlich heute für den Frieden tun?“ Denn dieser beginne bei jedem Einzelnen.

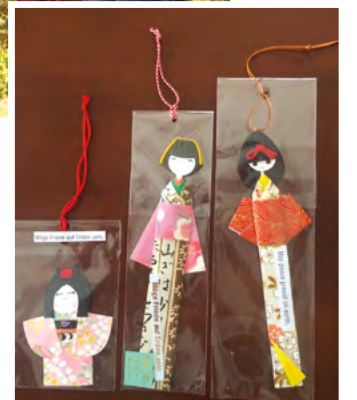
In den Landkreisen Landsberg und Fürstfeldbruck steht leider kein Friedenspfahl. Im Brucker Raum gab es noch nie einen, in der Region Landsberg immerhin einen – in Geltendorf am Alten Wirt. Doch die hölzerne Stele wurde vor etwa eineinhalb Jahren abmontiert, weil sie nach 20 Jahren Standdauer nicht mehr stabil war.

Die Aufstellung eines Friedenspfahls im öffentlichen Raum ist oft ein bürokratischer Hürdenlauf. Doch es kann theoretisch auch jede Privatperson zum Preis von 375 Euro eine Stele und vier Acryl-



Am Klinikum Marl (Nordrhein-Westfalen) wurde eine Friedensstele diesen September neu eingeweiht.

Origami-Püppchen mit Friedensbotschaft eignen sich als Christbaumschmuck oder Lesezeichen.



glasschilder mit der Friedensbotschaft erwerben und sie auf dem eigenen Grundstück aufstellen. Die Holzpfähle stammen aus nachhaltiger Waldwirtschaft, betont Dagmar Berkenberg. „Es ist auch möglich, nur die Schilder zu kaufen und die Stele selbst zu bauen.“

Druckvorlagen der Friedensbotschaft hat die Bruckerin in allen Sprachen der Welt im Computer.

Auch im Miniaturformat kann man die Friedenspfähle bei ihr bekommen – 14 Zentimeter hoch, als Deko für Zuhause. Oder als Origami-Püppchen, die sich sogar als Christbaumschmuck eignen (Preis: 2,50 €, zu bestellen unter: www.worldpeace.de/projekte/geschenke-mit-der-friedensbotschaft)

Gerät man beim Blick in die Nachrichten, angesichts von Ukraine-Krieg, Gaza-Krieg und Aufrüstung, nicht ab und zu in eine Sinnkrise? „Doch“, sagt Dagmar Berkenberg. „Und ich brauche heute länger als früher, bis mein Pendel wieder ins Positive schwingt.“ Dabei helfen ihr viele positive Begegnungen mit Menschen, die sich ebenfalls für eine bessere Welt einsetzen.

Oft geht sie in Schulklassen, im Gepäck Karten mit allen 196 Länderflaggen. Jedes Kind erhält eine Karte und ist aufgerufen, das entsprechende Land zu visualisieren. Dann werden die Karten in einer kleinen Zeremonie mandalaformig auf den Boden gelegt. Dazu wird ein Friedenswunsch ausgesprochen. „Das hat eine große Kraft“, erzählt die 63-Jährige.

Dass das geduldige Verbreiten der Friedensbotschaft einen Unterschied machen wird, egal wie furchtbar die Weltlage sich gerade darstellt – diese Hoffnung wird Dagmar Berkenberg nicht aufgeben. Denn die Wirkung ihrer Arbeit spürt sie auch an sich selbst. „Ich bin innerlich friedlicher geworden.“

Infos und Kontakt: www.worldpeace.de, info@worldpeace.de



Fast schon sakralen Charakter hat die „Hall“, der Gemeinschaftsraum, von dem aus die einzelnen Zimmer erreicht werden.

Ein Ruderboot verweist in einem der neuen Wohnhäuser auf die sportlichen Aktivitäten, die das Landheim Ammersee bietet. Es wurde liebevoll renoviert in der hauseigenen Schreinerei und montiert von Akustik und Raum Landsberg.

Nachhaltig, kommunikativ und heimelig: Die Buchenhäuser des Landheims Ammersee

Die neuen Wohngebäude des Schondorfer Landheims Ammersee bieten Wohlfühlatmosphäre in besonderer Architektur

Text: Sigrid Römer-Eisele,
Fotos: Oliver Jaist, www.oliverjaist.com

Oliver
Jaist

„Wie gestalten wir ein ansprechendes Wohnumfeld für unsere Schüler und Schülerinnen – nachhaltig und ästhetisch zur Umgebungsbebauung passend – und idealerweise mit einer Architektur, die unsere Anforderungen an ein gemeinschaftliches Zusammenleben erfüllt, bei dem individuelles Wachstum und ein starkes Miteinander im Mittelpunkt stehen?“ Vor dieser Fragestellung stand die Leitung des Schondorfer Landheims Ammersee, die aktuell verschiedene Gebäude auf dem Gelände der Traditionseinrichtung sanieren und neu bauen lässt.

Mit der Eröffnung eines neuen Wohntrakts sollte ein moderner und komfortabler Raum zum Lernen und Leben geschaffen werden, aber auch ein Ort, an dem sich die Internatgemeinschaft wohlfühlen und entfalten kann. Das zweite Zuhause der Schüler und Schülerinnen soll Geborgenheit und Inspiration bieten, das soziale Miteinander, die individuelle Entwicklung und den schulischen Erfolg fördern und so Schülerinnen und Schüler optimal in ihrer Entwicklung unterstützen.

Mit diesen Vorgaben wurde das Projekt von der Stiftungsleitung ausgeschrieben und vom Uttinger Architekturbüro Sunder-Plassmann mit einem Entwurf aufgegriffen, der dem Entscheidungsgremium von Anfang an gefiel.

Einzelhäuser für Gemeinschaftsgefühl

„Für eine vertrauensvolle, familiäre Atmosphäre entschieden wir uns gegen einen einzelnen großen Baukörper mit mehreren Etagen und langen Fluren“, so Architektin Bettina Sunder-Plassmann. „Wir planten stattdessen für die drei Gruppen mit je maximal 16 Schülern jeweils ein einzelnes Element, in dem ähnlich wie in einer Großfamilie 16 Jugendliche und ein Lehrerteam rund um einen zentralen Gemeinschaftsraum herum wohnen, so dass ein vertrautes Miteinander entstehen kann. Weiterhin war uns wichtig, die Baukörper miteinander zu verbinden: Das Konzept der Wandelhalle als verknüpfendes Element zwischen den Häusern gewährleistet, dass man in Hausschuhen von Haus zu Haus gelangt.“

Innerhalb der drei Einzelhäuser gruppieren sich die acht Doppelzimmer zweigeschossig (eine Holzterrasse wendet sich vom Erdgeschoss in den ersten Stock und verbindet die oberen Räume mit den unteren) um eine „Hall“ herum – einen erweiterten Raum, in dem ein großer Tisch zu gemeinsamen Aktivitäten (Lernen, Essen, Sprechen, Spielen, Filme schauen etc.) einlädt.

So ist man beim Betreten der Hall gleich mitten im Geschehen, was u.a. deshalb praktisch ist, weil so die Aufsichtsperson in der Nacht oder am Wochenende gleich einen Eindruck gewinnen kann, ob alles in Ordnung ist.

Für die Doppelzimmer – die Buden – der Schüler und Schülerinnen orientierten sich die Architekten am „Alkoven“. „Wir gingen von einer kleinen Zelle aus, weil man – auch wenn man immer Teil der Internatgemeinschaft ist – dennoch einen Rückzugsort braucht“, so Bettina Sunder-Plassmann.

Und so wurden die ca. 16 qm großen Zimmer mit einem Schrank in der Mitte geplant zur Teilung des Raums, die über einen Vorhang fortgeführt wird, der auf Wunsch über den Schreibtisch bis zur gegenüberliegenden Wand gezogen werden kann.

Oberhalb der Hall und der Schülerbuden sind die Erzieherwohnungen angesiedelt – mit ihren jeweils nach Norden ausgerichteten Terrassen.

Ungewöhnlich, aber durchaus durchdacht, denn im Sommer scheint die Sonne morgens von Osten und abends von Westen her auf die Holzdecks, während man zur Mittagszeit hier den Schatten genießen kann. Außerdem richtet sich von hier der Blick zum etwas entfernten Haupthaus des Landheims – als Rückverankerung und Bezug auf die historische Bildungseinrichtung.



Ergänzt werden die drei Internatsgebäude um ein viertes Haus im gleichen Stil. Hintergrund: Die Gemeinde Schondorf gewährte das Baurecht mit der Auflage, dass dadurch die Baulücke an der Bahnhofstraße geschlossen wird – eine Mischnutzung wurde definiert. Und so zieht im Erdgeschoss die Physiotherapie-Praxis O.P.T. ein, die drei Wohnungen darüber werden vermietet.

Mehr Infos zur Physiopraxis O.P.T. auf Seite 22.

Besonderheiten wahren, nachhaltig bauen

Von Anfang an war allen Planungsbeteiligten klar, dass die etwa hundert Jahre alte Blutbuche, die den Charakter des Baugrundstücks prägt, bestehen bleiben muss und nicht gefällt werden darf. So wurde erheblicher Aufwand betrieben, um Krone und Wurzelwerk des wertvollen Baums behutsam einzukürzen und dadurch Raum für die einzelnen Buchen-Häuser zu schaffen, die sich um die identitätsstiftende Buche herumgruppieren – „so wie die acht Wohnbuden um die Hall“, erklärt Architektin Bettina Sunder-Plassmann.

Ebenso waren sich Planer und Auftraggeber von Anfang an darüber einig, dass die Neubauten gemäß der neuen Nachhaltigkeitsklasse NH errichtet werden sollen, die Mitte 2021 in Deutschland eingeführt wurde und darauf abzielt, die Nachhaltigkeit von Gebäuden zu fördern. Diese Zertifizierung geht über die reine Energieeffizienz hinaus und betrachtet auch den Herstellungsprozess einzelner Baustoffe, favorisiert kurze Fahrwege und regionale, recyclebare Produkte mit langen Lebenszyklen. Selbst der Grundriss unterliegt Vorgaben: Er sollte so angelegt sein, dass ein nachträglicher Umbau und eine Umnutzung möglich sind.

Die kürzlich erfolgte Wärmeenergieumrüstung des Landheims auf eine autarke Hackschnitzelheizung fügt sich in die Vorgaben dieser Zertifizierung stimmig ein.

Die am Projekt beteiligten regionalen Gewerke trugen mit ihrer Dienstleistung oder ihren Produkten zum Gelingen des Projekts bei:

Baumeister Michael Minor von **Minor Bau Esting** achtete beim Aushub für die Keller, Bodenplatten und Kanalarbeiten akribisch



Fast 10 m Gefälle waren auf dem Gelände auszugleichen: Durch Muschelkalkquader wurde das Gelände strukturiert (Freier Landschaftsgestaltung Schondorf) und mit entsprechenden Pflanzen (geplant durch Landschaftsarchitektin Monika Treiber, Herrsching) bepflanzt.

darauf, die sensiblen Buchenwurzeln nicht zu verletzen und lagerte das Erdmaterial trotz des engen Aktionsradius` sinnvoll ab, so dass es durch den **Garten- und Landschaftsbetrieb Freier aus Schondorf** zu stimmigen Außenanlagen umfunktioniert werden kann.

Zur Baugrundverbesserung installierte die Firma **Laumer CSV Bodenstabilisierungs- und Pfahlgründungs-GmbH aus Massing** 370 CSV-Säulen in dem torfhaltigen Boden, der ohne diese Spezialtießbaumaßnahme keine geeignete Tragfähigkeit für die Gebäude aufgewiesen hätte. Die vertikalen Säulen wurden mit einem umweltverträglichen Trockenzementmörtel gefüllt, der stabil abbindet. Dadurch wird der Untergrund bebaubar, ohne dass große



Die Jahrhundert-Buche überragt majestätisch das Gebäudeensemble.

Mengen Erdreich abgetragen werden müssen. Das gleiche Verfahren hatte diese Firma auch für den Neubau des Warmbades in Greifenberg angewandt.

In der beeindruckend kurzen Bauzeit von knapp eineinhalb Jahren erstellte **Holzbau Fichtl aus Hechenwang** die vier Holzgebäude, von denen jedes für sich so groß ist wie vier Einfamilienhäuser. „Die Präzision, die so ein Holzhaus durch seine Vorproduktion bietet, ist enorm und wird heute von keinem klassischen Ziegelbau mehr erreicht“, schwärmt Architekt Benedikt Sunder-Plassmann. Dabei hatte die Holzbaufirma einige sehr herausfordernde Details umzusetzen, z. B. die teilweise gerundete Holzschalung, die filigrane Holzschlitzung, die z. B. vor Bad- und WC-Fenstern als Sichtschutz



Folgende beteiligte Gewerke empfehlen sich:



- Komplettbauten
- Rohbauten
- Bauberatung - Besichtigung
- Modernisierung - Sanierung

Minor Bau GmbH

Angerweg 1 • 82140 Olching
Tel.: 08142 / 44 44 882
info@minor-bau.de
www.minor-bau.de

Ausgeführte Arbeiten:

Hochbau • Betonarbeiten • Erdbau • Kanalbau • Tiefbau: Wärmedämmung der Keller und Bodenplatten, Versorgungsleitungen



Laumer CSV Bodenstabilisierungs- und Pfahlgründungs-GmbH

Bahnhofstraße 8 • 84323 Massing
Tel. 0 8724 88 - 900
csv@laumer.de
csv.laumer.de

Ausgeführte Arbeiten:

Baugrundverbesserung durch CSV-Säulen (Verdrängungsverfahren ohne Bohrgut)



Holzbau Fichtl GmbH

Dorfstraße 33
86949 Windach-Hechenwang
Tel. 08806 - 958 980
info@holzbau-fichtl.de
www.holzbau-fichtl.de

Ausgeführte Arbeiten:

Sämtliche Holzbauarbeiten mit Fenstern, Fassade und Trockenbau, sowie Treppenanlagen und Innengeländer.

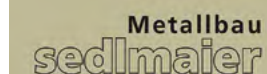


Dachtechnik Hundt GmbH

Buchenweg 5
86923 Finning
Tel. 0 8806/9589333
info@dachtechnik-hundt.de
www.dachtechnik-hundt.de

Ausgeführte Arbeiten:

Flachdachabdichtungen • Attikaabdeckungen • Sockelverblechungen



Metallbau Sedlmaier

Daimlerstraße 1
86899 Landsberg am Lech
Tel. 0 81 91 / 97 20 580
info@metallbau-sedlmaier.de
www.metallbau-sedlmaier.de

Ausgeführte Arbeiten:

Geländer Terrasse • Absturzsicherungen Balkone • Treppengeländer



actensys GmbH

Zur Schönhalde 10
89352 Ellzee

Standort Ellzee • 08283 / 999 980

Standort Weilheim • 0881 / 600 950 0

info@actensys.de

www.actensys.de

Ausgeführte Arbeiten:

Photovoltaikanlagen



Die gewendelte Holzterrasse (Holzbau Fichtl, Hechenwang, nach einem Entwurf von Architekt Sunder-Plassmann) ist der Blickfang in der Hall.

dient aber auch die stockwerkverbindenden Holzwendeltreppen.

Spengler Alex Hundt (*Dachtechnik Hundt GmbH aus Finning*) brachte Regenrinnen, Fallrohre sowie Terrassenanschlüsse an und fertigte die im Bebauungsplan vorgesehenen Flachdachabdichtungen mit teilweise begrünten Dachterrassen (beim Holzbau eine diffizile Aufgabe), die dafür sorgen, dass sich das Regenwasser auch auf der bebauten Grundstücksfläche zurückspeichern lässt.

Mit den besonderen Winkeln und Formen der Geländer in den Treppenhäusern oder auf den Terrassen beschäftigte sich die Firma *Metallbau Sedlmaier aus Landsberg*, die mit viel Liebe zum Detail z.B. lichtgraue Stahl-Geländer mit dreieckigem Treppenaufbau einpasste.

Folgende beteiligte Gewerke empfehlen sich:



Akustik und Raum OHG
Celsiusstr. 5
86899 Landsberg am Lech
Tel. 0 81 91 972 78-0
info@akustikundraum.de
www.akustikundraum.de

Ausgeführte Arbeiten:
Lieferung und Montage von hochabsorbierenden, vollflächigen, fugenlosen und heptagonalen Akustik-Deckenabsorbieren in den 2-geschossigen Halls



Eckebrecht GmbH & Co. KG
Am Kornfeld 13
86932 Pürgen
Tel: 08196/99 90 92
info@eckebrecht-haustechnik.de
www.eckebrecht-haustechnik.de

Ausgeführte Arbeiten:
Komplette Heizungs-, Sanitär- und Lüftungsarbeiten



Erwin Forster Maler GmbH
Bahnhofstrasse 26
86938 Schondorf am Ammersee
Tel. 08192-7055 • buero@malerforster.de
www.malerforster.de

Ausgeführte Arbeiten:
Sämtliche Malerarbeiten der Innenräume mit Silikatfarbe • Bodenbeschichtungen der Kellerräume

Anzeigen



Freier Landschaftsgestaltung GmbH
Schreiner Garten 2 • 86926 Greifenberg
Tel. 08192 / 99 88 271
info@freier-garten.de
www.freier-garten.de

Ausgeführte Arbeiten:
Ausführung sämtlicher Pflanzarbeiten im Außengelände • Ausgestaltung eines mäandernden Bachlaufes • Terrassenförmige Gestaltung der Außenanlagen • Steinsetzungen mit Muschelkalkquadern • Sitzgelegenheiten aus Holz



Landschaftsarchitektur und Stadtplanung Monika Treiber
Erich-Holthaus-Str. 8
82211 Herrsching
Tel. 08152-3153
info@landschaftsarchitektur-treiber.de
www.landschaftsarchitektur-treiber.de

Ausgeführte Arbeiten:
Planung der Freianlagen, der Pflanzung und Überwachung der Ausführung.

Architekturreportage



Blick in die Schülerbuden: Durch den Alkoven-Charakter und die trennenden Elemente – Schränke (Schreinerei Menzler, Dietmannsried) und Vorhänge – haben die Bewohner trotz Zweierzimmern ihre Privatsphäre.



Schreinerei Menzler OHG
Hauptstraße 32
87463 Dietmannsried/Überbach
Tel. 0 83 74 / 4 79
info@schreinerei-menzler.de
www.schreinerei-menzler.de

Ausgeführte Arbeiten:
Zimmerelemente • Innentürenelemente • Küchen

NEU NEU NEU

OPT

OSTEOPATHIE · PHYSIOTHERAPIE · TRAINING
BAHNHOFSTRASSE 20 · SCHONDORF
08192 276 954 0 · INFO@OPT-AMMERSEE.DE

TERMINE NACH VEREINBARUNG · ALLE KASSEN
WWW.OPT-THERAPIE.DE

Anzeigen

Aus der Region



Foto: Swen Michalzik

Join the good way – Goodboards

Traumhaftes Alpenpanorama, frische Luft, der schöne Ammersee und freundliche Menschen tragen dazu bei, dass in Schondorf langlebige und leistungsstarke Snow- und Wakeboards kreiert werden – in limitierten Serien aus europäischen Premium-Materialien.



Beratung: Kompetente und ehrliche Beratung ist die Basis für zufriedene Kunden, die Spaß haben und mit einem Lächeln vom Berg oder Wasser zurückkommen. Der Gründer von „goodboards“ fährt seit 1989 Snowboard und entwickelt seit dieser Zeit Boards. Pro Saison organisiert er über 100 Testtage.

Service: In der hauseigenen Werkstatt mit Schleif- und Wachsmaschinen werden alle möglichen und fast unmöglichen Ausbesserungen durchgeführt und Boards und Ski wieder in Topform gebracht.

Verleih: Nach einer fachmännischen Beratung und individueller Bindungs-Einstellung kann man verschiedene Snowboards, Splitboards oder Wakeboards ausleihen. Ob Junior, Freestyle, Allmountain oder Freeride Snowboards. Ob Camber, Nose Rocker oder Double Rocker. Alle goodboards sind frisch geschliffen und gewachst. Nach dem Verleih kann man die Boards kaufen, die Verleihgebühren werden angerechnet.

Verkauf: Bei „goodboards“ kann man neue, aktuelle Modelle, aber auch Restbestände oder gebrauchte Testboards direkt kaufen. *Mit dem jezza!-Code "good 10" sogar mit 10% Rabatt.*

Kontakt:

www.goodboards.eu,
info@goodboards.eu,
Landsberger Str. 46, Schondorf,
Tel. 081 92/9968616



Foto: Andreas Putz



Glaserei und Beschattungen in Meisterqualität



GLASERLEISTUNGEN

- Isolierglas
- Spiegel
- Glasüberdachungen
- Duschen

JETZT BEWERBEN

MONTEUR/IN GESUCHT!



