

jezza!

Ihr Magazin für Ammersee, Amper und Lech

108. Ausgabe
19. Jahrgang
Frühling
Febr / März / April 2025
Auflage: 23.000
Das Original seit 2006
—kostenlos—

Öko. Bio.
Regional.
jezza! Natur & Leben

Veranstaltungen S. 9 & Bioliste S. 42

Umgebaut

Nachhaltigkeit beim Hausbau

Angepflanzt

Klimaschutz beim Gärtnern

Aufgeladen

E-Mobilität im Check



Wir kochen mit
100 % Ökostrom

Natürlich von den
Stadtwerken Fürstfeldbruck

Martin Peter
Wirt des Klosterstüberls



Jetzt wechseln:
ökostrom-ffb.de

Einfach für Sie nah.

86931 PRITTRICHING ALTERSGERECHTES WOHNEN



LAYER

BURCHINGER HOF
Altersgerechtes Wohnen in Prittriching

**8 EIGENTUMSWOHNUNGEN
NEUBAU | ZUM KAUF**

von ca. 62 m² - ca. 82 m² Wfl.
2 - 3 Zimmer | ab 378.556,-€

NUR NOCH 4 EINHEITEN VERFÜGBAR!

NOCH HEUTE INFORMIEREN:
08232-95 97 80
www.layer-gruppe.de

Weiß WE
Elektrotechnik

- Photovoltaikanlagen, Speicherlösungen, Wechselrichter, E-Tankstellen
- Hausanlagen von der Planung, Installation, Wartung im Zuge von Neubauprojekten und Altbausanierungen
- Gewerbe- und Industrieanlagen
- Schaltschrankumbau
- Geräteprüfungen
- Smarthome
- KNX

Spezialist für maßgeschneiderte Photovoltaikanlagen

Ringstraße 5a
86511 Schmiechen
Telefon 08206/963762

Email info@weiss-et.de
Internet www.weiss-et.de

Wimmer & Partner
Bauunternehmung GmbH

Seit über 45 Jahren
Erfahrung im ökologischen Bauen + Dämmen

- Ökologisches Bauen
- Wärmedämmung
- Verwendung alternativer Baustoffe
- Planung und Beratung
- Betonsanierung
- Neubauten
- Trockenbau
- Umbau, Altbausanierung und Renovierung
- Maurer-Schnelldienst
- Asbestsanierung

Feldstraße 10 b · 82287 Jesenwang
Telefon 081 46-9 49 10 · Fax 081 46-1773
info@wimmer-partner-bau.de · www.wimmer-partner-bau.de

Willi Weigl
RAUM AUSSTATTUNG

Draußen wohnen – mit Stil & Komfort!

Mit unseren hochwertigen Outdoor-Stoffen und wetterfesten Teppichen wird jeder Platz im Freien auf Balkon, Terrasse oder im Garten zur Wohlfühloase. Pflegeleicht, robust und in vielen Designs erhältlich. Als familiengeführtes regionales Fachgeschäft beraten wir Sie gerne persönlich und finden gemeinsam die perfekte Lösung für Ihr Zuhause.

Entdecken Sie bei uns die schönsten Ideen für draußen!

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



16

24



48



60

Bildnachweise (v. l.): s + p Dinkel Architektur GmbH, ehret + klein, Pexels: Karolina Grabowska, Sandra Böhm

Inhalt

- 6 Veranstaltungen
- 16 Architekturreportage:
Sanierung des Kracherhofs in Eresing
- 24 Stadtarchitektur: Vom Industrieareal zum lebendigen
Stadtviertel: Quartier Am Papierbach Landsberg
- 28 Status quo alternativer Energieformen: Windkraft, See-
und Flussthermie in der Region
- 36 Termin- und Veranstaltungskalender
- 42 Regionalanbieterliste: Lokal und Bio
- 48 Torffreies Gartenglück: Gärtnern ohne Moor-Erde
- 54 Das E-Auto-Update 2025
- 58 Lebensführung: Schluss mit Perfektion!
- 60 Ballast loswerden – Detox für Körper und Geist
- 64 Die Verlandung des Ammersees
- 70 Das letzte Wort! & Impressum



In der nächsten **jezza!**-Sommerausgabe (Mai-Juni-Juli, Erscheinungstermin 24.5.25) stellen wir den Ort **Inning am Ammersee** mit seinem Gewerbe, Kunst, Kultur, Veranstaltungen, historischen Rückblicken und Zukunftsaussichten vor. Wer Interesse an einer Sonderwerbeplatzierung hat oder uns etwas zur Ortsgeschichte melden möchte, schreibt bitte unter: redaktion@jezza.de oder jehle@jezza.de (Anzeigen). Redaktions- und Anzeigenschluss ist der 2. Mai 2025.