ROLLADEN & SONNENSCHUTZ

- Rollläden
- Markisen
- Raffstores
- Insektenschutz
- Überdachungen
- Smart Home



WINTERZAUBER

Tolle Rabatte auf Markisen
Zeitraum: 21.10.24-28.02.25

10% Sparen beim Kauf einer Weinor-Aktions-Markise, Semina oder Topas



Brunnhölzl GbR
Deckerberg 19
82272 Dünzelbach

info@brunnhoelzl.net
Tel. 081469979793
www.brunnhoelzl.de



Lichtdurchflutet und mit einem hellen Innenraum ausgestattet: So sieht die neue Holzkirche der Evangelischen Kirchengemeinde Utting in den Plänen des Architekturateliers Lüps Schondorf aus. Bild: Atelier Lüps

„Um eine Kirche zu bauen, braucht es viele Hände“

Text: Dagmar Kübler

Seit vielen Jahren haben die großen christlichen Kirchen in Deutschland mit Mitgliederschwund zu kämpfen. 2023 traten 403.000 Menschen aus der katholischen Kirche aus und 380.000 aus der evangelischen. Auch den Religionsunterricht besuchen immer weniger Kinder. Inmitten dieser für die Kirchen turbulenten Zeiten brennt am 25. August 2021 die Christuskirche in Utting ab. Die Brandursache bleibt ungeklärt. Einen Schuldigen dürfte wohl nur noch Reue oder der Zufall ans Tageslicht bringen; die polizeilichen Ermittlungen wurden längst eingestellt.

Wo andernorts Kirchen kaum mehr besucht oder sogar abgerissen bzw. umgenutzt werden, herrschte in Utting stets Leben in dem fast 100-jährigen evangelischen Gotteshaus; an besonderen Feiertagen wie Weihnachten quoll es aus allen Nähten. Und so hinterließ der Brand nicht nur baulich eine große Lücke – die nun drei Jahre später wieder geschlossen wird.

In Utting wird seit August von Grund auf eine neue Kirche gebaut – ein Novum sowohl im Landkreis als auch für viele der Beteiligten. „Das ist schon etwas ganz Besonderes“, sagt Josef Loy von Holzbau Loy in Eresing. In einer Arbeitsgemeinschaft (ARGE) mit Holzbau Schlemmer aus Jesenwang hat er für die Holzarbeiten den Zuschlag erhalten. Zwar ist es für die Zimmerei Loy die erste

Holzkirche, die sie bauen dürfen. Jedoch erinnert sich Josef Loy daran, dass das Unternehmen, das früher unter Leitung



Die halbrunden Stämme, die die Außenfassade der neuen Kirche gestalten, sollen als Verschalung einen optischen Schulterchluss zur alten Holzknüppelkirche (rundes Bild) herstellen.

seines Vaters auch Maurerarbeiten anbot, diese beim Bau der Autobahnkirche in Windach übernahm.

Ähnlich ist es bei Architekt Mauritz Lüps: Auch für ihn ist es der erste Kirchenbau, jedoch führte das Atelier Lüps aus Schondorf unter seinem Vater in den 1980er-Jahren den Bau des angegliederten Gemeindezentrums und in den 1990er Jahren eine Sanierung der Christuskirche durch. So gibt es bei ihm eine doppelte Anbindung an diesen Ort, einmal durch das Atelier, viel mehr aber durch seine vielen Besuche und damit verbundenen Erinnerungen als Kind. Eine atmosphärisch gemütliche Kirche mit viel Ausstrahlung war es – und soll es auch wieder werden. Sowohl Kirchenvorstand als auch viele Gemeindemitglieder haben diesbezüglich ihren Wunsch geäußert. Die alte Kirche kann man aber nicht einfach kopieren; heutzutage gibt es andere Anforderungen ans Bauen und die Nutzung. Die Erinnerungen und gefühlten Werte der Gemeindemitglieder hat Lüps in seine Interpretation einer neuen Kirche einfließen lassen, die, wie die ehemalige, willkommen heißen und einen Ort bieten soll, an dem man gern verweilt, der persönlich ist und die Gemeinschaft fördert.

Früher hatten Baumeister andere Vorgaben: Kirchen vermittelten Prestige und Macht, den jeweils angesagten Baustil und schüchternen eher ein, als dass sie einluden. Mit warmen Farbtönen, natürlichen Materialien und einem durchdachten Raumkonzept für flexible Nutzungen will die Uttinger Kirche genau das Gegenteil – und weicht damit bewusst vom Zeitgeist ab. „Moderne Kirchen wirken oft minimalistisch, kalt und wie ausgeräumt. Wir bauen eine warme und robuste Kirche, die etwas aushalten kann“, definiert es Pfarrerin Alexandra Eberhardt. „Durch den Brand wurde uns etwas genommen, das war ein traumatisches Erlebnis. Der Neubau ist nun ein Stück Heilung.“

Die „Heilung“ ist auf einem guten Weg: Im August wurde der Grundstein gelegt, im Herbst der Rohbau erstellt, im Winter soll Richtfest gefeiert werden und, so Gott will, wird Weihnachten 2025 in der neuen Kirche gefeiert. Dann, so ist sich das Pfarrersehepaar Eberhardt sicher, ist die Kirchengemeinde noch einmal ein Stück mehr zusammengewachsen,

als sie es ohnehin schon ist. Denn, und das ist beachtlich: Was als Unglück und Verlust begann, hat ungeahnte Kräfte aktiviert, weit über die Kirchengemeinde hinaus. Ob es gilt, der evangelischen Kirche über die „obdachlose“ Zeit zu helfen – sie hat Herberge im katholischen Pfarrheim erhalten –, sich aktiv einzubringen oder Spenden zu organisieren: Es scheint, ganz Utting ist auf den Beinen. Das ist zum großen Teil der Verdienst der Pfarrer, denen es gelang, schnell nach vorn zu schauen und Menschen in die Prozesse einzubinden. So zum Beispiel durch den „Baustellenkuchen“. Diese Aktion, die die Uttinger Baustelle zur „kulinarisch besten Baustelle“ machen soll, koordiniert Pfarrer Dirk Wnendt – und der Andrang derer, die die Bauarbeiter mit Speisen versorgen wollen, ist groß. Auch beim Schäpsen, also dem händischen Entrinden von Fichtenstämmen, können sich Ehrenamtliche einbringen. Beim Schäpsen wird nur die obere Rinde abgenommen, die Bastschicht bleibt stehen und bietet nicht nur Wetterschutz, sondern mit ihrem ledrigen Aussehen auch eine antike Optik. Die halbrunden Stämme sollen als Verschalung einen optischen Schulterchluss zur alten Holzknüppelkirche herstellen, die ja auch mit viel Handarbeit errichtet worden war.

15 Personen kamen zum Entrinden der Fichtenstämmen (Schäpsen) in den Wald der Familie Nuscheler nach Hohenfurch.

Foto unten: Thomas Nuscheler

Bild rechts: Auch Architekt Mauritz Lüps legte Hand an. Foto: Pfarrer Dirk Wnendt



Folgende beteiligte Gewerke empfehlen sich:



LOY HOLZBAU GmbH
Schreinerei • Zimmerei • Holzbau
Emminger Strasse 3 • 86922 Eresing
Tel: 08193/93260
info@loy-holzbau.de • www.loy-holzbau.de

Ausführende Arbeiten:
Koordination der Holzbauarbeiten • Aufbau der tragenden Holzbauwände und Dach-elemente • Einbau der statisch notwendigen Trag- und Verbindungsteile • Schrägverkleidung der inneren Firstlinie zur Kreuzform • Verkleidung der Fassade nach altem Vorbild



Johann Schlemmer & Sohn GmbH
Kapellenstr. 5 • 82287 Jesenwang
Tel. 08146 264
info@holzbau-schlemmer.de
www.holzbau-schlemmer.de

Ausgeführte Arbeiten:
Vermessung der Schnittstelle Beton – Holzbau mittels Lasertechnik • Kirchendach in konventioneller Bauweise, Anschluss an den Bestand, Dacheindeckung • Auflager für den Glockenstuhl • Neubau der Kirchturmwiebel nach altem Vorbild



H.R.W. Vollholzwandsystem OBB. GmbH
Ammergauer Straße 59
86971 Peiting
Tel (0)8861 90933 - 95
mail@hrw-vollholzwand.de
www.hrw-vollholzwandsystem.de

Ausgeführte Arbeiten:
massive Holzplatten für Dach und Wand für beste Dämmwerte und statisch hohe Belastbarkeit • Fertigung aus regionalem Holz

Für alles, was aus Holz gefertigt wird, zeichnet Josef Loy verantwortlich. Um das Fichtenrundholz aufzutreiben, musste er etwas auf die Suche gehen, fand aber nun einen Betrieb in Hohenfurch. Unweit davon, in *Peiting, befindet sich die Firma HRW*, ein Produzent von regionalen Vollholzwänden. Die massiven Holzplatten für Dach, Wand und Decken, sind in den Außenwänden mit Luftschlitzen versehen, für noch bessere Dämmwerte, werden aus regionalem Holz gefertigt, sind hoch statisch belastbar und kommen ganz ohne weitere Dämmung aus. „Massivholz ist träge“, erklärt Lüps, sprich: Die Kirche kühlt weder schnell aus noch erhitzt sie sich rasch – viele Vorteile, und das bei einer Wandstärke von nur 30

Anzeige

Zentimetern. Holzbau Loy, der seit längerem mit HRW kooperiert, übernimmt die Montage der Wand, Decken und Dachplatten vor Ort.

„Der Materialaufwand ist hoch“, sagt Josef Loy. Bis zu zehn Wochen, so schätzt er, wird der Aufbau dauern. Der Betrieb übernimmt zusammen mit Holzbau Schlemmer auch das Aufstellen des Dachstuhls auf den Holzplatten, die Zwischensparrendämmung sowie die Dachschalung und das Eindecken mit klassischen Dachziegeln. Eine besondere Zimmermannsarbeit ist die Holz-Innenkonstruktion der neuen Zwiebel. Ausgeführt wird diese Spenglerarbeit von der Spenglerei Lacher aus Weil. Zusammen mit dem alten Kreuz wird die Zwiebel den Turm krönen. Und noch ein weiterer Holzbetrieb ist involviert: Das Sägewerk Geiger aus Dießen wird in der Region gewachsene Douglasie liefern, die im Außenbereich dort verwendet wird, wo Holz der Witterung ausgesetzt ist, z.B. bei den Vordächern.

Diese sind ein wichtiges Element der neuen Kirche, schützen sie doch die Bänke, die sich aus der rustikalen Fassade entwickeln, die ebenso wie die kleinen Fenster an einen bäuerlichen Stadel erinnert. Auch hier entsteht also ein Platz für Begegnung und zum Verweilen.

Was viele freuen wird: Die alte, markante Kirchentür hat den Brand überlebt und wird auch künftig in der Pforte des Turms für Besucherinnen und Besucher offen stehen. Wer eintritt, freut sich über ein liebevolles Ritual: Nach wie vor gehört das Glockenläuten in Kinderhand. Die Seile, an die sich die Kinder dafür hängen dürfen, befinden sich im Eingangsbereich. Der Blick nach oben geht künftig in den offenen Glockenstuhl und die Glocken. Im Kircheninneren fällt die bewegte Holzdecke ins Auge. „Die Längs- und Querachsen ergeben ein Kreuz“, erklärt Architekt Lüps. Gemeint sind Verbindungslinien zwischen den vier Polen Tür und Orgel, Altar und Saal. Zwar kann der Altar wie vormals im Norden und damit gegenüber der Tür stehen. Je nach Veranstaltung oder Anzahl der Besucher kann er aber auch im Osten unter dem markanten Rundfenster platziert werden. Der Vorteil: Hier ist er von jedem Platz aus zu sehen, denn reichen die Stühle und Bänke in der Kirche nicht aus, kann der Saal über eine Schiebetür vollständig geöffnet werden.

Neben der flexiblen Raumnutzung war Architekt Lüps bei der Planung die Nachhaltigkeit wichtig. „Wir bauen einen Wald“, scherzt er angesichts der Masse an Holz, die zum Einsatz kommt –

Anzeige

und die, sollte die Kirche jemals abgebrochen werden, sogar wiederverwendet werden kann. Durch den hohen Holzanteil sei die Menge an gespeichertem CO₂ fast doppelt so hoch wie die, die für die Herstellung der anderen Materialien verwendet werde. Holz kommt auch für die Vertäfelung der Innenwände zum Einsatz. Darunter wird sich allerlei zeitgemäße Technik verbergen, ohne die eine moderne Kirche heute nicht mehr auskommt.

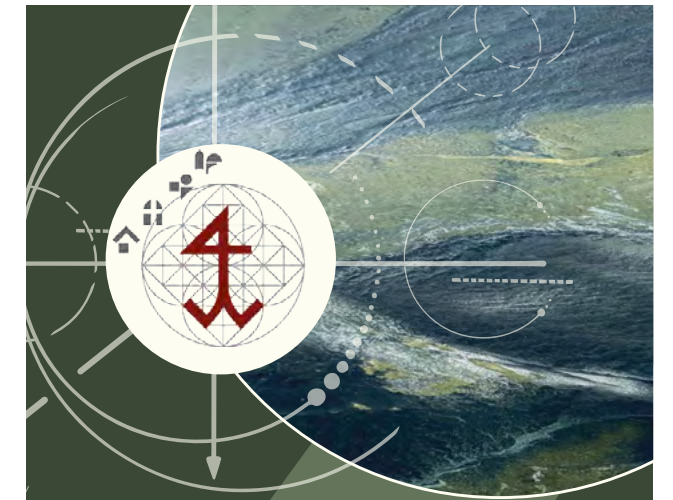
An welchem Ort heuer Weihnachten gefeiert wird, war bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt. Das Pfarrerehepaar Eberhardt sieht das entspannt, es hat in punkto Flexibilität dazugelernt. Aus dem einstigen Unglück hat sich viel Positives entwickelt: Eine Gemeinde wurde sich ihrer Identität noch mehr bewusst und ebenso ihrer Verbundenheit zu diesem besonderen Ort in der Laibnerstraße in Utting. „Es braucht viele Hände, um eine Kirche zu bauen“, so das Fazit des Pfarrerehepaars. Aber natürlich auch Geld. Zwar übernimmt die Versicherung einen Teil der Kosten, 800.000 Euro muss die Kirchengemeinde jedoch über Spenden zusteuern, 630.000 Euro sind bereits eingegangen.

Wer spenden, sich einbringen oder sich über den Bauverlauf informieren möchte, findet dazu auf der Webseite www.evangelisch-am-ammersee.de, auf You Tube und in den Sozialen Medien zahlreiche Möglichkeiten.



Mitte Oktober trafen sich am betonierten Fundament des Turmes Theresia Kühnlein (Projektleiterin der Fa. Schlemmer, Holzbau und Zimmererei in Jesenwang), Josef Loy (Holzbau Zimmererei Schreineri Loy in Eresing), das Pfarrerehepaar Alexandra und Jochen Eberhardt sowie Architekt Mauritz Lüps. Foto: Dagmar Kübler

Anzeige



NATURSTEIN RUDOLF SCHREIBER

Individuelle
Fertigung und Einbau

- Waschtische
- Küchenarbeitsplatten
- Treppenbeläge
- Böden
- Terrassenbeläge
- Fensterbänke
- Kaminverkleidungen
- Eigenentwürfe
- Grabmale

Naturstein Rudolf Schreiber GmbH
Gartenstr. 29 • 82346 Andechs
Tel. 08152-2365
info@schreiber-natursteine.de

SHIRO SUSHI AMMERSEE

Donnerstag-Montag 12:00-21:00 Uhr

RESTERAUT
BIERGARTEN
TO GO
LIEFERDIENST
CATERING
GASTHOF



Landsberger Straße 58
86938 Schondorf am Ammersee
08192/ 50 59 54 2

WWW.SHIROSUSHIAMMERSEE.DE

Anzeige

Energetische Sanierung • Rollläden • Smart Home Technologie



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

Modernste Technik in höchster Qualität

Weingartner
ROLLLÄDEN & SONNENSCHUTZ

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





Seit 1933 steht unser Familienbetrieb für handwerkliche Tradition und **erstklassige Raumausstattung**. Aus einer Sattlerei entstanden, bieten wir heute textile und nicht-textile Bodenbeläge, Polstermöbel, Fensterdekoration und Sonnenschutz.

In dieser festlichen Jahreszeit wünschen wir Ihnen frohe Weihnachten und ein erfolgreiches neues Jahr 2025!




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

LIEGEND ABNEHMEN

Gesunder und nachhaltiger GEWICHTSVERLUST

IN KAUFERING

Liegend Abnehmen ist die revolutionäre Behandlung zum sanften, gesunden und nachhaltigen Abnehmen. Diese innovative Anwendung kombiniert hocheffektive Technologien wie Muskelstimulation, Ultraschall und Gewebestimulation und erzielt deutlich sichtbare Ergebnisse schon nach den ersten Anwendungen.

Mehrere Zentimeter weniger Umfang sind keine Seltenheit. Nach nur 10 Anwendungen fühlen Sie sich lebendiger, vitaler und schlanker und einfach wieder rundum wohl im eigenen Körper. Zahlreiche glückliche Kunden konnten sich bereits von der Wirksamkeit überzeugen.

Wirkweise und Ablauf

Durch seine vielfältigen Wirkungsweisen hilft der Ultraschall, die Fettzellen im Gewebe effektiv zu „knacken“.

Mittels sanfter Stromimpulse wird die Lösung des Körperfettes aus der Zelle begünstigt, welches der Körper dann verstoffwechseln kann. Durch spezielle Programme zur Lymphmobilisation, Gewebestraffung und Hautverbesserung kann der Abnehmerfolg noch optimiert werden.



Mittels gezielter Anwendung an den „Problemzonen“ lassen sich punktgenau die ungeliebten Depots wegschmelzen.

Die Anwendung ist, wie der Name verrät, absolut schmerzfrei und angenehm. Mit 2-3 Behandlungseinheiten pro Woche kommen sie völlig entspannt Ihrer Traumfigur näher.

Viele unserer Kunden nutzen diese Anwendungen auch bewusst als persönliche Auszeit zum Lesen, Entspannen etc.

Damit der Körper bestmöglich von der Behandlung profitiert soll lediglich am Tag der Anwendung auf Kohlenhydrate möglichst verzichtet werden.

Die Abnehmerfolge auf unserer MyaPro lassen sich unabhängig von Alter, Geschlecht und Sportlichkeit erzielen.

Bei Interesse betreuen wir Sie ergänzend mit Ernährungcoaching, Kältetherapie, Personaltraining oder auch Massagen und einer Rückentherapieliege.

Das sagen unsere Kunden

Ich war sehr skeptisch als ich von der neuen Abnehmmethode gehört habe. Mein Leben lang habe ich verschiedenste Diäten probiert, ohne Erfolg. Nach nur 3 Behandlungen habe ich ein deutlich verbessertes Hautbild gehabt und konnte insgesamt an Bauch und Oberschenkeln 9 cm Umfang reduzieren. Ein tolles Ergebnis!

Anette W. 58 J.

Es funktioniert tatsächlich! Ich habe 6 Kilo Gewicht verloren und deutlich an Umfang verloren. Und das ohne große Einschränkungen im wahrsten Sinne im Liegen.

Corinna K. 32 J.

Liegend abnehmen ist geeignet für Personen, die

- ✓ Körperfett nachhaltig und gesund reduzieren wollen
- ✓ Wert auf ein festes, straffes Bindegewebe legen
- ✓ den Lymphfluss optimieren möchten (geeignet bei Lymph-/Lipödem)
- ✓ gerne ihrer Cellulite den Kampf ansagen möchten
- ✓ einseitige, erfolglose Diäten satt haben
- ✓ vieles probiert haben, und nach wie vor mit hartnäckigen Depots kämpfen
- ✓ sich nach der Schwangerschaft wieder attraktiv fühlen möchten
- ✓ ihren Beckenboden kräftigen wollen

Liegend Abnehmen

10er Karte

statt 899 € 799,- €

20er Karte

statt 1599 € 1499,- €

Bei Anmeldung
bis zum 31.01.2025

Sie haben Fragen?

Rufen Sie uns gerne an:



Bei uns läuft
100 % Ökostrom

Natürlich von den
Stadtwerken Fürstenfeldbruck

Markus Schmözl
Leitung des SCALA Kinos



Jetzt wechseln:
ökostrom-ffb.de

Einfach für Sie nah.



BODHI und AMMERFIT präsentieren:
„Dießener Gesundheitstage“ 23.11. & 24.11.2024
Samstag von 14 - 20 Uhr, Sonntag von 10 - 20
 ein buntes Programm rund um die Gesundheit, Fitness, Wellness und Ihr alltägliches Wohlbefinden

LERNEN SIE UNS UND UNSERE ANGEBOTE KENNEN IN VORTRÄGEN, SCHNUPPERKURSEN ETC.

- **NEUHEIT!!!! BE YOU** – der Weg zum gesunden ICH Abnehmen, Loslassen, Persönlichkeit entwickeln, Wohlfühlen
- **Mediation** – ein Alchemistischer Prozess, Vortrag und Praxis mit **Christiane Gellrich**
- **EnerQi-Yoga und LOMI LOMI** mit **Sonja Riedl**
- **Endlich Schmerzfrei** durch Liebscher Bracht mit **Jonas Bernhart/Ammerfit**
- **Ätherische Öle** – Duft- und Pflegewelten mit **Christiane Lübke/BODHI**
- **Heilsame Frequenzen** mit **Daniel Mauermann/Alternativ Gesund**
- **Gesunde Haltung, gesunde Füße** mit **Bob Bonkowski**
- **Bewegung ist lebenswichtig** mit **Simone Cardinale/Ammerfit**
- **Die Welt der Kolloide** mit **Tom Jüppner/Alternativ Gesund**
- **Abendliche Kakao-Zeremonie** mit **Sonja Riedl**

Alle Infos auf www.thebodhiway.de und www.ammerfit.de
 Lachener Straße 62 • Von-Eichendorf-Strasse 6

Dießener Gesundheitstage – her mit dem schönen Leben!

Bewegung, Ernährung, Entspannung und Pflege sind existenziell – also lebenswichtig. BODHI und Ammerfit präsentieren zwei Tage voller Angebote rund um die Themen Gesundheit und Wohlbefinden und stellen ihre Leistungen gemeinsam mit ihren Kooperationspartnern der Öffentlichkeit vor.

In Mini-Kursen, Vorträgen, Führungen, Workshops und Ritualen können die Gäste das Angebot und die Personen dahinter kennenlernen und erleben. Für jeden ist etwas dabei.

Als besonderes Highlight wurde exklusiv für Menschen, die etwas verändern wollen und möglicherweise schon mehrfach gescheitert sind, ein Programm entwickelt, um abzunehmen, loszulassen und sich wieder wohl und gesund zu fühlen.

„BEYOU – der Weg zum gesunden ICH“, das 5-Monatsprogramm für Frauen oder Männer.

Dabei werden die Interessenten fünf Monate mit speziellen Coachings und verschiedenen Trainings auf dem Weg zu ihrem gesunden Ich betreut.

Kontakt:

BODHI Dießen, Lachener Str. 62, 86911 Dießen



Hochqualifizierter Cello-Lehrer an der Musikschule Dießen

Seit vergangenem Jahr bietet die Musikschule Dießen Cello-Unterricht bei Rüdiger Zippelius (Foto) an, der zuvor rund zwei Jahrzehnte in Berlin konzertierte und unterrichtet hat.

Rüdiger Zippelius hat 2002 sein Konzertexamen an der Universität der Künste in Berlin absolviert und als Orchestermusiker in renommierten Orchestern wie dem NDR-Sinfonieorchester, dem Deutschen Symphonieorchester Berlin und dem Orchester der komischen Oper Berlin gespielt. Seit 2011 unterrichtet er Cello und kam im Herbst 2023 an die Musikschulen Schongau und Dießen, um hier Schüler und Schülerinnen zu unterrichten.

Infos und Anmeldung:
www.musikschule-diessen.de



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




Qualität aus Meisterhand in Tradition seit 1933

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



MAVRS
 boxenstopp

Wir geben **Vollblut-Schrauber** (m/w/d) ein neues Zuhause.
 Reifenfach an und kommen vorbei

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

15 Jahre Sehfeldoptik

„Kaum zu glauben. Am Anfang gab es nur die Ape, und ich wohnte da, wo sich heute der Laden befindet“, erinnert sich Marion Lohmann lachend an den Beginn der Sehfeldoptik, als die quirlige Inhaberin mit ihrer Brillen-Ape von Kunde zu Kunde flitzte.

Dann gab sie ihre Wohnung auf und dort ihrem Laden ein Zuhause. „Wenn ich heute erzähle, dass in meiner ehemaligen Küche inzwischen die Augen auf 1/100 Dioptrien genau vermessen werden, dann hat sich ganz schön was getan“, so Marion Lohmann.

Individuell und sehr persönlich ist der Service geblieben – ebenso wie die Hausbesuche, immer montags. Den Rest der Woche kümmern sich Christina Lauk, Hellen Koppány, und Marion Lohmann im Laden mit viel Herzblut um die Augen ihrer Kunden. Ob Brille oder Kontaktlinse – jeweils ist die „Messlatte“ hoch gehängt. Und so bietet die Sehfeldoptik auf Wunsch Nacht- und Dämmerungs-Sehtests und ausführliche Sehanalysen an. Hier werden alle Daten mit dem Videozentriergerät aufgenommen, so dass auch biometrische Daten berücksichtigt werden können, die in die Berechnung der Gläser einfließen und so das bestmögliche Seherlebnis liefern.

Als **Geburtstagsaktion** vergibt **Marion Lohmann 50 Gutscheine**, mit denen ihre Kunden beim Kauf einer neuen Brille **25% Rabatt auf die Brillengläser erhalten**. Hierzu bitte einen Termin reservieren unter: www.sehfeldoptik.de



Die beiden Augenoptikerinnen **Christina Lauk (li.)** und **Marion Lohmann (Mitte)** kümmern sich mit **Gesellin Hellen Koppány (re.)** mit viel Herzblut um die Augen ihrer Kunden und Kundinnen. Bild: Bettina Gangl

SOS-Familientreffpunkt MiniMax

Der SOS-Familientreffpunkt MiniMax (geöffnet Mo. bis Fr. 9 bis 18 Uhr) ist eine offene Begegnungsstätte für Familien. In kindgerechten Räumen werden Spiel- und Krabbelgruppen angeboten. Eltern haben die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und sich bei Bedarf Unterstützung zu holen. Die ehrenamtlich Engagierten koordiniert eine sozialpädagogische Fachkraft, die als Ansprechpartnerin vor Ort ist. Spezifische Angebote sind:

- **Eltern-Kind-Spielgruppen:** Mo. – Do. von 9 – 11 Uhr
- **Kinderbetreuung (ohne Eltern):** freitags von 9 – 11.45 Uhr
- **Elterncafé:** Di., Do. und Fr. von 15 – 18 Uhr
- **Deutschkurse für Frauen:** Mo. und Mi. von 15.30 – 17.30 Uhr
- **Second-Hand-Bazar:** während der Öffnungszeiten

Außerdem: Babysitter-Kurse, Kinderkino (monatlich), Kinderparty-Service sowie Spielkisten-Verleih.

In persönlichen Gesprächen wird vertraulich und kostenfrei zu Lebens-, Erziehungs- und Sozialfragen beraten. Der Elterntalk bietet einen moderierten Austausch zu Erziehungs- und Bildungsfragen.
Kontakt: SOS-Kinderdorf Ammersee-Lech, Familien- und Beratungszentrum Landsberg am Lech, Familientreffpunkt MiniMax-Spöttinger Straße 2a, 86899 Landsberg, Telefon 08191/91189-0
www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-ammersee-lech
 Facebook und Instagram: SOS.Familientreffpunkt.MiniMax




WHISKY SEMINAR im Postkeller

GIN SEMINAR im Postkeller

Rum SEMINAR im Postkeller

Alle Seminare mit genauso humorvoller wie sachkundiger Präsentation und spirituos veredeltem 4-Gang-Menü!

Jetzt an Weihnachten denken: Geschenkgutscheine erhältlich!

zurpostbuchloe | gasthaus_zur_post

Restaurant – Hotel – Weinkeller – Biergarten

Gasthaus Zur Post

Postberg 1, 86807 Buchloe, Telefon 08241 2052
www.zur-post-buchloe.de

www.mn-kommdesign.de 

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



Weihnachtsstress?

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

Vitametik®:
Entspannung für Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem und eine Antwort auf Stress



Die Vitametik® ersetzt nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker, ist jedoch eine wertvolle Ergänzung zu Behandlungen. Laufende ärztliche Behandlungen und Anordnungen sollen weitergeführt, bzw. kurzfristige nicht hinausgeschoben oder unterlassen werden.

Beginn der Adventszeit
in Ihrer Gärtnerei und Floristik
Josef Streicher
in Utting am Ammersee
Weihnachts-Deko und Geschenke in großer Auswahl

Unsere verlängerten Öffnungszeiten von 18. bis 30. November
Montag bis Freitag durchgehend von 8.30 - 18 Uhr,
an den Samstagen 23. 11. und 30. 11. von 8.30 - 16 Uhr

Unser Adventskalender
Von 1. bis 24. Dezember erwarten Sie täglich tolle Überraschungen.

24/7 Blumen-Diplomat auf unserem Hochplateau

Unsere Spenden-Aktion zugunsten von Sternstunden e.V.
Für jedes verkaufte Arrangement mit diesem Stern spenden wir 1 Euro an die Aktion Sternstunden zur Unterstützung bedürftiger Kinder.

Holzhauser Straße 11 86919 Utting am Ammersee Tel. 08806 / 7520

Gärtnerei Obst-, Gemüse- und Blumenladen Fleurop Blumenvermittlung Deko- und Geschenkartikel Bio-Produkte Grabpflege

Gärtnerei & Floristik **Josef Streicher**
„Qualität, die schmeckt und blüht.“
www.gaertnerei-streicher.de

Wir bitten um Vorbestellung bis Mittwoch, 18.12.2024!

- Frische & geräucherte Süßwasser- und Meeresfische
- Fischsemeln & Fischspezialitäten
- Ausgabe von Anglerkarten

Bitte auch für Silvester vorbestellen! 25. - 28.12.2024 und 01.01.2025 geschlossen!

Feine Filets frisch oder geräuchert für Ihr Festtagsmenue

Fischerei Gastl seit 1368
Fischfachgeschäft
Barbara Mastaller-Gastl & Joachim Mastaller
Fischerei 42 - 86911 Dießen
Tel. 088 07/84 95
www.fischerei-gastl-diessen.de

Sonderöffnungszeiten für Weihnachten und Silvester entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

sonntag 17.11.

11.00 Matinée mit Cornelia von Detten „Ungeahnte Leuchtkraft“, Adebar am Ammersee Dießen
14.00-15.00 Führung "In der Welt unterwegs. Die Künstlerkolonie Solingen", Anmld. erf. 08131/5675-13, Gemäldegalerie Dachau
17.30-22.00 AMMERSEE UNPLUGGED, Benefizkonzert, Groundlift - Alte Brauerei Stegen
18.00 Quadro Nuevo: Happy Deluxe, Happberger Kulturförderverein Ludenhausen

mittwoch 20.11.

20.00 Spiel mir das Lied vom Tod, Filmklassiker, Lichtspielhaus Fürstenfeldbruck
20.00 Harry G: Hoam Stories, Comedy, VA-Forum FFB

donnerstag 21.11.

20.00 BluesFirst: Sir Oliver Mally & Peter Schneider, Veranstaltungsforum FFB

freitag 22.11.

14.00-20.00 Vinessio, Weinmesse Fürstenfeldbruck, Veranstaltungsforum FFB
18.00 Vortrag von Monika Keck: Durch schwierige Erlebnisse wachsen?, Anmld. erf. servus@prinzludwigno6.de, Prinz Ludwig No6, Dießen
20.00 Christian Springer: "Leider", Kabarett, Veranstaltungsforum FFB

samstag 23.11.

14.00-20.00 Dießener Gesundheitstage, BODHI Dießen siehe Anzeige auf S. 30
15.00-20.00 Winterzauber Weihnachtsmarkt, Montessorischule Inning a.A.

19.00 Harfenkonzert - Evelyn Huber, "Warum haben Sie nicht Blockflöte gelernt?", Weinstadt Schmiechen

20.00 Fürstenfelder Konzerte: Matvey Demin & Gleb Koroleff, Werke von H. Dutilleux, C. Debussy, G. Fauré u.a., VA-Forum FFB

sonntag 24.11.

10.00-20.00 Dießener Gesundheitstage, BODHI Dießen siehe Anzeige auf S. 30
15.00-17.00 Künstlerin-gespräch in der Ausstellung "Wollen – Sollen", Neue Galerie Dachau

montag 25.11.

19.00 Die Fotografin, Kino, Stadttheater Landsberg
20.15 40 Wagen westwärts, Filmklassiker, Lichtspielhaus Fürstenfeldbruck

mittwoch 27.11.

20.00 tanzmainz: Trailer Park, Theater Fürstenfeld, Veranstaltungsforum FFB

freitag 29.11.

Landsberger Christkindlmarkt in der Altstadt, täglich vom 29.11. bis 22.12.
14.00-20.00 Advent in Fürstenfeld, Markt, Kunst & Musik, VA-Forum FFB
16.00-21.30 Märchenhafte Weihnachtszeit auf Schloss Kaltenberg

18.30 ImproLLetten, Impro. Theater.Show, Stadttheater LL

20.00 Chorgemeinschaft Fürstenfeldbruck: Herbstmelodie, Lieder zwischen Herbst und Advent, VA-Forum FFB

samstag 30.11.

Apfeldorfer Weihnachtsmarkt, Apfeldorf entlang der Flößerstrasse
12.00-20.00 Advent in Fürstenfeld, Markt, Kunst & Musik, VA-Forum FFB
12.30-21.30 Märchenhafte Weihnachtszeit auf Schloss Kaltenberg

12.30-23.30 17. Türkenfelder Bergweihnacht auf dem Steingassenberg

14.00-20.00 Waldweihnacht Gut Mergenthou bei Kissing

12.00-15.00 Baby- & Kinderflohmarkt, Bürgerstadt Grafrath

17.00-20.00 Ladies Night Flohmarkt, Bürgerstadt Grafrath

19.30 German Brass: Best of 50 Years, Konzert, Stadthalle Gersthofen

19.30-23.00 Deeper Purple - 10th Anniversary Tour, Clubhaus Devil's Shot's MC, Dießen

20.00 Alfred Mittermeier "Leise rieselt der Schmah", Kabarett, Alter Wirt Eresing

sonntag 1.12.

Advent in Fürstenfeld, Markt, Kunst & Musik, VA-Forum FFB

sonntag 1.12.

11.00 Familienkonzert mit der munich brass connection, Festsaal des Historischen Rathauses, Landsberg a.L.

11.00-20.00 Waldweihnacht Gut Mergenthou bei Kissing

11.30-19.30 17. Türkenfelder Bergweihnacht auf dem Steingassenberg

11.30-20.00 Märchenhafte Weihnachtszeit auf Schloss Kaltenberg

12.00-20.00 Advent in Fürstenfeld, Markt, Kunst & Musik, VA-Forum FFB

16.00 Wintermärchen „Schneeweißchen und Rosenrot“, Für Kinder ab 4 Jahren und die ganze Familie, Theater Eukitea, Diedorf

16.00 Eine magische Elfenmission, Kinder- und Familienshow mit Linus Faber, Veranstaltungsforum FFB

19.00 Anatevka – ist überall, Musical, Stadttheater LL

19.30-22.00 Seeger Saitenmusik & Frauendreisang DUR & DUR, Benefizveranstaltung, Pfarrsaal Windach

18.00 A Christmas Carol, Schauspiel in englischer Sprache für Kinder ab dem zweiten Sprachjahr Englisch, Stadttheater Landsberg

18.00 Mathias Richling: #2024, Comedy/Kabarett, Stadthalle Gersthofen

19.00 Tom Hauser: Ab Richtung Mond, Konzert, Groundlift - Alte Brauerei Stegen

19.30 Werner Schmidbauer: Mia San Oans, Konzert, Stadthalle Gersthofen

20.00 Jazz First: Sebastian Studnitzky & Andrii Pokaz, Veranstaltungsforum FFB

20.00 Jazzy First: Sebastian Studnitzky & Andrii Pokaz, Veranstaltungsforum FFB

19.30 Werner Schmidbauer: Mia San Oans, Konzert, Stadthalle Gersthofen

19.30 Werner Schmidbauer: Mia San Oans, Konzert, Stadthalle Gersthofen

14.00-20.00 Advent in Fürstenfeld, Markt, Kunst & Musik, VA-Forum FFB

16.00-21.30 Märchenhafte Weihnachtszeit auf Schloss Kaltenberg

19.30 Weihnachten bei den Thalbachs: Alle Jahre wieder!?, Lesung/Vortrag, Stadthalle Gersthofen

19.30 Weihnachten bei den Thalbachs: Alle Jahre wieder!?, Lesung/Vortrag, Stadthalle Gersthofen

12.00-20.00 Advent in Fürstenfeld, Markt, Kunst & Musik, VA-Forum FFB

12.30-21.30 Märchenhafte Weihnachtszeit auf Schloss Kaltenberg

12.30-23.30 17. Türkenfelder Bergweihnacht auf dem Steingassenberg

14.00-20.00 Waldweihnacht Gut Mergenthou bei Kissing

16.00-00.00 Geltendorfer Dorfweihnacht, Alter Wirt, Geltendorf

19.00 Eva Karl Faltermeier: "Taxi. Uhr läuft", Aula der Mittelschule Landsberg

19.00 Eva Karl Faltermeier: "Taxi. Uhr läuft", Aula der Mittelschule Landsberg

11.00-18.00 Adventsmarkt der AG-Vielfalt, Glas und Schmuckatelier freefusion 3, Mühlanger 2, Wallehausen

11.00-20.00 Waldweihnacht Gut Mergenthou bei Kissing

11.30-19.30 17. Türkenfelder Bergweihnacht auf dem Steingassenberg

11.30-20.00 Märchenhafte Weihnachtszeit auf Schloss Kaltenberg

12.00-20.00 Advent in Fürstenfeld, Markt, Kunst & Musik, VA-Forum FFB

15.00 Gretel und Hänsel, Eine Oper für die ganze Familie, VA-Forum FFB

18.00 Mathias Richling: #2024, Comedy/Kabarett, Stadthalle Gersthofen

19.00 Tom Hauser: Ab Richtung Mond, Konzert, Groundlift - Alte Brauerei Stegen

19.30 Werner Schmidbauer: Mia San Oans, Konzert, Stadthalle Gersthofen

20.00 Jazzy First: Sebastian Studnitzky & Andrii Pokaz, Veranstaltungsforum FFB

20.00 Jazzy First: Sebastian Studnitzky & Andrii Pokaz, Veranstaltungsforum FFB

19.30 Best of Black Gospel, Konzert, VA-Forum FFB

20.00-21.30 Carl Orff „Der Mond“, Bach Chor & Orchester Fürstenfeldbruck, Kinderchor des Gesangvereins Maisach, Stadtsaal FFB

19.30 Best of Black Gospel, Konzert, VA-Forum FFB

19.30 Mei schee - scho wieda Weihnacht'n, Lesung mit Bernhard Ulrich und Fritz Scheuermann, Stadthalle Gersthofen

20.00 Literatur in Fürstenfeld: Dana von Suffrin, Nochmal von vorne, Stadtbibliothek in der Aumühle FFB

17.30-19.00 Erste Einblicke in das Montessori-Kinderhaus, Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde, Anmeldung über www.montessori-inning.de

19.30 Weihnachten mit Salut Salon, Konzert, Stadthalle Gersthofen

19.30 Weihnachten mit Salut Salon, Konzert, Stadthalle Gersthofen

19.30-21.00 Erste Einblicke in das Montessori-Kinderhaus, Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde, Anmeldung über www.montessori-inning.de

19.30-21.00 Erste Einblicke in das Montessori-Kinderhaus, Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde, Anmeldung über www.montessori-inning.de

19.30-21.00 Erste Einblicke in das Montessori-Kinderhaus, Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde, Anmeldung über www.montessori-inning.de

19.30-21.00 Erste Einblicke in das Montessori-Kinderhaus, Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde, Anmeldung über www.montessori-inning.de

19.30-21.00 Erste Einblicke in das Montessori-Kinderhaus, Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde, Anmeldung über www.montessori-inning.de

19.30-21.00 Erste Einblicke in das Montessori-Kinderhaus, Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde, Anmeldung über www.montessori-inning.de

19.30-21.00 Erste Einblicke in das Montessori-Kinderhaus, Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde, Anmeldung über www.montessori-inning.de

19.30-21.00 Erste Einblicke in das Montessori-Kinderhaus, Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde, Anmeldung über www.montessori-inning.de

19.30-21.00 Erste Einblicke in das Montessori-Kinderhaus, Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde, Anmeldung über www.montessori-inning.de

19.30-21.00 Erste Einblicke in das Montessori-Kinderhaus, Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde, Anmeldung über www.montessori-inning.de

19.30-21.00 Erste Einblicke in das Montessori-Kinderhaus, Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde, Anmeldung über www.montessori-inning.de

19.30-21.00 Erste Einblicke in das Montessori-Kinderhaus, Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde, Anmeldung über www.montessori-inning.de

19.30-21.00 Erste Einblicke in das Montessori-Kinderhaus, Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde, Anmeldung über www.montessori-inning.de

19.30-21.00 Erste Einblicke in das Montessori-Kinderhaus, Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde, Anmeldung über www.montessori-inning.de

19.30-21.00 Erste Einblicke in das Montessori-Kinderhaus, Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde, Anmeldung über www.montessori-inning.de

19.30-21.00 Erste Einblicke in das Montessori-Kinderhaus, Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde, Anmeldung über www.montessori-inning.de

19.30-21.00 Erste Einblicke in das Montessori-Kinderhaus, Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde, Anmeldung über www.montessori-inning.de

19.30-21.00 Erste Einblicke in das Montessori-Kinderhaus, Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde, Anmeldung über www.montessori-inning.de

19.30-21.00 Erste Einblicke in das Montessori-Kinderhaus, Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde, Anmeldung über www.montessori-inning.de

19.30-21.00 Erste Einblicke in das Montessori-Kinderhaus, Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde, Anmeldung über www.montessori-inning.de

19.30-21.00 Erste Einblicke in das Montessori-Kinderhaus, Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde, Anmeldung über www.montessori-inning.de

19.30-21.00 Erste Einblicke in das Montessori-Kinderhaus, Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde, Anmeldung über www.montessori-inning.de

19.30-21.00 Erste Einblicke in das Montessori-Kinderhaus, Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde, Anmeldung über www.montessori-inning.de

DER SAUNA-FACHMANN

Saunen • Infrarot-Wärme



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



Farblicht • Zubehör

Der Saunafachmann
Karsten Zepp



Büro
Lindenweg 2 b • 86946 Vilgertshofen-Issing
Tel. 08194 / 99 89 366 • 089 / 8402 702
info@sauna-fachmann.de

Ausstellung
Kohlstattstraße 11 • 86946 Vilgertshofen-Pflugdorf
Achtung - Termine nur nach Absprache!

www.sauna-fachmann.de

samstag 28.12.

Cavalluna Kids - Winter-Wünscheland, Showpalast München-Fröttmaning, 21.12. bis 5.1.

19.00 Django 3000: Unplugged, Konzert, Groundlift - Alte Brauerei Stegen

sonntag 29.12.

18.00 Kabarett mit Geisterfahrer und Herr Braun: Geht 's no !?, Kabarett, Schmiechachhalle, Schmiechen

20.00 Da Bobbe & Addn-fahrer, Dinner for One auf Bayrisch, VA-Forum FFB

dienstag 31.12.

17.00 Klaus Kohler: Vorgespielte Höhepunkte, Klavierkabarett, Groundlift - Alte Brauerei Stegen

19.00 Große Silvestergala der Heimatgilde „Die Brucker“, VA-Forum FFB

20.00 HAPPY 2025, Party, Groundlift - Alte Brauerei Stegen

donnerstag 2.1.

19.30 Neujahrskonzert der Augsburger Philharmoniker: 2025 Auftakt!, Stadthalle Gersthofen

samstag 4.1.

Cavalluna Kids - Winter-Wünscheland, Showpalast München-Fröttmaning, 21.12. bis 5.1.

15.00 Schneekönigin, Familienmusical, VA-Forum FFB

sonntag 5.1.

17.00 Magisches Fürstentfeld: Familienshow, Veranstaltungsforum FFB

donnerstag 9.1.

20.00 BluesFirst: Ignaz Netzer, Timo Gross & Ralph Brauner, VA-Forum FFB

freitag 10.1.

20.00 Landsberger Bühne: Krieg ums Stern*chen, Komödie von Thomas Rau, Stadttheater Landsberg

samstag 11.1.

20.00 Couplet AG: 30 Jahre Couplet-Wahnsinn, Alter Wirt Eresing

mittwoch 15.1.

Literatur Fürstentfeld, Americana. Das andere Amerika und seine Musik, Veranstaltungsforum FFB

donnerstag 16.1.

19.00 Max von Milland: HOI, Konzert, Groundlift - Alte Brauerei Stegen

freitag 17.1.

17.30-19.00 Erste Einblicke in das Montessori-Kinderhaus, Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde, Anmeldung über www.montessori-inning.de

19.30-21.00 Erste Einblicke in das Montessori-Kinderhaus, Online-Vortrag mit anschließender Fragerunde, Anmeldung über www.montessori-inning.de

samstag 18.1.

10.00-15.00 Montessori Ammersee e.V.: Tag der offe-

nen Tür in Kindergarten und Schule, Montessorischule, Inning am Ammersee

14.00 Cavalluna - Grand Moments, Europas größte Pferdeshow kehrt zurück, Olympiahalle München

19.00 Cavalluna - Grand Moments, Europas größte Pferdeshow kehrt zurück, Olympiahalle München

20.00 Fürstentfelder Konzertreihe: Cuarteto SolTango, Veranstaltungsforum FFB

20.00 Wally & Ami Warning: groove and soul, Veranstaltungsforum FFB

sonntag 19.1.

13.00 Cavalluna - Grand Moments, Europas größte Pferdeshow kehrt zurück, Olympiahalle München

18.00 Sebastian Reich & Amanda: Purer Zufall, Veranstaltungsforum FFB

freitag 24.1.

19.00 Danny Bryant: Rise Tour 2025, Konzert, Groundlift - Alte Brauerei Stegen

19.00 Dinner-Komödie "Ein Herz und eine Tante", Hofgut Algertshausen

20.00 Wolfgang Krebs: Bavaria First, VA-Forum FFB

samstag 25.1.

20.00 Chris Boettcher: Freudenspender, Alter Wirt Eresing

sonntag 26.1.

19.00 Kammerkonzert mit Sarah Christian & Hisako Kawamura, Konzert der Meisterinnen, Theater Eukitea Diedorf

19.00-22.00 The Zac Schulze Gang, Devil's Shot's MC, Diessen

mittwoch 29.1.

20.00 JazzFirst: Elchin Shirinov Trio, Veranstaltungsforum FFB

freitag 31.1.

19.00 Quadro Nuevo: Happy Deluxe, Konzert, Groundlift - Alte Brauerei Stegen

19.00 Karl Valentin-Dinner mit Wilfried vom Ammersee, Hofgut Algertshausen

samstag 1.2.

10.00-13.00 Elternseminar 1, Montessori-Schule, Inning a.A.

14.00-17.00 Elternseminar 1, Kinderhaus, Montessorischule Inning a.A.

sonntag 9.2.

16.00 Familientheater „Harun und die Pfütze-ze“, Kinder ab 5 Jahren, Theater Eukitea Diedorf



Gesellschaft für Kinderkrebsforschung e.V. feiert 15. Jubiläum

Die Gesellschaft für Kinderkrebsforschung e.V. (GKKF) finanziert wichtige Forschungsprojekte für an Krebs erkrankte Kinder. Heuer feiert der Verein sein 15-jähriges Jubiläum und hat in dieser Zeit viel erreicht: So wurden mit über 2.000.000 Euro Spendengeldern wichtige Forschungsprojekte für seltene Krebserkrankungen bei Kindern an Kliniken in ganz Deutschland finanziert.

Die Gründung des Vereins geht auf die Familie Andres aus Walleshausen zurück, deren Sohn Nils 2007 an einem seltenen Tumor, einem Neuroblastom, erkrankte.

Für die Familie, insbesondere für den damals dreijährigen Nils, folgten schwere Jahre und viele Rückschläge. Um eine lebenswichtige Antikörperstudie in Auftrag zu geben, rief die Familie Anfang 2009 zu einer überregionalen Spendenaktion auf. In nur wenigen Monaten wurden die notwendigen 500.000 Euro gesammelt und die Studie für 30 erkrankte Kinder ermöglicht. Aus dem Wunsch, vielen Kindern durch neue Behandlungsmethoden zu helfen, resultierte die Gründung der GKKF. Die damalige Antikörperstudie hat höchst erfolgreiche Ergebnisse gebracht und zählt nun zu den Standardtherapien bei Neuroblastom-Rezidiv-Erkrankten.

Die GKKF ist weiterhin auf Spenden angewiesen, um die Forschung voranzutreiben und erkrankten Kindern verbesserte Therapien und Heilungschancen zu ermöglichen. Helfen Sie!

Gesellschaft für Kinderkrebsforschung e.V.
IBAN DE92 7016 9351 0100 2137 48

oder direkt über den rechts abgebildeten QR-Code über die Spenden-Plattform Betterplace.



Adventzauber... mit Liebe gemacht!

Freue Dich auf unsere **ADVENTSAUSSTELLUNG** Adventskränze, Bestecke und weihnachtliche Dekoration.

FR 22.11. + SA 23.11. + SO 24.11.

www.gaertnerrei-dumbsky.de

Anzeigen

Anzeige

Glühwein Stand

Fr. 20.12. ab 16 Uhr bei uns

Genießen bei Lagerfeuer und gemütlicher Atmosphäre

LA VIDA BioMarkt Utting

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

GOLDAMMER

Ihr bio-zertifiziertes Wohlfühlcafé mit eigener Konditorei

in Dießen am Ammersee

Markus Dieffenbach

Fr - Mo 08:30 - 17:00 Uhr
Di, Mi und Do Ruhetag
Feiertage geöffnet

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

KLANGZEIT
LANDSBERG AM LECH

GESCHENK-GUTSCHEINE
Klangreisen, Klangmassage,
Klangtherapie, Klang-Coaching,
Ganzheitliche Begleitung,
Seniorenangebote

www.die-klangweberin.de

Die gute Energie des Ammersees spüren. Raus aus der Stadt. Raus aus dem Alltag. Raus aus dem Stress. Ruhe, Gelassenheit und Wohlfühlen in der

Praxis für Systemisches Coaching & Mentoring
Mazen Moussli
Business Coach & Mentor

Schwerpunkte:

- Zielfindung und berufliche Neu/Umorientierung
- Life & Businesscoaching
- Ressourcenaufbau statt Stressabbau
- Angst & Druck loslassen
- Stärkung Selbstwert/-vertrauen/-bewusstsein
- Entscheidungsfindung
- Blockierende Verhaltensmuster mit Hypno-Coaching ablegen

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

Gute Energie ab dem ersten Moment. Räumlichkeiten in naturnaher Umgebung. Frische Seeluft, Sonne, Wärme und Wohlfühlen im Coaching-Garten.

Gratis Coaching Sitzung
im Wert von 190 Euro
Terminvereinbarung:
<https://calendly.com/moussli>
info@moussli.de
oder Tel: 015254237181

Sind Sie aktuell arbeitssuchend? Die Praxis und Coachings sind AVGS anerkannt. Gerne unterstütze ich Sie dabei, Ihren Aktivierungsgutschein bei Ihrer Agentur für Arbeit zu erhalten.

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

Mentale Gesundheit: Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben



Werner Katzengruber, Coach und Berater für mentale Gesundheit mit eigener Akademie auf Schloss Seefeld, vermittelt in seinem Buch „Mental Health“ Techniken zum Erhalt der mentalen Gesundheit.

Privat lebt er in Dießen, wo seine Frau Margit in ihrer Praxis für Naturheilkunde und Osteopathie Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit begleitet. Beide haben einen ganzheitlichen Blick auf das Thema der psychischen Gesundheit.

Durch die dunkle Jahreszeit kommen: Coach und Buchautor Werner Katzengruber erklärt, wie die mentale Widerstandskraft gestärkt werden kann

In einer immer komplexeren und von Polykrisen gekennzeichneten Welt, wird die mentale Gesundheit zu einem entscheidenden Faktor für ein ausgeglichenes und erfolgreiches Leben. Laut einer Studie haben 67 Prozent der Deutschen Angst vor der Zukunft. Diese Angst verursacht Stress, da die eigene Existenz als unsicher und die Zukunft als unberechenbar empfunden werden. Die Auswirkungen dieser Angst können in den Statistiken der Krankenkassen nachgelesen werden. Allein in den letzten drei Jahren haben die diagnostizierten Depressionen und Angststörungen um 25 Prozent zugenommen. Der PsychReport der DAK weist zwischen 2010 und 2020 eine Steigerung der Fehltagel aufgrund psychischer Erkrankungen von 56 Prozent aus. Die Tatsache, dass Menschen mit psychischen Störungen 10 bis 20 Jahre früher sterben, zeigt die dramatischen Auswirkungen psychischer Erkrankungen. Prävention ist an dieser Stelle die wichtigste Aufgabe, für die in unserem Gesundheitssystem aber kaum Geld vorhanden ist. An dieser Stelle ist Eigeninitiative gefordert, um seine mentale Gesundheit zu schützen.

Doch was genau bedeutet mentale Gesundheit, und wie können wir sie in unserem Alltag fördern? Der Psychologe Werner Katzengruber, einer der führenden Coaches im deutschsprachigen Raum, weiß um die immense Bedeutung dieses Themas. Mit seiner eigen entwickelten Methode des Transaktionalen Coachings bildet er in seiner Akademie Coaches aus, die Menschen helfen, ihre mentale Widerstandskraft zu stärken. Der Experte begleitet dabei nicht nur Führungskräfte und Menschen des öffentlichen Lebens, sondern auch Privatpersonen auf ihrem Weg zu mehr Resilienz und innerer Balance. Katzengruber, der durch seine zahlreichen TV- und Radioauftritte sowie Interviews in führenden Magazinen einem breiten Publikum bekannt ist, hat mit seinem Buch „Mental Health – Die Schlüsselkompetenz resilienter Organisationen“ einen Bestseller geschrieben. Darin beschreibt er, wie wichtig mentale Stärke nicht nur für den Einzelnen, sondern auch für Unternehmen ist. Sein Motto: „Wenn die Realität nicht mehr zu deinem Leben passt, musst du eines von beiden ändern“, bringt den Kern seiner Arbeit auf den Punkt. Katzengruber und sein Team begleiten dabei nicht nur Einzelpersonen, sondern auch Unternehmen in herausfordernden Veränderungsprozessen. Ihr Ziel: Menschen und Organisationen dabei zu helfen, nicht nur kurzfristig, sondern langfristig gesund, erfolgreich und widerstandsfähig zu bleiben.



Werner Katzengruber verlost jeweils 5 Exemplare seiner Bücher **Mental Health** und **Transaktionales Coaching** unter den jezza!-Lesern und -Leserinnen. Wer teilnehmen möchte schickt bis zum 12.12.24 eine Mail mit Adress-Angabe und Betreff „Mental Health“ an: kontakt@katzengruber-akademie.de

Wirkungsvolle Übungen für den Alltag

Doch wie können wir selbst im Alltag aktiv für unsere mentale Gesundheit sorgen? Katzengruber empfiehlt folgende einfache aber wirkungsvolle Übungen, die uns zusammen mit dem Wissen über die relevanten psychischen Funktionen widerstandsfähiger gegenüber Stress und Belastungen werden lassen.

1. Atemtechniken für innere Ruhe: Tiefes, bewusstes Atmen kann helfen, Stress abzubauen und den Geist zu beruhigen. Schon wenige Minuten täglich wirken Wunder.

2. Tägliche Reflexion: Nimm dir am Ende des Tages fünf Minuten Zeit, um deine Gedanken zu ordnen. Was lief gut? Wo hast du dich gestresst gefühlt? So erkennst du Muster und kannst bewusster mit Herausforderungen umgehen.

3. Grenzen setzen: Mentale Gesundheit bedeutet auch, sich abzugrenzen. Lerne „Nein“ zu sagen, wenn du merkst, dass deine Ressourcen erschöpft sind.

4. Bewegung und Natur: Regelmäßige Bewegung, idealerweise in der Natur, hilft nicht nur deinem Körper, sondern auch deinem Geist, sich zu regenerieren.

Oh Du Fröhliche? Wie kommt man gut durch die Weihnachtstage?



Leider ist die Weihnachtszeit für viele Familien ein Stressfaktor, der die „stille Zeit“ bisweilen sehr laut werden lässt. Laut Studien erfolgt ein Drittel der Trennungen kurz nach Weihnachten.

Die Feiertage sind oft von hohen Erwartungen geprägt, die zu Stress führen können, besonders wenn familiäre Spannungen auftreten. Um das Fest zu einem fröhlichen werden zu lassen, hier noch ein paar Tipps von Werner Katzengruber:

- Ein erster Schritt ist, die eigenen Erwartungen zu reflektieren. Perfektion ist nicht das Ziel – es geht um gemeinsame Zeit. Setzen Sie Prioritäten, was wirklich wichtig ist, und erlauben Sie sich, einige Dinge loszulassen oder zu delegieren.
- In der Familie entstehen oft Spannungen durch unausgesprochene Erwartungen oder alte Konflikte. Kommunikation ist hier der Schlüssel. Versuchen Sie, im Vorfeld klare Absprachen zu treffen, etwa zur Organisation des Festes, und sprechen Sie offen, aber respektvoll über Ihre Wünsche und Grenzen. So vermeiden Sie Missverständnisse.
- Pausen sind entscheidend: Gönnen Sie sich auch während der Feiertage bewusst Momente der Ruhe, um Energie zu tanken. Achtsamkeit oder kurze Spaziergänge helfen, den Kopf freizubekommen und wieder zur Ruhe zu finden.
- Insgesamt gilt: Weihnachtszeit ist Beziehungszeit – ein offenes, verständnisvolles Miteinander und weniger Perfektionsdruck machen das Fest entspannter und harmonischer. In diesem Sinne, ein frohes Fest!

In einem Interview mit dem Magazin Manager Seminare sagte Werner Katzengruber, dass etwa die Hälfte der Teilnehmenden die Ausbildung zum Transaktionalen Coach oder zum Mental Health Coach absolviert, um die Inhalte der Ausbildung für das eigene Leben zu nutzen.

Mentale Gesundheit ist nicht nur ein Trendthema – sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben – beruflich wie privat.

Werner Katzengrubers neuer Videokurs „Mental Health Coach“ bietet wertvolle Werkzeuge für die Arbeit als Coach und hilft auch dabei, die eigene mentale Gesundheit zu stärken. Hier lernt man, wie man Stress, Überforderung und mentale Blockaden nachhaltig bewältigt – für sich selbst und für andere.

Wer sich selbst oder den Liebsten etwas wirklich Wertvolles schenken möchte: Exklusiv für alle „jezza!“-Leser und -Leserinnen gibt es mit dem Stichwort „jezza!“ bei der Bestellung 20% Rabatt auf die Ausbildung per Video! Der Kurs ist unter [www.werner-katzengruber.com/Mental Health Coach](http://www.werner-katzengruber.com/Mental-Health-Coach) bestellbar.

**WERNER
KATZENGRUBER**

Kontakt:

Werner Katzengruber,
Schlosshof 7, 82229 Seefeld
www.werner-katzengruber.com,
Tel.: 08152/982 53 0

kontakt@katzengruber-akademie.de



**KATZENGRUBER
AKADEMIE**

Werden Sie zertifizierter Mental Health
Coach

In nur 6 Tagen zur neuen beruflichen Kompetenz!

Unsere Ausbildung vereint wissenschaftliche Grundlagen mit praxisorientierten Übungen und schließt mit einem Zertifikat als Certified Mental Health Coach ab.

Nächster Termin: Jan. - Feb. 2025
Investition: 2.490,- Euro zzgl. MwSt.



**Certified Practitioner in Transactional
Coaching & Counseling**

Ihr Weg zur professionellen Coaching-Exzellenz!

Durch praxisnahe Übungen und intensive Selbsterfahrungsprozesse erwerben Sie nicht nur fundiertes Fachwissen, sondern entwickeln auch die persönliche Tiefe, die einen herausragenden Coach auszeichnet.

Nächster Termin: Jan. 2025
Investition: 6.950,- Euro zzgl. MwSt.

Scannen Sie den QR-Code
für weitere Informationen
auf unserer Webseite:



www.werner-katzengruber.com / www.katzengruber.com



„Nach 1600 Kilometern haben wir unser Ziel, die Ostsee, erreicht.“
Nikolaus Karger und jezza!-Autorin Dagmar Kübler.

Zum Jahreswechsel ist es Tradition, sich neue Vorsätze zu setzen – doch oft scheitern diese an zu viel Grübelelei und zu wenig Tatkraft. Gerade jetzt, wenn ein neues Jahr vor uns liegt, bietet sich die perfekte Gelegenheit, etwas lange Herbeigesehntes (eine Reise, ein berufliches Projekt, ein neues Hobby) endlich in die Tat umzusetzen. Die Winterzeit und der symbolische Neustart an Neujahr laden dazu ein, Mut zu fassen, die Komfortzone zu verlassen und Dinge zu tun, die man sich vielleicht schon seit Jahren vorgenommen hat.

Oft blockieren wir uns selbst durch übermäßige Analyse, und wir wollen jede Entscheidung perfekt durchdenken, bevor wir den ersten Schritt wagen. Doch die Wahrheit ist, dass nicht alles im Leben planbar ist und wir viele wertvolle Erfahrungen erst dann machen können, wenn wir den Mut haben, spontan zu sein und Risiken einzugehen.

Indem wir einfach loslegen, schaffen wir Raum für Überraschungen und lernen, flexibel mit Herausforderungen umzugehen. Fehler gehören dazu, aber sie sind Teil des Wachstumsprozesses und bieten die Chance, aus ihnen zu lernen. Entscheidungen aus dem Bauch heraus können uns oft in neue, unerwartete Richtungen führen und eröffnen Möglichkeiten, die wir nie erkannt hätten, wenn wir nur auf Sicherheit bedacht wären. Am Ende ist es besser, etwas ausprobiert zu haben, als

sich später zu fragen, was hätte sein können.

Rund drei Wochen mit dem Rad unterwegs

jezza!-Autorin Dagmar Kübler entschloss sich nach anfänglichen Bedenken im September zu einer gemeinsamen Radtour mit ihrem Mann vom Lech an die Ostsee. Die mehr als dreiwöchige Reise verlangte den beiden körperlich und auch wetterbedingt einiges ab – nicht immer war es sicher, ob sie das Ziel erreichen würden. Doch schon vorher war ihnen klar, dass eigentlich der Weg das Ziel ist. Dagmar Kübler erinnert sich:

Ich stehe am Ufer des Plätlinsees und blicke auf Wustrow – sieht aus wie die mecklenburgische Version von Bullerbü. Was für ein Idyll, die putzigen Bootshäuser am Wasser, ein harmonisches Dorf mit großen Wiesen, der See glasklar und frisch. Ein Mann setzt sein Kanu ein mit kleinem Gepäck. Er wird ein paar Tage paddeln, allein, ausgerüstet mit Tütensuppe und Zelt. Alle Seen scheinen hier miteinander verbunden sein, man kann sogar bis zur Ostsee paddeln, sagt er. Das ist auch unser Ziel, allerdings fahren wir mit dem E-Bike. 50 bis 120 Kilometer am Tag. Direkt von der Haustür in Pitzling bis in die Lübecker Bucht. Wie viele Kilometer das wohl sind?



Manche Strecke führte über Katzenkopfpflaster-Abschnitte und wurde auf diesem Untergrund zu einer rechten Holperpartie.

Wir wissen es nicht. Denn wir haben nur eine ungefähre Route im Kopf, die sich am D 11 Radweg Oberbayern-Ostsee orientiert. Oder auch nicht, denn mit der Zeit wird es langweilig, auf einem schnurgeraden Damm oder einem asphaltierten Radweg entlang einer Schnellstraße zu fahren. Einschlägige Apps bieten da schon interessantere Wege, allerdings stellen sich einige auch als Wanderpfade heraus. Das sind dann die Tage mit nur 50 Kilometern Distanz. Und so manchen Waldweg hat sich die Natur zurückgeholt, da hilft nur umkehren und neue Wege suchen.

Darum scheint es zu gehen bei dieser Radreise: etwas Neues machen, Bedenken zur Seite räumen – die eigenen und die von Skeptikern – Sicherheitsansprüche reduzieren und dafür Platz für die uner-

warteten Erlebnisse am Wegesrand schaffen. Wenig mitnehmen, wenig vorplanen, was kommt, das kommt. Mehr Sein als Tun. Keine Besichtigungslisten abhaken (zugegeben, der Naumburger Dom war gesetzt), sondern dem Zufall eine Chance lassen. Und so waren es zumeist die kleinen Dinge, die am meisten beglückten auf dieser 22-tägigen Radreise: Eine noch nie zuvor gesehene farbenprächtige Raupe auf einer Rastbank. Das Licht, das durch die Bäume fällt oder sich auf dem Wasser spiegelt. Ein Regenbogen, der sich plötzlich über den Himmel spannt. Nebel, der vom Fluss aufsteigt. Das Knirschen einer ganzen Schicht von Eicheln unter den Reifen, versinken auf Sandwegen, „hohoholpernd“ über das großformatige DDR-Katzenkopfpflaster, ein Original-DDR-Softeis – wie überhaupt jede Menge DDR-Nostalgie. Das kurze Gefühl vollkommener Einsamkeit und Stille.



„N-OST-algie“: Vor dem Naumburger Dom lockte ein Schild mit Original-DDR-Softeis.

Mit dem Rad ist man überall mittendrin, ohne Abstand. „Wo kommt ihr her? Wo fahrt ihr hin?“ Und schon erfährt man etwas aus dem Alltag von Menschen, die wir ohne diese Reise nie kennengelernt hätten. Zum Beispiel von Roy aus dem Erzgebirge. Er strampelt aus eigener Muskelkraft nach Rügen, im Gepäck eine Urne mit der Asche des Hundes seiner Schwester, die in Rügen in Anwesenheit der gesamten Verwandtschaft – die mit Autos anreist – im Meer verstreut wird.

1999 – diese Zahl begegnet uns oft auf unserer Tour durch Thüringen, Sachsen-Anhalt und Brandenburg. So auch im Ziegeleipark Mildenberg bei Zehdenick. 100 Jahre lang wurden hier Mauerziegel in Großziegeleien hergestellt. Die Tonstichlandschaft war einst Europas größtes Ziegelrevier. Berlin wurde mit diesen Ziegeln erbaut. Nach der Wende war auch hier der Ofen aus. 3000 Mitarbeitende waren arbeitslos. Heute sind die Tonstiche mit Wasser gefüllt; sie gehören zur Uckermärkischen Seenplatte. Auch in Bitterfeld ist das riesige Kohleabbaugebiet, das die Gegend in eine Mondlandschaft verwandelte, mit vielen Seen bedeckt, und die Natur ist zurückgekehrt. Zwei Seiten der Medaille, Geschichtsunterricht auf dem Fahrrad.

1600 km unterwegs

Dieses hat die Reise übrigens gut überstanden, ohne Platten, Diebstahl oder Sturz. Auch den Akku unterwegs mal zu laden, war kein Problem. Überhaupt haben sich viele Bedenken, die vor der Reise bestanden, zerstreut: Eine Unterkunft war immer kurzfristig zu finden, und so richtig krank wurde auch keiner, auch nicht, als es kälter wurde. Täglich moderat sportlich sein an der frischen Luft härtet eben ab. Und die Alltagsausrüstung war völlig ausreichend – es braucht nicht immer das Neueste und Teuerste.

Letzte Etappe ab Schwerin – unbedingt sehenswert – und dann war es soweit: Nach 1600 Kilometern haben wir die Ostsee erreicht, den Sonnenuntergang genossen und uns selbst mit einem Sekt gefeiert. Nichts Großes ist in den vergangenen 22 Tagen passiert, aber ganz viel Kleines, das sich zu einem Deutschland-Puzzle zusammensetzt und Verbundenheit erzeugt in einer Zeit, in der gerade vieles sich abzuspalten scheint.



Fachanwältin für Medizinrecht

Ich helfe Ihnen gerne in den folgenden Bereichen:

- Arzthaftung aufgrund eines Behandlungsfehlers
- private Berufsunfähigkeits- und Unfallversicherung wegen Leistungsverweigerung der Versicherung
- Ablehnung des Pflegegrads oder fehlerhafte Einstufung

Schmid Bettina
Anwaltsbüro 47

kostenlose Erstberatung
Tel.: 0821 - 158 812
schmid@anwaltsbuero47.de
www.anwaltsbuero47.de



Seit 1992

Ihr Experte für Lösungen bei Konflikten

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

Mediation | Konfliktmanagement
Moderation von Gruppen
Teamentwicklung & Coaching

jetzt auch **Online Mediationen**

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



mediation-pascalino

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

§ RENTENBERATER CARL

Unabhängig & Professionell
Rechtsberatung & Rechtsvertretung Sozialrecht

www.mein-rentenberater.de



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

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





System und Familie
Sabine Sonnabend

Systemische Paar- und Familientherapeutin (DGSF)
Systemische Paar-, Familien- und Einzelberatung
Mediation - zertifizierte Mediatorin

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

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





WO DER WEIHNACHTSMANN SEINE GUTE STUBE HAT

Ruhe vor dem Sturm: Im September, als jezza-Autorin Dagmar Kübler in Himmelpfort vorbeiradete, konnte der Weihnachtsmann noch ruhen in seinem Bett... inzwischen dürfte er schwer beschäftigt sein mit der Zusammenstellung der Geschenke.

20 Mitarbeitende vor Ort beantworten über 300.000 Briefe an den Weihnachtsmann

Text und Fotos: Dagmar Kübler

Auf ihrer Radreise an die Ostsee stieß jezza-Autorin Dagmar Kübler im September in Himmelpfort auf den (noch) schlafenden Weihnachtsmann und berichtet nun zur Vorweihnachtszeit, was es mit dem Ort in der Mecklenburgischen Seenplatte auf sich hat.

Der staatlich anerkannte Erholungsort Himmelpfort mit knapp 500 Einwohnern liegt fast wie eine Insel zwischen vier Seen der Mecklenburgischen Seenplatte, dem Stolpsee, Sidowsee, Haussee und Moderfitzsee.

Deshalb und des himmlischen Namens wegen sollte unsere Radreise auch dorthin führen – doch dann stießen wir auf eine weitere Besonderheit, nämlich auf eine Weihnachtsstube und zwei Briefkästen. Einer trug die Aufschrift, „Wunschzettel“, der andere war

für Weihnachtspost bestimmt. Was es wohl damit auf sich hat? Ein neugieriger Blick in die Stube des urigen Fachwerkhäuses zeigte: Hier wohnt der Weihnachtsmann! Zumindest, wenn er nicht gerade himmlische Geschäfte zu erledigen hat. Bei unserem Besuch im September lag er noch im Bett. Darunter der Nachttopf und Filzpantoffeln, davor seine Lederstiefel und die rote Mütze. Nebendran der festlich geschmückte Weihnachtsbaum, der Schreibtisch, an dem er die Weihnachtspost empfängt. Am Kleiderschrank hing sein roter Mantel, und überhaupt gab es jede Menge Spielsachen und rustikale Gemütlichkeit.

Ganz anders soll es jedoch jetzt in der Vorweihnachtszeit dort zugehen. Dann nämlich treffen in Himmelpfort Tausende von Briefen an den Weihnachtsmann aus aller Welt und in allen Sprachen

ein. 2020 sollen es 320.000 aus ca. 80 Ländern gewesen sein. Mittlerweile stellt die Deutsche Post in der Weihnachtszeit zusätzlich rund 20 Mitarbeitende ein, die die Briefe beantworten. Zurück geht diese Tradition auf zwei Briefe von Kindern an den Weihnachtsmann im Jahr 1984, als Himmelpfort noch zur DDR gehörte. Die Kinder dachten wohl, dass der Gabenbringer aus praktischen Gründen sein Hauptquartier zwischen Himmel und Erde, also an der Himmelspforte haben müsse. So habe es der Mann in Rot nicht weit zum Christkind, das ihm bei der Bescherung hilfreich zur Seite steht, und zu den Kindern, die es zu beschenken gilt. Ganz schön clever, diese Kinder. Man möchte dabei gewesen sein, als sie auf ihre Briefe tatsächlich Antwort durch eine Mitarbeiterin des Postamts erhielten.

Zusätzlich gibt es in Himmelpfort alljährlich ein Weihnachtsspektakel. Dann quartiert sich der Weihnachtsmann in seiner Stube ein und empfängt Mädchen und Jungen mit ihren Wunschzetteln.

Briefe an den Weihnachtsmann, Nikolaus oder das Christkind

In der Vorweihnachtszeit schreiben viele Kinder Briefe an die verschiedenen Weihnachtspostämter in Deutschland, um in Kontakt mit Weihnachtsmann, Nikolaus oder Christkind zu kommen und z. B. ihren Wunschzettel dorthin zu schicken. Manche Kinder schütten in den oft liebevoll mit Zeichnungen illustrierten Briefen aber auch ihr Herz aus und äußern immaterielle Wünsche, z. B. nach Frieden, Geborgenheit, einer intakten Familie, Gesundheit, besseren schulischen Leistungen, der Genesung eines erkrankten Angehörigen oder auch nur nach weißen Weihnachten.

Die Antwort (Brief bis spätestens Mitte Dezember absenden) erfolgt entweder kostenlos oder gegen Rückporto. Meist wird dabei ein standardisierter Vordruck mit kindgerechten, weihnachtlichen Motiven verwendet. Gelegentlich erhalten die Absender aber auch ein persönliches Antwortschreiben.

Die Beantwortung der Weihnachtspost übernehmen neben Postmitarbeitern auch ehrenamtliche Helfer. Sie sind auch auf Briefe von Kindern aus anderen Ländern eingerichtet und verschicken die Antworten in verschiedenen Sprachen.

So gibt es z. B. seit 1985 das „Christkindbüro“ in Engelskirchen;

dort treffen bis zu 140.000 Wunschzettel ein, die von 20 Helfern beantwortet werden. Seit 1966 beantworten über 40 ehrenamtliche Helfer in St. Nikolaus (Großrosseln) die ca. 30.000 Kinderbriefe aus der ganzen Welt.

Aber auch Kinderbriefe an Weihnachtsmann, Nikolaus oder Christkind, die ohne eine genaue Adressangabe im Briefkasten landen, kommen an: Die Deutsche Post AG leitet sie an eines der Weihnachtspostämter weiter.



Ein hölzerner Weihnachtswichel nimmt in Himmelpfort die Weihnachtspost entgegen.

Adressen der Weihnachtspostämter in Deutschland



Wunschzettel-Briefkasten in Himmelpfort.

- Nordrhein-Westfalen** An das Christkind, 51777 Engelskirchen
- Thüringen** An den Weihnachtsmann, 99706 Himmelsberg
- Brandenburg** An den Weihnachtsmann, Weihnachtspostfiliale, 16798 Himmelpfort
- Niedersachsen** An den Weihnachtsmann, 21709 Himmelpforten
- Bayern** An das Christkind, 97267 Himmelstadt
- Niedersachsen** An den Weihnachtsmann, Himmelsthür, 31137 Hildesheim
- Niedersachsen** An den Weihnachtsmann in Himmelreich, 31535 Neustadt am Rübenberge
- Niedersachsen** An den Weihnachtsmann in Nikolausdorf, 49681 Garrel
- Saarland** An den Nikolaus, Nikolausplatz, 66351 St. Nikolaus

Quelle: Wikipedia

Anzeige

Zum Jahresstart 2025: Zwei neue bayerische Millionäre und mehr als 80.000 Gewinne insgesamt

Der Verkauf der BayernMILLIONEN endet wieder, wenn alle 500.000 Losnummern vergeben sind, spätestens am 6. Januar 2025. **In den letzten Jahren war die BayernMILLIONEN bereits frühzeitig ausverkauft.** Mit 1:250.000 bietet keine andere von LOTTO Bayern veranstaltete Lotterie so hohe Chancen Millionär zu werden. **Wir drücken die Daumen.**



Michael Vivell | Bezirksleiter LOTTO Bayern

Nur solange der Vorrat reicht.



ENDLICH WIEDER ZU HABEN!

Bayern MILLIONEN

2 x 1 Million €*

*Chance auf 1 Million € 1:250.000

1 x 100.000 €

100 x 1.000 €

80.000 x 10 €

Nur solange der Vorrat reicht!



Spielteilnahme erst ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Infos und Hilfe unter www.bzga.de

Nur in Bayern: 500.000 Losnummern. Einsatz: 10,50 € inkl. Bearbeitungsgebühr. Annahmeschluss: 06.01.2025. Ziehung: 07.01.2025.

Buchempfehlungen zur Weihnachtszeit

Winterzeit ist Lesezeit: Nun, da die Natur zur Ruhe kommt, haben wir auch mehr Muße, uns mit einer interessanten Lektüre an einen gemütlichen Ort zurückzuziehen, und zwischen den Seiten Unterhaltsames, Neues oder Bereicherndes zu entdecken. Manch eine literarische Neuentdeckung mag sich gar als Weihnachtspräsent anbieten, insbesondere, wenn uns ein lokaler Schriftsteller oder eine regionale Autorin inspirieren. Wir stellen Ihnen in der Folge ein paar interessante Neuerscheinungen vor, deren Ursprung hier in unserer Region liegt.

Spannend, saulustig, schräg

Eine Party im Wirtshaus ist immer eine Gaudi – solange man nicht ahnt, dass nebenan die Hofreiter Mona sitzt. Und zwar tot in der Gefriertruhe, zwischen Schweinsbraten und Knödeln. Da muss Elli Fuchs, Sanitärfachverkäuferin mit einer Schwäche für süße Backwaren, dringend ermitteln. Dabei stößt sie auf ein Geflecht aus Eifersucht und Habgier, und zu allem Übel tauchen auch noch dreiste Diebe und ein ominöser Putzmittelvertreter auf. Der Fall ringt Elli einiges ab!

Autorin Alexandra Stiglmeiers Protagonistin Elli Fuchs braust mit ihrer charmanten, gelben Ente recht flott durch den Pfaffenwinkel. Immer im Gepäck, ein untrüglicher Näschen für Verbrechen und deren Aufklärung. Mit dem Herz am rechten Fleck und einem feinen Gespür für die leisen Töne zwischen den Zeilen und zwischenmenschlichen Verhaltensweisen, kommt sie jedem Mörder auf die Spur.

Die Peitinger Autorin Alexandra Stiglmeier ist „im echten Leben“ auf den Kabarettbühnen Bayerns zu Hause und transportiert den dortigen Ton mit reichlich Situationskomik gekonnt in ihre Krimis.

Ein garantiert kurzweiliges Lesevergnügen!

Alexandra Stiglmeier
Törtchen, Tod und Techtelmechtel
 Kriminalroman
 Emons Verlag 2024
 ISBN 978-3-7408-2204-0
 288 Seiten, Preis: 14 €
 Auch als E-Book erhältlich



Verlosung jezzal verlost
 3 x je 1 Exemplar von
**Törtchen, Tod und Techtelmechtel *
 Zusammen * Die Schwester des Ketzers
 * Das Such und Finde Buch Landsberg
 am Lech und * Ein Stück Früh vom
 Zwitschervogel**
 Interessenten schicken bis zum 10. Dez. eine E-Mail
 an: redaktion@jezza.de und benennen neben
 ihrer Postadresse auch den Wunschtitel.
 Das Los entscheidet.

Satirische Gegenwartslyrik in Reimkultur

In ihrem Lyrikband „Ein Stück Früh vom Zwitschervogel“ seziiert Monica Calla auf 92 Seiten mit satirischem Sprachwitz, Humor, ausdrucksstarker, bildhafter Sprache und Wortkunst die Facetten unseres Lebens und gesellschaftliche Paradoxien. Es geht um Lebens- und Jahreszeiten, um Tiere und die Natur, auch die des Menschen und die Zwickmühlen des Alltags.

Sie sagt: „Mit einem Gedicht schaffe ich einen Raum zwischen mir und den Geschehnissen um mich und in der Welt. In diesem Raum kann ich nachdenken, erinnern, lachen, verstehen und inspiriert werden.“ Dabei kann es natürlich durchaus auch mal ernst werden und sogar sehnsüchtig utopisch.

Die Landsbergerin Monica Calla ist Schauspielerin, Kabarettistin und Autorin. Sie spielt im Theater, auf Kleinkunstabühnen und in ihrem eigenen Kindertheater, schreibt Theaterstücke, Texte für Kabarettprogramme und Lyrik.

Ein Stück Früh vom Zwitschervogel
 Satirische Gedichte und andere
 schöne Lyrik
 ISBN: 978-3-759-77576-4
 Hardcover, 19 €
 Der Umschlag wurde von Uschi Fritz
 (Fritzante, Landsberg) gestaltet.



Soziale Bindungen tun uns gut

Es ist das Paradox unserer Zeit: Wir sind vernetzter als jemals zuvor, aber gleichzeitig fühlen wir uns so einsam wie nie. Vor allem bei der jungen Generation steigt die Sehnsucht nach echter Verbundenheit.

Kein Wunder, denn das ist evolutionär in uns angelegt: Menschen brauchen Menschen. In ihrem neuen Buch beschreibt Bestsellerautorin Ronja von Wurmb-Seibel, was mit uns passiert – körperlich, mental und sozial – wenn wir diesen Zusammenhalt nicht finden. Sie fragt, warum es uns manchmal so schwerfällt, neue Menschen in unser Leben zu lassen, welche psychologischen Faktoren hinter diesem Phänomen stehen und wie wir unser Gehirn in Zukunft austricksen können. Echte Verbundenheit ist nicht nur auf individueller (gute soziale Beziehungen sind ein maßgeblicher Faktor für unsere Gesundheits- und Altersvorsorge), sondern auch auf gesellschaftlicher Ebene wichtiger denn je. „Wenn wir unsere Gesellschaft ändern wollen, müssen wir bei uns – den kleinsten Baustein dieser Gesellschaft – anfangen“, so Ronja von Wurmb-Seibel in „Zusammen“.

Ausführlicher Beitrag siehe ab Seite 46.

Ronja von Wurmb-Seibel
*Zusammen. Warum wir für ein
 gutes Leben Verbündete brauchen
 – und wie wir sie finden*
 Sachbuch
 Paperback Klappenbroschur,
 224 Seiten
 ISBN: 978-3-466-37326-0
 Preis: 20 €



Landsberg spielerisch erkunden und entdecken

Die Autoren Gregor Netzer (Texte) und Elke Jordan (Illustrationen) schicken Kinder und auch Erwachsene auf eine Entdeckungstour in die Renaissancestadt Landsberg am Lech. Dabei geht es um die kleinen Dinge, die oft Kinder sogar eher entdecken als die Erwachsenen. Kleine Geheimnisse: Hier das Schild einer ehemaligen Brauerei, dort der kleine Brunnen, den man auch leicht übersehen kann. Dabei sind die Illustrationen von Elke Jordan stets konkret und doch sehr poetisch und die Texte von Gregor Netzer mit einem humorvollen Augenzwinkern geschrieben, aber auch immer an der Geschichte der Stadt orientiert.

Ideal für alle, die Landsberg am Lech lieben oder die Stadt auf spielerische Weise kennenlernen möchten. Ein tolles Geschenk für Kinder, Familien oder einfach für alle, die Spaß am Entdecken haben!

Das Such und Finde Buch Landsberg am Lech
 Gregor Netzer und Elke Jordan
 ISBN 978-3-9824275-2-2
 80 Seiten, Softcover
 Preis: 12 €



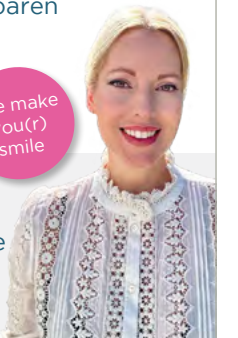
Stern Ästhetik

Ihre Praxis für
 ästhetische Zahn/Medizin & Wellaging
 am Ammersee

Als Ärztin und Zahnärztin biete ich Ihnen alle Bereiche der modernen Zahnmedizin mit Fokus auf Ästhetik und Funktion.

- ◆ Faltenbehandlung mit Botox und Hyaluronsäure
- ◆ Lippenformung, Liquid Lift
- ◆ Mesotherapie
- ◆ Biokompatibler, hochästhetischer Zahnersatz
- ◆ Zahnkorrektur mit unsichtbaren Zahnschienen
- ◆ Bleaching
- ◆ Implantate
- ◆ Mikronährstofftherapie

We make you(r) smile



Praxis Vera Stern
 Bahnhofstraße 1 (Leiblhaus)
 86938 Schondorf am Ammersee
www.zahnarztpraxis-stern.de
 Tel.: 08192-1415

Frohe Weihnachten und danke für ein tolles Jahr mit Steber Hörgeräte!

Machen Sie jetzt einen **kostenlosen Hörtest** und erhalten Sie als Dankeschön einen **Adventskalender!**
Wir freuen uns auf Sie.



JETZT TERMIN vereinbaren!

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

NEUBAUTEN **BETREUTES WOHNEN** **LAYER**

HEUTE SCHON AN MORGEN DENKEN!

Ob Selbstbezug ab 55 Jahren oder als attraktive Kapitalanlage
 - informieren Sie sich jetzt -
 über dieses ZUKUNFTSWEISENDE WOHNMODELL!

AUCH IN IHRER NÄHE!

AKTUELLE PRODUKTE

IHR KOMPASS RICHTUNG ZUHAUSE. **08232 - 95 97 80** www.layer-gruppe.de

Das wahre Leben erzählt die fesselndsten Geschichten

Die Geschichte der Anna Schuster geht weiter! Im zweiten Teil der „Täufer-Saga“ tauchen wir erneut ein in die dramatischen Geschehnisse Bayerisch-Schwabens. Basierend auf wahren Ereignissen entführt uns der neue Roman von Uschi und Klaus Pfaffeneder (Liccaraturverlag Landsberg) ins Jahr 1527. Luthers Thesen hallen immer noch wie Donnerrollen durchs Land, und der Bauernkrieg hat weite Teile Süddeutschlands verwüstet.

Inmitten dieses Chaos kämpfen Anna Schuster und Lenz Kirchner ums Überleben, gejagt von den Häschern des bairischen Herzogs und als Ketzer gebrandmarkt.

Ihre Flucht führt sie in die Reichsstadt Memmingen, wo sie auf ein neues Leben hoffen. Doch die dunklen Schatten ihrer Vergangenheit holen sie ein und zwingen Anna, nach Augsburg zurückzukehren, wo sie erneut in den Bann der Täuferbewegung gerät. Da die Stadt einem Pulverfass gleicht, ist der Stadtrat fest entschlossen, die Täufer ein für alle Mal zu vernichten.

Anna schwebt in höchster Gefahr, und Lenz sieht nur einen Ausweg: Er muss alles aufs Spiel setzen, um die Frau zu retten, die er liebt.

„Die Schwester des Ketzers“ entführt Sie in eine Welt voller Intrigen, Liebe und verhängnisvoller Geheimnisse. Finden Anna und Lenz ihre Freiheit oder verlieren sie sich in den Wirren der Geschichte? Die Leser erwartet eine packende Reise in eine Zeit des fundamentalen Umbruchs.

Die Schwester des Ketzers
Uschi und Klaus Pfaffeneder
Liccaratur-Verlag
ISBN: 978-3-844910-13-3
508 Seiten
Preis: 17,90 €



Eine Buchempfehlung von
Kathrin Schmidt,
Buchabteilung von
Treffpunkt Wagner,
Fürstenfeldbruck

TREFFPUNKT
WAGNER
Büro • Buch • Schule • Trends
Geschwister-Scholl-Platz 4b, 82256 Fürstenfeldbruck
Tel 08141-357489-0, Fax 08141-357489-40
www.wagner-buchhandlung.de

Bavarese – Ohne Hölle gibt es keinen Himmel

Der gelungene Debütroman des Schauspielers und Musikers Leo Reisinger ist eine echte Empfehlung! Frühmorgens, wenn die Schickeria in den Münchner Nobelclubs noch zwischen Champagner und Koks auf den Tischen tanzt, gehen auf dem Großmarkt schon die Lichter an. Hier reißt sich Sepko als Handlanger den Arsch auf. Die Schichten sind hart, der Lohn dürftig. Das echte Geld mit den Gastronomen machen andere – auch jenseits der Legalität. Sepko verliebt sich in Lene, die jeden Tag schon im Morgengrauen auf dem Großmarkt einkauft. Um sich und ihren Sohn über Wasser zu halten, beliefert sie einen kleinen Kundenstamm mit ihrem klapprigen Lieferwagen. Doch er ist nicht der einzige, der um Lenes Herz kämpft: Pfeiffer, Gastronom und Wiesnwirt in spe, hat Geld und Einfluss. Unwissentlich entfacht Sepko mit seinen Bemühungen um Lene eine Spirale der Gewalt, die unaufhaltsam eskaliert und sogar die verborgenen Kräfte des organisierten Verbrechens auf den Plan ruft.

Bavarese
Leo Reisinger
Roman
Heyne Verlag
ISBN 978-3-453-42915-4
Hardcover, 17 €



Weihnachtsinspiration und Winterzauber: Slow Winter – E-Book

Für alle, die sich mit allen Sinnen auf Weihnachten und die Winterzeit einstimmen wollen, bieten sich hierfür ideal die Slow Winter-E-Books von Syl Gervais aus Landsberg an, die mit ihrem „green lifestyle blog“ die Welt ein bisschen schöner macht.

Mit nachhaltigen Geschenkideen, rein pflanzlichen, leckeren süßen und herzhaften Rezepten, wunderschönen Weihnachtsgeschichten, Illustrationen und Dekoideen versetzt sie jeden in hyggelige Winterstimmung und bietet eine Vielzahl an Inspirationen für die kalten Tage – vor, an und nach Weihnachten.

Zwei Editionen sind schon in ihrem Shop verfügbar, die dritte ist aktuell in Arbeit. Let it snow.

Verfügbar unter: syl-gervais.de/shop/



schnell persönlich zuverlässig

AUTOHAUS KNOLLER GmbH & Co. KG

VW / Audi – Servicepartner
82272 Moorenweis • Tel. 08146/220
www.autohaus-knoller.de

Service Service Service

Wir danken in diesem Jahr für Ihr Vertrauen, wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit und gute Fahrt im neuen Jahr!

Mehr Service durch Erfahrung

ApnoeComfort
die Schlagschiene aus Meisterhand

Sofortige Hilfe bei Schnarchen und Knirschen!

für mehr Informationen
www.winterdentaltechnik.de
oder 08141 525012

schauinsland reisen

Reise weit, träume groß.

Seychellen • Beau Vallon • STORY Seychelles *****
8 Tage • Juniorsuite • Frühstück
z.B. am 10.12.24 ab München • p.P. ab 2.049 €

Malediven • Raa-Atoll • Cora Cora Maldives *****
8 Tage • Lagoon Villa • Ultra All Inclusive
z.B. am 4.12.24 ab München • p.P. ab 3.965 €

Sansibar • Kiwenga Beach • Kiwenga Beach Resort *****
7 Tage • Doppelzimmer • Vollpension Plus
z.B. am 19.3.25 ab München • p.P. ab 1.805 €

WIR MACHEN DEINEN URLAUB – PASSEND UND PERSÖNLICH

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

DERPART
Reisebüro Vivell

auto-Schröder

seit 1976

Freie Meisterwerkstatt für alle Fabrikate
Lackierung + Unfallinstandsetzung

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

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

Bestsellerautorin Ronja von Wurmb-Seibel mit ihrem Mann Niklas und Hund Fuku. In ihrem aktuellen Buch beschäftigt sie sich mit den Themen Beziehungen und Kommunikation. Foto: Kimsfotowerk

Neugierde

kann ansteckend sein

Autorin Ronja von Wurmb-Seibel zeigt in ihrem Buch „Zusammen“, wie wertvoll menschliche Interaktion ist, und beschreibt, wie ihr ein lokales Weihnachtsritual half, mehr Kommunikation zu wagen.

Bestseller-Autorin Ronja von Wurmb-Seibel, die mit ihrer Familie in Dünzelbach im Landkreis Fürstentum wohnt, stellt in ihrem neuen Buch „Zusammen“ Ergebnisse der längsten Studie der Welt vor. Die „Harvard Adult Development Study“ untersucht seit 1938 (dokumentiert wurde das Leben von mehreren hundert Personen und deren Nachkommen bis heute), welche Faktoren zu einem langen und erfüllten Leben beitragen.

Ergänzt um Ergebnisse anderer Studien und Fachbücher und ihren eigenen Erfahrungen schlussfolgert die Autorin, dass erfüllende Beziehungen absolut entscheidend sind für unsere körperliche und psychische Gesundheit und die Lebensdauer – und lädt ihre Leser und Leserinnen ein, diese Ergebnisse gewissermaßen als Kompass für das eigene Leben zu nutzen.

JeZZa! gibt an dieser Stelle einen Ausschnitt ihrer Texte wieder, in denen sie auch persönliche Einblicke gibt und ihre Erfahrung bei z. B. einem lokalen Weihnachtsritual schildert.

„Freunde zu haben ist schön“

Die Empfehlung der Forschenden ist eindeutig: Wenn wir alt werden und bis dahin gesund leben wollen, lohnt sich nichts mehr, als Zeit für die Menschen um uns herum zu investieren.

Es hilft nicht nur, Zeit mit unseren engen Kontaktpersonen zu verbringen. Sogar wenn wir mit Menschen ins Gespräch kommen, die wir vielleicht nie wiedersehen werden, tut das unserer Gesundheit gut. Im Zug oder der S-Bahn, beim Einkaufen, in der Arztpraxis.

Eine wichtige Komponente in diesem Zusammenhang ist Neugierde: Wenn wir neugierig sind auf das, was unser Gegenüber fühlt und denkt, was er oder sie erlebt hat und von welcher Zukunft sie träumen, schaffen wir die Grundlage für eine tiefere Art von Gesprächen, in denen wir unser Gegenüber besser kennenlernen und mehr von ihm oder ihr erfahren.

Der Tipp der Forschenden: Versuchen Sie, sich in die Person hineinzuversetzen und sich vorzustellen, wie es ihr ergangen ist. Allein aus dieser Haltung heraus können spannende Gespräche entstehen, und Neugier kann ansteckend sein. Je mehr Sie sich für andere interessieren, desto mehr sind die anderen vielleicht an Ihnen interessiert.

Echte Neugier lädt die Menschen dazu ein, mehr von sich preiszugeben, was dazu führt, dass wir sie besser verstehen. Bei diesem Prozess gewinnen beide.

Überraschenderweise ist das besonders in langfristigen Beziehungen immer wieder entscheidend. Gerade bei Menschen, die wir schon länger kennen, haben wir häufig den Eindruck, schon alles zu wissen oder die Person schon so gut zu verstehen, dass wir gar nicht mehr fragen, was er oder sie über eine bestimmte Sache denkt oder fühlt. Das kann dazu führen, dass wir veränderte Meinungen, Prioritäten, Wünsche oder Interessen schlichtweg verpassen – weil wir glauben, die Person so gut zu kennen, dass wir ohnehin nicht mehr nachfragen müssen.

Einen großen Teil unseres Wissens über eine Person erlangen wir zu Beginn einer Beziehung, weil wir in dieser Phase besonders motiviert sind, uns gegenseitig kennenzulernen.

Mit der Zeit nimmt diese Motivation jedoch ab, wir tauschen uns weniger aus und bekommen somit auch nicht mit, wenn sich die Präferenzen unseres Gegenübers verändern. Dieser Effekt ist so deutlich, dass es sich sogar lohnen würde, häufiger Gespräche zu führen, bei der eine dritte Person mit anwesend ist, die unser Gegenüber weniger gut kennt und dementsprechend andere Fragen stellt, als wir selbst es tun würden.

Die Leitenden der Harvard-Studie hingegen empfehlen, gerade in langfristigen Beziehungen öfter Fragen zu stellen und zuzuhören, als es unser Reflex ist – eben: neugierig sein. Oder wie sie selbst es nennen: sich im Erleben einer anderen Person zu verlieren.

Zum Zwiegespräch verabreden

Ich mache diese Erfahrung jede Woche, wenn ich mich mit meinem Partner Nik zum sogenannten Zwiegespräch verabrede: Wir sprechen im Wechsel zehn Minuten am Stück. Die eine Person spricht, die andere hört zu. Eineinhalb Stunden lang. Obwohl wir schon mehr als elf Jahre zusammen sind, extrem viel Zeit miteinander verbringen, eine Menge gemeinsam erlebt haben und die Zwiegespräche schon seit fast fünf Jahren machen – sprich: obwohl wir uns wirklich gut kennen! –, erfahre ich jede Woche aufs Neue Dinge, die mich überraschen.

Eine andere Übung schlägt die Professorin für Gesundheitsmanagement Marissa King vor: Eine Person in unserem Umfeld zu fragen: „Wie fühlt es sich heute an, du zu sein?“ – und dann zuzuhören, ohne zu unterbrechen, ohne Fragen zu stellen oder Ratschläge zu geben.

Neben der Tatsache, dass wir unser Wissen über die andere Person updaten, führt neugierig sein, Fragen stellen und Zuhören laut der Harvard-Studie auch dazu, dass sich unser Gegenüber verstanden und wertgeschätzt fühlt. Bei romantischen Partnern trage

gegenseitige Neugier dazu bei, dass die Beziehung stabiler und dauerhafter sei.

In weniger wichtigen Beziehungen hat Neugier vor allem die Funktion, Fürsorge zu wecken und neue, noch zerbrechliche Bindungen zu stärken. Anfangs macht neugierig sein aber durchaus Mühe. Es kann sich merkwürdig anfühlen, Fragen zu stellen, in Situationen, in denen wir sonst gewohnt waren, zuzuhören oder zu schweigen.

Wir tun etwas für unsere Gesundheit

Vielleicht hilft ja der Gedanke, dass wir uns mit unseren Fragen nicht nur um ein interessantes Gespräch bemühen, sondern gleichzeitig eben auch etwas für unsere Gesundheit tun. Schließlich kostet es die meisten von uns Überwindung, joggen zu gehen, zu meditieren oder sich gesund zu ernähren. Mir jedenfalls hat dieser Gedanke schon das ein oder andere Mal den entscheidenden Schubs gegeben, wenn ich mich zu müde, zu schüchtern oder einfach nicht interessiert genug gefühlt habe, um ein Gespräch anzuzetteln oder es am Laufen zu halten. Gut möglich, dass mir auch mein Beruf dabei hilft. Als Journalistin bin ich es schließlich gewohnt, Fragen zu stellen – und verschiedenen Menschen mit verschiedenen Lebenserfahrungen zuzuhören, war eigentlich immer schon das, was ich an meinem Beruf am liebsten mochte.

Trotzdem, wenn ich mich privat und nicht in meiner Rolle als Interviewerin, sondern einfach als Ronja unterhalte, ist die Situation eine andere. Dann muss auch ich mich überwinden und Mut sammeln und hoffen, dass ich mit meinem Interesse an meinem jeweiligen Gegenüber nicht abblitze. Je nach Tagesform ist das mal leichter, mal schwerer. Aber jedes Mal, wenn ich es schaffe, habe ich das Gefühl, direkt beschenkt zu werden.



„Zusammen“, das neue Buch der mehrfach ausgezeichneten Autorin, Journalistin und Filmemacherin Ronja von Wurmb-Seibel, ist kürzlich im Kösel-Verlag erschienen. Infos auf S. 43.

Anzeige



Follow us on instagram [prinzludwigno6_mode_ammersee](https://www.instagram.com/prinzludwigno6_mode_ammersee)

Beim lebendigen Adventskalender ins Gespräch kommen

Gerade in den Tagen, in denen ich dieses Kapitel schreibe, merke ich das deutlich. Es ist Vorweihnachtszeit, und in dem Dorf, in dem wir leben, gibt es in diesem Jahr zum ersten Mal überhaupt einen lebendigen Adventskalender: Jeden Tag schmückt eine andere Familie ein Fenster, sodass bis Weihnachten 24 „Türchen“ zusammenkommen. Ich hatte davon schon aus anderen Dörfern und Stadtteilen gehört und mir immer vorgestellt, dass es wahrscheinlich vor allem für Kinder spannend sei. Jetzt erlebe ich, welchen Effekt es für mich als Erwachsene hat.

Nicht nur, dass ich jeden Tag vor die Tür komme, frische Luft atme und spazieren gehe, fast jedes Mal treffe ich eine Person, die ich noch nicht kenne, und wir starten ein kurzes Gespräch. Mal ein paar Minuten, mal länger. Mal eher oberflächlich, mal tiefgrün-

diger, mal unverbindlich, mal mit Anschluss-Einladung. Ob sich dank dieser Gespräche meine Lebenszeit verlängern wird, kann ich natürlich nicht wissen, aber an jedem Tag, an dem ich sie geführt habe, habe ich mich besser gefühlt also sonst, verbundener, lebendiger. Und das tatsächlich vollkommen unabhängig davon, WIE das Gespräch selbst verlaufen ist, wie spannend oder träge es war.

Natürlich hätte ich diese Gespräche auch ohne den Adventskalender führen können und werde das hoffentlich in Zukunft auch tun. Aber die Kalender-Aktion hat es mir leichter gemacht, einen Anlass gegeben und ein soziales Setting, in dem es mich weniger Überwindung kostet, Menschen anzusprechen, die ich bislang nicht kenne. Und noch etwas habe ich bemerkt: Mit jedem Gespräch, das ich führe, sammle ich ein bisschen mehr Mut für die nächste Situation, in der ich eine mir bis dahin fremde Person ansprechen will.

Autorin Ronja von Wurmb-Seibel.



Soziale Fitness ist lernbar

Es ist, als würde ich einen Muskel trainieren: Je häufiger ich mich überwinde, Menschen anzusprechen, desto einfacher wird es. Tatsächlich merke ich schon nach drei Wochen Adventsfensterln einen Unterschied: Plötzlich fällt es mir in allen möglichen Situationen leicht, ein kleines Gespräch zu starten – auch ohne fixen Anlass wie bei der Adventsaktion.

Ist es das, was die Forschenden aus Harvard meinen, wenn sie von sozialer Fitness schreiben, die wir ebenso wie die körperliche trainieren können – und sollten?

Wahrscheinlich suche ich Situationen dieser Art etwas gezielter, seitdem ich nicht nur fühle, dass sie in meinem Leben etwas verändern, sondern auch die entsprechenden Forschungsergebnisse kenne, die mein Gefühl bestätigen. Aber gutgetan hat es mir schon immer.

Auch Minigespräche beglücken

Ich weiß noch, dass ich zu Beginn der Pandemie – ich lebte damals noch mitten in Hamburg – immer wieder kurze Gespräche mit der Kassiererin, dem Postboten oder anderen Spaziergehenden angezettelt und mich danach jedes Mal etwas weniger aufgewühlt gefühlt habe. Es kommt nicht darauf an, ob wir auf dem Land oder mitten in der Stadt leben, ob wir viel Zeit haben oder wenig.

Wenn wir uns vornehmen, solche Minigespräche zu führen und nach Gelegenheiten danach suchen, werden wir sie finden. Die passenden Menschen dafür treffen wir überall – sobald wir es schaffen, aus der Wohnungstür zu treten.

Oszillographin – Kinesiologie am Ammersee



Fotocredit @Elena Troyan

In der Praxis für systemische NeuroKinesiologie von Ursula Philomena Breitenhuber (links im Bild) im Pavillon in Windach geht es um Transformation und Regeneration. Die Stressfaktoren bei Kindern und Erwachsenen auf physischer, mentaler und seelischer Ebene werden spielerisch balanciert. Die Oszillographin verwendet vielseitige Methoden, die auf energetischen und systemischen Ansätzen beruhen.

Ihr Coaching ist prozessorientiert, ganzheitlich und schafft innere Balance und begleitet ihre Klienten auf ihrem Weg zu ihrem Kern, zu emotionaler Gelassenheit und Stärke. Persönliche Weiterentwicklung, emotionale Gelassenheit und Selbstwahrnehmung sind der Fokus in ihrem Wirken. „Die Stärkung des eigenen Potenzials ist der Schlüssel für ein glücklicheres Leben“, so Breitenhuber: „Wenn Körper, Geist und Seele ausbalanciert sind, entsteht echte Erholungsfähigkeit.“ Kostenfreies Erstgespräch jederzeit möglich.

Infos und Kontakt: www.oszillographin.de

Workshops und Retreat 5.0

- „Chirologie – Die Sprache der Hand“, Workshop mit Kyra Gaasbek & U. Ph. Breitenhuber, 28.-29.11.2024, Pavillon Windach
- „Die Magische Stimme“, Workshop mit Silke Breidbach & U. Ph. Breitenhuber, 7.-9.2.2025, Pavillon Windach
- „Wiedergeborene Frau 5.0“, Retreat mit Sandra Domig & U. Ph. Breitenhuber, 6.-9.3.2025, Sunlife Farm Laffenau

FIT DURCH DEN WINTER
Hier kommt Ihr Körper auf Touren!

MEIN AQUAJOGGING

Mit diesem Training steigern Sie besonders gelenk- und rüchenscho-nend Muskelkraft, Beweglichkeit und Ausdauer und reduzieren effektiv Ihr Fettgewebe. Im Wasser verbrennt man ein Drittel mehr Kalorien und strafft gleichzeitig sein Bindegewebe.

www.lechtalbad.de
FÜR MICH. FÜR UNS. FÜR ALLE.

LECHTAL BAD

OSZILLOGRAPHIN
Ursula Philomena Breitenhuber
Neuro Kinesiologin & Systemischer Coach

PRAXIS KINESIOLOGIE AM AMMERSEE

Manufaktur
VERGOLDETE ZAUBERSTÄBE mit Lemurien & Plejaden Energie

Praxis
UNTERSTÜTZENDE SITZUNGEN für Kinder & Erwachsene
Deine Balance im Alltag

Workshop
Chirologie
DIE SPRACHE DER HAND mit Kyra Gaasbek
28. & 29.11.2024
10 - 17 Uhr

Münchener Str. 17 • 86949 Windach
ursula@oszillographin.de • www.oszillographin.de
+49 179 885 74 85

Ganzheitliche Heilpraktikerin

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



Daniela Spingies
Kaagangerstr.52 | 82279 Eching
Heimstättenstr.31 | 82256 Fürstenfeldbruck
Tel. 0176-23314975 • www.Heilpraktikerin-Spingies.de

Jetzt auch in

Kosmetikbehandlungen

Entdecken Sie unsere **exklusiven Angebote** mit renommierten Marken wie **Babor, Caudalie, Nuxe und L'Occitane!**

Lassen Sie sich von unserem erfahrenen Team verwöhnen und erleben Sie **pure Entspannung und Schönheit!**

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin. **Unsere Angebote**



Münchner Str. 9 - 82266 Inning am Ammersee
Montag bis Freitag 8-18 Uhr, Samstag 8.30-12.30
T 08143 446 F 08143 447390
E info@apotheke-inning.de W www.apotheke-inning.de



Die Kraft der Düfte

Mit ätherischen Ölen Körper und Geist harmonisieren, von und mit Sonja Staffler, oelfaktorisch Türkenfeld

Foto: Maria Scherf

Die Aromatherapie ist eine uralte Heilmethode, die sich die wohltuende Wirkung ätherischer Öle zunutze macht. Dabei werden natürliche Öle und Pflanzenessenzen aus Blüten, Gräsern, Nadeln, Wurzeln, Harzen oder anderen Pflanzenteilen verwendet, um Körper und Geist zu stärken, unser Wohlbefinden zu fördern und Krankheiten vorzubeugen. Ob durch Inhalation, Massage oder Badezusätze – die gezielte Anwendung der Öle kann helfen, Stress abzubauen, das Immunsystem zu unterstützen und die Stimmung zu heben.

Hier erfährst du, wie Aromatherapie mit Ölen funktioniert, welche Effekte sie auf den Körper hat und welche Düfte sich besonders eignen, um deine individuellen Bedürfnisse zu unterstützen.

Ätherische Öle können auf verschiedene Weisen zum Einsatz kommen: Sie entfalten ihre Wirkung über unseren Geruchssinn, auch olfaktorischer Sinn genannt, aber auch die Haut nimmt als unser größtes Organ Öle auf – so wirken sie in den Körper ein.

Raumduft

Der Duft eines bestimmten Öls kann Wohlbefinden auslösen oder angenehme Erinnerungen wecken. Um den wohltuenden Duft in einem Raum zu verteilen, benutzt man am besten einen Diffusor oder Duftlampen. Dabei genügen schon fünf bis zehn Tropfen eines ätherischen Öls.

Eine Massage oder ein Peeling mit fettenden und ätherischen Ölen können auf mentaler Ebene stimmungsaufhellend und auf

körperlicher Ebene durchblutungs- und lymphanregend wirken.

Einen ähnlichen Effekt bewirken Duftkerzen mit natürlichen ätherischen Ölen. Wichtig dabei ist (wie bei allen anderen Anwendungen), dass es wirklich natürliche Öle sind, da künstlich hergestellte Duftöle Allergien auslösen können und keinerlei gesundheitsförderliche Eigenschaften besitzen.

Dampfbad oder Badezusatz

Auch über Dampfbäder werden ätherische Öle aufgenommen. So lassen sich z. B. Atemwegserkrankungen lindern. Hierfür besonders geeignet sind alle Walddüfte. Eukalyptus-, Minz-, Fichtennadel- oder Latschenkiefernöl haben die Eigenschaft, sich an Wassermoleküle anzuheften und mit ihnen gemeinsam in die Dampfphase überzugehen. Zwischen fünf bis zehn Tropfen Öl gibt man ins dampfend heiße Wasser (z. B. in einer Schüssel), bevor man sich mit einem Handtuch über dem Kopf über den aufsteigenden Dampf beugt und mit der wohltuenden Inhalation die Schleimhäute in Nase und Rachen befeuchtet und zähe Sekrete in Nase und Stirnhöhle verflüssigt.

Eine schöne Wirkung entfalten ätherische Öle auch als Badezusatz oder in Massage-Ölen, die uns dabei helfen, uns wunderbar zu entspannen und uns etwas Gutes zu tun.

Je nachdem, wonach uns aktuell der Sinn steht, sollte das passende ätherische Öl ausgewählt werden, denn jedes Öl wirkt anders auf Körper, Geist und Haut.

Sonja Staffler, die vor einigen Jahren ihr eigenes Öl-Label „oelfaktorisch“ begründet hat (inzwischen unterstützt von Geschäftspartnerin Laura Joppien), stellt hier für **jezza!** einige ätherische Öle und ihre Wirkung vor und verrät, wie man einfach und unkompliziert ein wundervolles Zucker- oder Salzpeeling herstellt, um es selbst zu verwenden oder an liebe Menschen zu verschenken.

Orange – die sonnige Seele

Das ätherische Öl der Orange hebt die Stimmung, wirkt belebend und erfrischend. Es fördert Leichtigkeit, vertreibt trübe Gedanken und schenkt Wärme und Lebensfreude. Ideal zur Entspannung, stärkt es das Selbstvertrauen und sorgt für eine harmonische Atmosphäre.



Fichtennadel – Die Kraft des Waldes

Das Öl der Fichtennadel vermittelt innere Stärke, klärt den Geist und erdet. Es stärkt die Atmung, wirkt reinigend, gibt das Gefühl, tief in die Natur einzutauchen und unterstützt in Zeiten von Stress, um die Balance und Frische wiederzufinden.

Rose – Die Herzöffnerin

Die Essenz der Rose lindert seelische Verletzungen, ist eines der ältesten Aphrodisiaka, entspannt, beruhigt und harmonisiert. Sie öffnet das Herz, verstärkt das Mitgefühl und unterstützt hilfreich bei emotionalen Schocks und zur Krisenbewältigung.



Balsam of Peru – Der Duft der Geborgenheit

Das eher seltene ätherische Öl des Balsam of Peru duftet warm und süß, fast wie Vanille und Zimt. Es vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit, beruhigt die Sinne und unterstützt bei nervöser Unruhe. Ideal zur Entspannung, fördert es das Wohlbefinden und verleiht jedem Raum eine gemütliche, einladende Atmosphäre. Auch in der Hautpflege kann dieses sanfte Öl gut angewendet werden.

Palo Santo – Die mystische Kraft

Das ätherische Öl von Palo Santo (zu deutsch: heiliges Holz) ist erdig und holzig mit einer leichten Süße. Es wird oft zur energetischen Reinigung und Meditation genutzt, da es Klarheit und innere Ruhe schenkt. Palo Santo hilft dabei, negative Energien loszulassen, und bringt Körper und Geist in Einklang. In Südamerika, wo dieses Holz heimisch ist, wird es traditionell für Rituale bei Lebensübergängen wie Geburt Hochzeit und Tod genutzt. Man kann das Palo Santo Holz auch räuchern.

Ho-Holz – Sanfte Harmonie

Das ätherische Öl des Ho-Holzes wirkt ausgleichend und beruhigend. Mit seinem milden, leicht holzigen Duft unterstützt es die innere Balance und schafft in der Duftlampe gemischt mit Lavendel eine harmonische Umgebung. Ho-Holzöl ist besonders gut für die Hautpflege geeignet und fördert Entspannung auf sanfte Weise. Mit vielen weiteren Kräuternölen wie zum Beispiel Lavendel und Salbei harmonisiert es wunderbar.

Bergamotte – Die sonnige Frische

Das ätherische Öl der Bergamotte ist spritzig und frisch und hebt die Stimmung. Es wirkt anregend und erfrischend hilft aber auch bei innerer Anspannung und schenkt Gelassenheit. Mit seiner belebenden Wirkung bringt es Leichtigkeit und Lebensfreude in den Alltag und sorgt für eine positive Atmosphäre. Die Bergamotte-Frucht wird nur für die Herstellung von ätherischem Öl genutzt. Viele kennen den Duft auch aus dem aromatischen Earl Grey Tee.

Lavendel – Die Ruhe in der Blüte

Das ätherische Öl des Lavendels ist bekannt für seine beruhigende und ausgleichende Wirkung. Sein blumiger Duft hilft bei Stress und fördert erholsamen Schlaf. Lavendelöl unterstützt das Loslassen und sorgt für tiefe Entspannung, ideal für Momente der Ruhe und Erholung.



STEIGENBERGER
HOTEL DER SONNENHOF
BAD WÖRISHOFEN



GESCHENKIDEEN FÜR KURZENTSCHLOSSENE

Sie haben noch keine Geschenkidee zu Weihnachten und auch wenig Zeit, das Passende zu suchen?

In unserem Online-Gutscheinshop werden Sie garantiert fündig. Rund um die Uhr, individuell gestaltet und für ganz Kurzentschlossene auch zum sofortigen Ausdruck.

- Day Spa ab € 60,- (5h Spa-Eintritt inkl. Frühstücksbüfett)
- Wertgutscheine (Restaurant/Spa/Übernachtung)

KLEINE & GROSSE AUSZEITEN VOM ALLTAG

SONNENHOF-BRUNCH € 54,-

NEW YEAR'S EVE PARTY
SILVESTER-GALA
31. Dezember 2024, € 240,-

Jetzt Plätze reservieren!

ZUM
GUTSCHEIN-SHOP



Hotelbetriebsgesellschaft SONNENHOF mbH
Hermann-Aust-Straße 11 · 86825 Bad Wörishofen
Tel. 08247 959-0 · reservierung@spahotel-sonnenhof.de
www.spahotel-sonnenhof.de

Zirbe – Die Kraft der Berge

Das ätherische Öl der Zirbe duftet warm und holzig mit einer frischen, harzigen Note. Es verleiht ein Gefühl von Klarheit und Erdung, als würde man die reine Bergluft einatmen. Zirbenöl beruhigt den Geist, fördert erholsamen Schlaf und unterstützt bei Anspannung. Ideal für eine entspannte Atmosphäre, schafft es ein natürliches, belebendes Raumklima und bringt die beruhigende Kraft der Alpen direkt nach Hause.

**Neroli – Der beruhigende Schutz**

Das ätherische Öl des Neroli duftet sanft, blumig und frisch. Neroli ist der Blütenduft des Orangenbaums und erinnert an Urlaub in Italien oder Spanien. Es wirkt beruhigend und stärkend in Momenten von Schock oder Prüfungsangst und hilft, innere Anspannung zu lösen. Neroliöl schenkt Gelassenheit, stärkt das Selbstvertrauen und fördert einen klaren Geist. Ideal für stressreiche Situationen, schafft es eine ruhige, geschützte Atmosphäre und vermittelt ein Gefühl von Stabilität und innerem Halt.

Das passende Zubehör gibt es hier:

Tiegel, Basisöl und feinste ätherische Öle bekommst du entweder direkt im Oelfaktorisch-Laden in Türkenfeld in der Zankenhäuserstr. 1, oder online bei www.oelfaktorisch.de



DIY-Tipp für ein schönes, wirksames und schnell hergestelltes Weihnachtsgeschenk für dich selber oder deine Lieben.

Zucker- oder Salzpeeling mit reinen ätherischen Ölen

Dafür brauchst du: Einen Tiegel mit Fassvermögen 100 ml
 ● 100g Zucker nicht zu fein/alternativ die gleiche Menge Salz ● 50 ml Basisöl z.B. Mandel-, Hanf- oder Jojobaöl ● 20 Tropfen Orangenöl ● 5 Tropfen Fichtennadelöl

Fülle den Tiegel mit dem Zucker oder Salz und gib das Basisöl hinzu, das du vorher mit den ätherischen Ölen gemischt hast. Rühre so lange um, bis der Zucker oder das Salz komplett mit Öl vollgesogen sind.

Am besten benutzt du das Peeling unter der Dusche und genießt danach deine wunderbar weiche und leicht geölte Haut. Nach dem Peeling ist keine weitere Hautpflege mehr nötig.

Beide Peelingvarianten (Zucker/Salz) lösen sich unter dem laufenden Duschwasser komplett auf. Das Zuckerpeeling wirkt sanfter. Das Salzpeeling ist intensiver und man kann etwas länger peelen.

Tipp für die ganz Eiligen: Du kannst auch ein fertiges duftendes Körperöl benutzen und mit Zucker oder Salz mischen und dir dadurch das Mischen von Basisölen und ätherischen Ölen sparen.

Anzeige

25 Jahre Erfahrung

DAUERHAFT 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

GRAFIK- & WEBDESIGN
Nadine Schenkel

Tel. 08248 902 99 33
 Mobil 0175 46 10 337
 info@grafikdesign-landsberg.de
www.grafikdesign-landsberg.de

Corporate Design · Webdesign · Drucksachen aller Art

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

Paartherapie-Ammersee
 Herz - Hard - 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

THE SILENT MOUNTAIN MENTAL SPA

ME TIME genießen oder verschenken

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

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

Als perfekte Geschenkidee: Schnell & bequem Gutscheine zum sofort Ausdrucken.

Termine kannst Du rund um die Uhr online buchen.

The Silent Mountain - Mühlstrasse 3 - 82266 Inning am Ammersee

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.: 08193 / 937 1481
www.zahnarzt-geltendorf.de

Der letzte Weg ist unvorhersehbar, einsam muss er jedoch nicht sein.

Seit 1991

Hospiz- und Palliativverein
 Landsberg am Lech e.V.

Ihre Spende hilft!
 DE14 7005 2060 0000 5561 00
www.hpv-landsberg.de

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

Mensch, gib mal Ruhe

Foto: Dr. Klaus Wittmann

Text: Sandra Böhm

Einfach mal am See sitzen und beobachten, wie das Wasser ans Ufer plätschert. Hören wie es rauscht. Nur dasitzend die Natur oder die Menschen beobachten, die einen umgeben, statt auf das Handy zu starren.

Wie oft gibt es heute in unserem gut gefüllten Alltag noch Situationen, in denen man einfach mal abschweift und ins Leere blickt? Irgendwie ist immer irgendetwas, ständig glauben wir, etwas erledigen oder leisten zu müssen und ja nichts verpassen zu dürfen.

Warum fällt es uns so schwer, einfach mal nichts zu tun, einfach nur zu sein? Wo doch schon Astrid Lindgren wusste: „Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach da zu sitzen und vor sich hin zu schauen.“

In unserer heutigen, leistungsorientierten Gesellschaft hat Nichtstun nicht unbedingt den besten Ruf. Oft wird es mit Faulsein und Aufschieberitis gleichgesetzt.

Dabei wären Pausen so wichtig, um all die Reize, die tagtäglich auf uns einströmen, verarbeiten zu können. Und wenn wir dann doch mal einfach nur so da sitzen, verfallen wir meist ins Grübeln und denken schon über unsere nächsten Termine nach.

Jetzt ist Schluss damit, wir müssen uns einfach mal Ruhe ohne Reue gönnen! Denn Nichtstun senkt den Stresslevel erheblich, wir fahren runter, was letztlich auch zu besserem Schlaf führt. Während des Nichtstuns regeneriert unser Körper, und wir können wieder frisch, fokussiert und leistungsfähiger an anstehende Aufgaben herangehen.

Nicht umsonst hat sich bei unseren niederländischen Nachbarn und den Skandinaviern das Nichtstun seit Jahren als Achtsamkeitsphilosophie durchgesetzt und wird dort unter dem Motto „Niksen“, „Hygge“ oder „Lagom“ regelrecht zelebriert.

Aber wie gelingt es, das Nichtstun in unseren hektischen Alltag zu integrieren?

15 Minuten Nichtstun am Tag genügen schon, damit Körper und Geist zur Ruhe kommen. Am besten, man plant es als festes, tägliches Ritual ein, entweder vor dem Schlafengehen, in der Mittagspause oder morgens vor dem Frühstück – ganz wie es beliebt. Hierzu lassen sich folgende Übungen ganz einfach in den Alltag integrieren und versetzen uns in kurzer Zeit in einen entspannten Zustand:

1 Bewusst atmen

Aufrecht hinsetzen und den Atem bewusst wahrnehmen. Nimm wahr, welche Teile des Körpers sich beim Atmen bewegen und lenke die Atmung in den Bauch. Beim Einatmen geht der Bauch hinaus, und du atmest Entspannung ein. Dann den Atem kurz halten und wieder Ausatmen. Der Bauchnabel senkt sich, und die Anspannung weicht. Als Unterstützung kannst du die Hände auf deinen Bauch legen und so die Bewegung der Bauchdecke spüren.

2 Wo bin ich eigentlich gerade?

Auch im Büro oder unterwegs im Zug ist es möglich, sich eine kurze Auszeit zu nehmen. Einfach mal einen Augenblick Zeit nehmen, um deine Umgebung genau wahrzunehmen: Was sind da für Geräusche und Gerüche, welche Farben und Formen, wie sind die Lichtverhältnisse? Dabei auf eine ruhige, gleichmäßige Atmung achten und auf Dinge konzentrieren, die dir in diesem Moment ein gutes Gefühl geben. So bekommst du den Kopf zwischendurch frei und entspannst dich.

3 Mini-Meditation für zwischendurch

Oder wie wäre es mit einer Mini-Meditation für zwischendurch? Hierfür die Augen schließen und sich auf die Stelle zwischen den Augenbrauen konzentrieren. Du schaust quasi von hinten auf deine Stirn. Lass die Gedanken los und lass Formen, Farben, Geräusche und Gedanken kommen und gehen. Deine Stirnmuskulatur entspannt sich, und du schaffst eine Verbindung zu deiner Intuition. Der Blick wird wieder frei für neue Ideen und Lösungen. Diese Übung wirkt besonders positiv, wenn du mal gedanklich fest steckst und nicht weiter kommst.

4 Kontakt zur Erde

Egal ob du gerade stehst oder sitzt - nimm deine Füße und den Kontakt zum Boden bewusst wahr. Entspanne Zehen und Fußsohlen, rolle deine Füße von hinten nach vorne und umgekehrt ab. Das Gefühl festen Bodens unter den Füßen stärkt und beruhigt den Geist, und du gibst deinen Füßen gleichzeitig eine wohltuende Massage.

5 Smartphone-freie Zeit

Unser Handy ist unser täglicher Begleiter und aus unserem Leben fast nicht mehr wegzudenken. Dennoch sollten wir es immer wieder mal ablegen und ausschalten. Nichts ist so wichtig, dass es nicht ein paar Minuten warten kann. Gleiches gilt auch für Laptops, Tablets oder Fernseher.

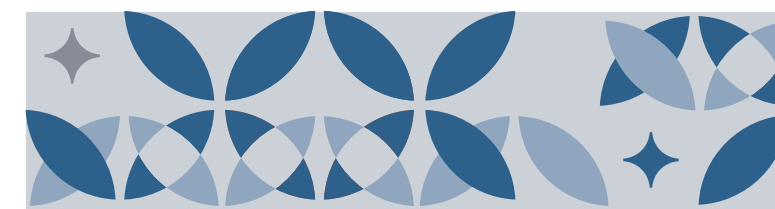
Schon mit solch einfachen Übungen kann man wunderbar

**ASAM
MODE**

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

Folgen Sie uns auf
f @

Grace

wohltuende Effekte auf Körper und Geist erzielen und Meditation zur Routine werden lassen. Und keine Sorge, wenn es anfangs noch ein wenig schwerfällt abzuschalten. Jetzt gilt es, dran zu bleiben, auszuprobieren, welche Tageszeit, welche Position oder welcher Ort am besten geeignet ist. Dabei gerne auch Hilfsmittel wie Noise-Cancelling-Kopfhörer oder Schlafbrille nutzen.

Anzeige

„MEIN Volltreffer ZU WEIHNACHTEN – GUTSCHEINE FÜR DIE THERME ERDING“

EUER THOMAS MÜLLER



Jetzt Urlaub
unter Palmen
verschenken:



shop.therme-erding.de

KLEINE GESCHENKE AUS DER KÜCHE

Text und Fotos: Sandra Böhm

Alle Jahre wieder kommt das Christkind – und mit ihm die Frage: Was schenke ich bloß? Besonders bei kleinen Aufmerksamkeiten für das Weihnachtswichteln, einem netten Mitbringsel für Einladungen oder einer kleinen Geste für liebe Menschen ist es oft nicht leicht, das Passende zu finden. Die Herausforderung besteht darin, etwas Kleines zu wählen, das nicht nur Freude bereitet, sondern auch sinnvoll ist.

Die Lösung liegt ganz nah: Selbstgemachte Köstlichkeiten aus der Küche. Diese kleinen Geschenke sind schnell und unkompliziert zubereitet und obendrein richtig lecker – die perfekte Kombination für ein liebevolles Präsent. Gut geeignet sind z. B.:

GEWÜRZMISCHUNG FÜR GOLDENE MILCH

Goldene Milch ist ein traditionelles ayurvedisches Getränk aus Kurkuma, das entzündungshemmend wirkt und das Immunsystem stärken kann. Sie fördert die Verdauung, unterstützt die Gelenkgesundheit und hilft dabei, Körper und Geist zu entspannen.

Dazu werden benötigt:

40 g Kokosblütenzucker ★ 20 g Kurkumapulver ★ 1,0 TL Zimt ★ 0,5 TL Pfeffer ★ 0,5 TL Kardamom

Zubereitung: Alle Zutaten in einer Schale miteinander vermengen und in ein schönes verschließbares Glas geben.

Verwendung: Ein bis zwei TL der Mischung in warmer Milch oder Pflanzendrink auflösen

WEIHNACHTSMÜSLI

Mit seinen Röstaromen und dem weihnachtlichen Duft eignet sich auch ein feines Weihnachtsmüsli – mit verschiedenen Nüssen und Kernen und weihnachtlichen Gewürzen.

Dazu werden benötigt:

130 g gemischte Nüsse ★ 100 g Körnermischung ★ 100 g Mandelstifte ★ 150 g zarte Haferflocken ★ 3 TL Zimt ★ 1-2 TL Spekulatius-Gewürz ★ 1 TL Muskat ★ eine Prise Salz ★ 1 EL Rapsöl ★ 4 EL Ahornsirup

Zubereitung:

Ofen zunächst auf 170° C vorheizen. Alle Zutaten in einer Schüssel sehr gut vermischen und anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Für ca. 15 Minuten im Ofen rösten und zwischendurch etwas verrühren. Geröstet entfalten sich die tollen Gewürzaromen besonders gut.

Abkühlen lassen und in schöne Gläser oder Dosen füllen.



FEINES BRATAPFELGEWÜRZ

Ein leckerer, heißer Bratapfel frisch aus dem Ofen ist wohl der Inbegriff eines weihnachtlichen Genussmoments.

Für das Bratapfelgewürz brauchen wir:

200g braunen Zucker ★ 2 TL Zimt ★ 1/2 TL Muskat ★ 1/2 TL Anis ★ 1 TL Nelken ★ 1 TL Piment ★ 1/2 Vanilleschote ★ 1/2 TL Kardamom gemahlen

Zubereitung:

Mark aus der Vanilleschote kratzen und mit dem Zucker mischen. Nun alle anderen Gewürze dazugeben und gut mischen. Das Bratapfelgewürz in ein schönes luftdichtes Gefäß geben – es wird dann bei der Zubereitung eines Bratapfels als fertige Würze verwendet.

Tipp:

Als Topping verfeinert das Bratapfelgewürz aber z. B. auch alle Süßspeisen (z. B. Kaiserschmarrn), Heiß-Getränke etc. Auch Joghurt und/oder Quark macht das Gewürz zu einem herrlichen Dessert!

WIR WÜNSCHEN VIEL SPÄß,
BEIM NACHMACHEN
UND VERSCHENKEN.



Praxis für Naturheilkunde und alternative Psychotherapie

Traumatherapie, Ganzheitliche Immuntherapie, Lasertherapie, Ozontherapie, Psychotherapie, Schmerztherapie

Dr. med. Birgit Witzens-Altenburg
PD Egon Altenburg

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



Wir suchen eine Reinigungskraft (m/w/d)

für unsere Naturheilpraxis in Türkenfeld
für ca. 3 Std. pro Woche auf Minijob-Basis
Bitte rufen Sie uns einfach an unter Tel. 08193-905 888 (9 - 12 Uhr),
schreiben eine Email an praxis@dr-witzens-altenburg.de
oder kommen Sie gerne vorbei.

Einkaufen auf dem Riedhof

– Geschenkkörbe aller Art –

Direktvermarktung + Naturkost

Bestellen Sie rechtzeitig Ihren Festtagsbraten vom:
Frische Flugenten und Gänse • Pute
Hirsch • Lamm • Schwein • Rind

Doris und Georg Höß • Riedhof 1 • bei Eresing
Tel. 081 93/2 79 • Fax 081 93/4302

Öffnungszeiten: Do. u. Fr.: 9–18 Uhr, Sa 9–14 Uhr

Zum Fest einkaufen
19./20.12. ganztags geöffnet
21.12. geschlossen
23.12. 9–18 Uhr
24.12. 9–12 Uhr

ZWEI WEITERE EMPFEHLUNGEN FÜR KÖSTLICHKEITEN AUS DER KÜCHE GIBT KERSTIN LACHMAYR AUS GELTENDORF.

Die Hauswirtschafterin und Referentin für Hauswirtschaft & Ernährung, Kerstin Lachmayr, bietet Kochkurse für Kinder und Erwachsene, sowie Vorträge, Workshops und Kurse für Vereine an.



Workshop

„Geschenke aus der Küche“

Termin: Fr. 13.12.23 von 9 bis 11 Uhr

Kosten: 49 € inkl. Kursgebühr (25 €), Material (Gläser/Tüten) (10 €), Lebensmittel (14 €), Snacks & Getränke

Anmeldung per Mail!

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kursprogramm 2025 gerne per E-Mail anfordern
Kontakt: Kerstin Lachmayr, Tel: 01 76/404067 33

Mail: kerstin.lachmayr@gmail.com,

Instagram: @kerstinlachmayr (Just make it)



ENERGY BALLS „APRIKOSE-KOKOS“

Zutaten: 30 g Kokosraspeln (und etwas mehr zum Wälzen) * 50 g gehackte Mandeln * 100 g entsteinte Datteln * 100 g getrocknete, entsteinte Aprikosen * 60 g Haferflocken * 10 g Honig oder Ahornsirup * 1 EL Kokosöl * (2 EL Wasser bei Bedarf)

Zubereitung:

- Kokosraspeln und Mandeln in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen.
- Aprikosen, Datteln, Haferflocken, Kokos-Mandel-Mischung, Honig und Kokosöl in einem Hochleistungsmixer zu einer Masse mixen.
- Ca. 20 Kugeln formen und in Kokosflocken wälzen. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Die Energy Balls eingefrieren und bei Bedarf auftauen!



Foto: Sigrid Römer-Eiselle

LINSEN-CURRY-SUPPE IM GLAS

Zutaten zum Schichten in einem 500 g-Glas:

Je 100g gelbe und rote Linsen * 20g getrocknete Tomaten * 15g gefriergetrocknetes Suppengemüse * 5g getrockneter Schnittlauch

Zutaten für die Gewürztüte: 2 Lorbeerblätter * 1 TL Currypulver * 1 TL Kurkuma * 1 TL Paprika edelsüß * 1 TL Salz * 1 TL Brühepulver

Zubereitung:

- In 50 g Schritten die gelben und roten Linsen abwechselnd ins Glas schichten/füllen.
- Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Tomaten und Suppengemüse als nächstes ins Glas geben.
- In ein kleines Tütchen die Gewürze füllen und als letztes ins Glas legen. Deckel gut verschließen.
- Glas nett verpackt mit einem Rezeptkärtchen verschenken.

Beschreibung Beipackzettels:

Zutaten: 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe * 20 g Öl * 1 Liter Wasser

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in einem Topf mit dem Öl andünsten.

Wasser und den Inhalt des Glases zugeben und ca. 30 Min. kochen lassen. Nach Belieben kann die Suppe püriert werden!



Der Stoff, aus dem die Träume sind

In der *stoffiserie* in Türkenfeld findet sich wirklich alles, was das Herz von Nähbegeisterten höher schlagen lässt – von weichem Baumwolljersey über edle Seide und wärmenden Wollstoff bis zu hochwertigem Zubehör wie Knöpfe, Garne, Reißverschlüsse und Bänder. Wer auf der Suche nach den perfekten Zutaten für individuelle, selbstgemachte Geschenke ist, wird hier garantiert fündig. Der Laden ist ein Paradies für alle, die mit Liebe und Kreativität eigene Unikate schaffen (oder dort in Auftrag geben) möchten.

Individuell:
Ein kleines Täschchen für Kosmetik oder Mädelskram von der: stoffiserie Türkenfeld, Doringstr. 9

www.stoffiserie.de
Öffnungszeiten: Mo-Sa: 10-13 Uhr und Di und Do: 15-18 Uhr



stoffiserie

Heimat und Werte schätzen.
Dankbar sei.
Besinnlich Weihnachten feiern.

Bär
Leder & Tracht

Wegäcker 1 · 86925 Fuchstal · 08243 961081 · leder-trachten.com · lederhosen-gustl.de

Weiß Elektrotechnik GmbH & Co. KG
86511 Schmiechen
Telefon 08206/963762

Wir suchen ab sofort in Vollzeit
Elektroniker Fachrichtung Energie- und Gebäudetechnik (m/w/d)

Bewirb dich zum 01. September 2025 um einen
Ausbildungsplatz zum Elektroniker Fachrichtung Energie- und Gebäudetechnik (m/w/d)

Bewerbungsunterlagen einfach per Email an
info@weiss.de oder an unsere Postanschrift.

E-Mail: info@weiss-et.de Internet: www.weiss-et.de

Wir wünschen unseren Kunden und Geschäftspartnern
Frohe Weihnachten und ein gutes Neues Jahr.

BESTE FLEISCHQUALITÄT

Metzgerei GALL

MITTAGSMENUE
täglich wechselnd & hausgemacht

ÖKO-TEST
sehr gut

- Schweine-, Rind-, Lamm- und Kalbfleisch von der Erzeugergemeinschaft Schwäbisch-Hall
- Bio-Putenschnitzel
- Große Käseauswahl & Brotaufstriche
- Antipasti und reichhaltiges Salatbuffett
- Partyservice

Metzgerei Gall • Schondorf 86938 :: Metzgerei Gall • Greifenberg 86926
Landsberger Str. 17 • Tel. 0 81 92/2 13 :: Hauptstr. 55 • Tel. 0 81 92/99 92 50
Mo - Fr 7:30 - 18 Uhr • Sa 7 - 12 Uhr :: Mo - Do 7-14 Uhr • Fr 7-18 Uhr • Sa 7-13 Uhr

www.metzgerei-gall.de

wieser KÜCHEN | 40 JAHRE
AUS LEIDENSCHAFT ZUR PERFEKTION

DEN BRATEN RIECHEN

Wenn Sie am Herd den Braten riechen und sich darauf freuen, dann soll das genau so sein. Wenn Sie den Braten in der ganzen Wohnung oder dem Haus riechen, funktioniert die Abluftlösung nicht so, wie sie soll. Und wenn Sie schon beim Küchenkauf ein seltsames Gefühl haben, schauen Sie besser nochmal bei wieserKüchen vorbei: Wir beraten offen und ehrlich, planen detailverliebt auch integrierte Beleuchtungs- und Abluftlösungen und führen Ihre Traumküche perfekt aus. **Wir freuen uns auf Sie!**

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

Das vegane Weihnachtsmenü

www.amperhof.de/entdecken/blog/intuitiv-essen-mit-melina.html



Vegane Süßkartoffel Birnen Cremesuppe

Arbeitszeit: 15 min., Kochzeit: 35 min, Menge für zwei Personen

Zutaten: 600 g Süßkartoffeln * 2-3 Birnen * 1 Zwiebel * 10 g Ingwer * 2 TL Kokosöl * 700 ml Gemüsebrühe * 200 ml Kokosmilch * 2 TL Curry-Gewürzmischung * Salz * Pfeffer

Zubereitung:

- Zwiebel und Ingwer schälen und kleinschneiden.
- Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel sowie Ingwer hinzugeben und bei mittlerer Hitze anschwitzen.
- Süßkartoffeln sowie Birnen schälen, kleinschneiden und mit der Curry-Gewürzmischung ebenso in den Topf hinzugeben. Für ca. 3 Minuten anbraten.
- Nun mit Gemüsebrühe ablöschen und für ca. 25 Minuten köcheln lassen, sodass die Süßkartoffeln gar werden.
- Mit dem Pürierstab cremig pürieren. Hitze reduzieren und Kokosmilch hinzugeben.
- Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!

Tipp: • Als Topping eignen sich hervorragend frische Kräuter, Cashewkerne, Erdnüsse, angeröstetes Brot oder angebratener Tofu.



Vegane Kohlrouladen

Arbeitszeit: 30 min., Kochzeit: 60 min., Menge: ca. 8 Rouladen

Zutaten: 1 Wirsing (oder ein anderer Kohl) * 20 g getrocknete Steinpilze * 200 g Champignons * 100 g Austernpilze * 200 g Räuchertofu * 200 g Nüsse (z.B. Walnüsse, Mandeln) * 1 kleine Stange Lauch * 1 Zwiebel * 1 Knoblauchzehe * 1 trockene Scheibe Brot * Ca. 200 ml Gemüsebrühe * Etwas frischer Rosmarin * Etwas Öl * Salz

Zubereitung:

- Für die Füllung die getrockneten Pilze in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen. Ebenso auch die trockene Scheibe Brot zerkleinern und mit heißem Wasser übergießen.
 - Wirsingblätter vom Strunk trennen und abwaschen.
 - Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Kohlblätter ca. 10 min. darin blanchieren, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.
 - Champignons und Austernpilze putzen, Lauch waschen. Zwiebel schälen und die Pilze, das Gemüse sowie den Räuchertofu kleinschneiden. Nüsse kleinhacken.
 - Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch sowie die Zwiebel darin glasig dünsten. Die geschnittenen Pilze, Tofu, gehackte Nüsse sowie die eingeweichten Pilze hinzugeben und alles gut anbraten. Das Einweichwasser der getrockneten Pilze kann man später noch verwenden.
 - Das Gemüse mit Salz würzen sowie etwas zerhackten Rosmarin hinzugeben und weitere 10-12 min. bei mittlerer Hitze anbraten.
 - Das Einweichwasser vom Brot abgießen und die Nuss-Pilz-Mischung mit dem eingeweichten Brot zu einer klebrigen Füllung vermengen.
 - Jeweils ungefähr 2 EL der Pilz-Nuss-Füllung mittig auf einem großen Kohlblatt platzieren, seitlich einklappen und von unten nach oben stramm rollen. Mit Zahnstochern oder Rouladenspießen fixieren.
 - Abschließend etwas Olivenöl in einen Bräter oder einen Topf geben, die Rouladen mit ein paar Zweigen Rosmarin ca. 5 min. rundherum scharf anbraten. Mit Gemüsebrühe und dem Einweichwasser der Steinpilze ablöschen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze für ca. 30-40 min. schmoren lassen.
- Guten Appetit!

Gewinnspiel

AMPERHOF
ÖKOKISTE

jezza! und die
Amperhof Ökokiste verlosen

3 x 3 Regionalkisten, inkl. Lieferung,
inkl. 20 € Pfand, im **Waren-Wert zu je 25 €**
(Gesamtwert pro Gewinner 95 €)

Kein automatisches Abonnement, Gewinn endet nach
der dritten Lieferung (nur im Landkreis FFB und im
5-Seen-Land).

Einsendeschluss: 31. Dez. 2024.

Email an redaktion@jezza.de mit vollständiger Adresse
und Tel. Nr. schicken. Das Los entscheidet.

Rechtsweg ausgeschlossen,
Barauszahlungen nicht möglich.
Kontaktaufnahme durch
die Amperhof Ökokiste.

Die Rezepte der
Amperhof Ökokiste
wurden zusam-
mengestellt von
Ernährungsberate-
rin Melina Will.



Maronen-Schokoladen-Tiramisu – vegan

Arbeitszeit: 15 min., Kühlzeit: 2 Std., Menge für zwei 2 Personen

Zutaten: 200 g Kekse * 200 g vorgegarte Maronen * 100 ml Soja Cuisine * 70 g Zartbitterschokolade * 600 g Quarkalternative * 2 EL Rohrzucker oder alternative Süße * 1 EL Kakaopulver * 1 TL Zimt * 1 TL Preiselbeeren

Zubereitung:

- Die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen.
- Für die Schokoladencreme die flüssige Schokolade mit 300 g der Quarkalternative, Kakaopulver sowie Rohrzucker verrühren.
- Die Maronen ebenso mit 300 g der Quarkalternative, Soja Cuisine und Zimt mit einem Standmixer/Pürierstab zu einer homogenen Masse pürieren.
- Kekse zerbröseln und einen Teil auf dem Boden der Gläser verteilen. Nun Schoko-creme, zerbröselte Kekse, Maronencreme und wieder zerbröselte Kekse abwechselnd schichten.
- Im Kühlschrank mindestens 2 Stunden kalt stellen.
- Mit etwas Kakaopulver, Preiselbeeren und je einem Keks garnieren. Guten Appetit!

Ihr Bio-Lieferservice
seit 1985
AMPERHOF
ÖKOKISTE
Frisch vom Feld in die Küche



> 100% Bio <

> regional, saisonal, keine Flugware <

> faire Erzeugerpreise <

> wenig Verpackung <

> persönliche Kundenbetreuung <

> Rezepte mit der Kiste <

> bequem online oder tel. bestellen <

www.amperhof.de & 08142 40879



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



Mitten im Medienzeitalter

In meiner Jugend hatten wir eine bemerkenswert große Zahl an Medien zur Verfügung: Fernsehen (drei Programme), Radio (viele Sender), Telefon (mit Kabel), Bücher, Zeitungen und Zeitschriften, Platten und (Video-)Kassetten und später auch CDs und DVDs. Alles Dinge, die es 50 Jahre zuvor noch gar nicht gab, zumindest nicht flächendeckend in jedem Haushalt.

Trotzdem kommt einem die damalige Auswahl aus heutiger Sicht geradezu rudimentär vor. Im Smartphone sind inzwischen praktisch alle Medien vereint: Man kann damit Videos sehen, Musik oder Podcasts hören, sich über die Nachrichtenlage informieren und mit seinen Freunden in Kontakt bleiben – und das wo man geht und steht. Was für ein mächtiges Instrument!

Über seine Schattenseiten wurde bereits viel diskutiert, aber die Wenigsten würden ernsthaft zurück wollen in die Zeit davor. Unbestritten ist aber: Das Smartphone ändert den Umgang miteinander in unserer Gesellschaft. Recherchierte Fakten verschwimmen mit bloßen Meinungen, Kommunikation wird immer schneller und unverbindlicher, man tendiert dazu, nur das aus dem unendlichen Strom an Daten herauszufiltern, was ins eigene Weltbild passt. Und über allem steht das Bild – milliardenfach geknipst mit Milliarden Geräten, hochauflösend und allgegenwärtig.

Die neuen Realitäten stellen die Menschheit vor große Herausforderungen, und noch ist nicht ausgemacht, ob wir ihnen gewachsen sind. Dabei müssen wir davon ausgehen, dass die Entwicklung nicht stehen bleibt, sondern mindestens ähnlich rasant voranschreiten wird – einer imposanten Welle gleich – die uns irgendwann zu überspülen droht.

Was wird den nächsten großen Schritt markieren? Das Metaversum? Die Digitalisierung von Beziehungen? Die Übernahme der Maschinen? Nichts davon klingt nach einer verheißungsvollen Zukunft („Matrix“ lässt grüßen).

Nun steht ein Fest bevor, das genau in die andere Richtung weist: Weihnachten ist Vergangenheit pur, archaisch gar, ein Stück gelebte Tradition. Auch wenn es längst medial vereinnahmt ist, so ist Weihnachten doch noch immer eine willkommene Zwangspause im sich immer schneller drehenden Rad des Lebens. Dieses Innehalten, es kann uns nur guttun! Genießen wir es, bevor das Leben wieder Fahrt aufnimmt und es uns irgendwann schwindelig wird.

Ihr Markus Eisele

Impressum

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



V.i.S.d.P.: Sigrid Römer-Eisele


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

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

Buchhaltung: Elke Tumbach, buchhaltung@jezza.de

Heftverteilung: Lorenz Wittmann, wittmann@jezza.de, Tel.: 081 93 / 2 04 44 02

Anzeigen und Mediadaten:

 **Tina Jehle, Anzeigenleitung,**
Tel.: (081 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! FRÜHLING

NEU im 3-Monatsrhythmus
Februar – März – April 2025

Schwerpunkte:
DAS GRÜNE HEFT
Bio. Öko. Umwelt
E-Mobilität, Hausbau
Home & Garden

Redaktions- und Anzeigenschluss
ist der **31. Januar 2025.**

Erscheinungstermin: 22. Februar 2025



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



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

Meisterbetrieb JW
Wasser Heizung Solar

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



Aus unserem Leistungskatalog

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



naturbau ammersee

FACHMARKT FÜR ÖKOLOGISCHES BAUEN, RENOVIEREN & GESTALTEN

Geöffnet Mo - Fr 9:00 - 17:00

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!

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

Feuchte Häuser? Nasse Keller? Modergeruch?

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

Fordern Sie unsere kostenlose Info-Mappe an!

www.veinal.de





Audi Business

Ihr Business. Unsere Antwort.

Der neue Audi A5 Avant¹
mit perfekten Proportionen.

Die langjährige Bestseller-Baureihe Audi A4 heißt nun mit dem Start der zehnten Generation Audi A5. Der neue Audi A5 Avant¹ strahlt Sportlichkeit und Eleganz aus. Sein großzügiger Innenraum sowie das neu gestaltete Interieur wird Sie begeistern, genau wie seine effizienten und leistungsstarken Antriebe. Ab jetzt bei uns bestellbar.

Ein attraktives Leasingangebot für Businesskunden²:
z. B. Audi A5 Avant TFSI 110 kW, S tronic, 7-stufig*.

* Kraftstoffverbrauch (kombiniert): 6,8 l/100 km; CO₂-Emissionen (kombiniert): 155 g/km; CO₂-Klasse: E

Telefonablage mit induktiver Ladefunktion, Audi drive select, Doppelspeichen-Multifunktionslederlenkrad mit Schaltwippen, Klimaautomatik, Sitzheizung vorn, Einparkhilfe hinten u. v. m.

Leistung:	110 kW (150 PS)	Jährliche Fahrleistung:	10.000 km	Monatliche Leasingrate
Vertragslaufzeit:	36 Monate	Leasing-Sonderzahlung:	€ 0,-	€ 439,-

Ein Angebot der Audi Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig für Businesskunden. Zzgl. Überführungskosten und MwSt.. Bonität vorausgesetzt.

Etwaige Rabatte bzw. Prämien sind im Angebot bereits berücksichtigt.

¹ Kraftstoffverbrauch (kombiniert): 7,9 – 4,9 l/100 km; CO₂-Emissionen (kombiniert): 179 – 128 g/km; CO₂-Klasse: G – D

² Zum Zeitpunkt der Leasingbestellung muss der Kunde der berechtigten Zielgruppe angehören und unter der genannten Tätigkeit aktiv sein. Zur berechtigten Zielgruppe zählen: Gewerbetreibende Einzelkunden inkl. Handelsvertreter und Handelsmakler nach § 84 HGB bzw. § 93 HGB, selbstständige Freiberufler / Land- und Forstwirte, eingetragene Vereine / Genossenschaften / Verbände / Stiftungen (ohne deren Mitglieder und Organe). Wenn und soweit der Kunde sein(e) Fahrzeug(e) über einen gültigen Konzern-Großkundenvertrag bestellt, ist er im Rahmen des Angebots für Audi Businesskunden nicht berechtigt.

Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes.

AUTOHAUS HUTTNER

Autohaus Huttner GmbH

Graf-Zeppelin-Str. 2, 86899 Landsberg am Lech, Tel.: 08191 98515-0, audi@autohaus-huttner.de, www.huttner-landsberg.audi