ALLES HALB SO wild

Kommen Sie aus der Deckung – wir bieten Anzeigenplätze zu zahmen Preisen. Garantiert.

Anzeigenabteilung jezza! Magazin
0 81 93 - 20 44 160 oder 28 99 872

jezza!
Das Magazin für Ammersee, Amper und Lech



Titelseite:
Syl Gervais
Foodbloggerin, Fotografin
und Autorin
vom Green lifestyle Blog
www.syl-gervais.de
Landsberg

Editorial



Foto: www.der-fotograf-falger.de

Liebe Leserinnen und Leser!

Der Frühling steht vor der Tür – Zeit für frische Ideen, neue Perspektiven und nachhaltige Entwicklungen in unserer Region! In dieser Ausgabe widmen wir uns Themen, die unsere Umwelt, unsere Städte und Gemeinden sowie unser persönliches Wohlbefinden betreffen.

Wie entwickelt sich die Energiewende bei uns? Wir werfen einen Blick auf alternative Energieformen, die in der Region noch mehr an Bedeutung gewinnen. Sehr erfreulich ist, dass in Bayern bereits beeindruckende 70 Prozent der Energie aus regenerativen Energiequellen kommen – allen voran Photovoltaik. Nun rücken auch See- und Flussthermie mehr in den Fokus (S. 30).

Auch in der Architektur und beim Hausbau tut sich einiges: Nachhaltige Projekte (z.B. die Sanierung des Kracherhofs in Eresing, S. 16) und Stadtentwicklung mit einer ressourcenschonenden und gemeinschaftsfördernden Ausrichtung (vgl. Quartier Am Papierbach in Landsberg S. 24) zeigen, wie ökologisches Denken unsere Lebensräume prägt.

Ein weiteres spannendes Feld: die Elektromobilität. Immer mehr erschwingliche Modelle kommen auf den Markt (S. 54). Und für alle, die gerne im Garten aktiv sind, geht es um torffreies Gärtnern (S. 48) – eine einfache Maßnahme, die jede und jeder für den Klimaschutz tun kann.

Neben ökologischen Themen liegt uns auch das persönliche Wohlbefinden am Herzen. Detox für Körper und Geist (S. 60), mentale Gesundheit (S. 41) und der bewusste Abschied vom Perfektionismus (S. 58) – kleine Schritte, die mehr Leichtigkeit ins Leben bringen.

Und schließlich: Der Frühling lockt mit zahlreichen Veranstaltungen in unserer Region. Ob Märkte, Messen, Konzerte oder Kabarett: Es gibt viele Events zu entdecken – vorne auf den ersten Seiten im Heft, schauen Sie doch gleich mal rein.

Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre und viele nachhaltige Impulse!

Sigrid Römer-Eisele

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

Anzeige



Hembergers
TRACHT & ZEITLOS

MÜHLFELDER STR. 20
HERRSCHING

WWW.TRACHTUNDZEITLOS.DE

Fürstenfelder Ostermarkt, 28. bis 30. März 2025

Der Fürstenfelder Ostermarkt öffnet zum 19. Mal seine Pforten und verwandelt die Tenne des Veranstaltungsforums Fürstenfeld in ein buntes Osterparadies.

An den drei Veranstaltungstagen erwartet die Besucher eine liebevoll ausgesuchte Auswahl von über 55 Ausstellern, die kunstvolle Handwerksstücke und österliche Schätze präsentieren.

Ob kunstvoll verzierte Ostereier, duftende Osterkerzen, frühlingshafte Kränze oder handgefertigte Unikate aus Holz, Keramik, Papier und Schmuck – hier gibt es viel zu entdecken. Für die Kinder gibt es wieder eine Basteilecke und im Innenhof können Klein und Groß sich beim Ostereierlauf beweisen.

Öffnungszeiten: Fr., 28. März, 14 bis 18 Uhr, Sa., 29. März, 10 bis 18 Uhr, So., 30. März, 10 bis 18 Uhr.

Weitere Infos unter: www.fuerstenfelder-ostermarkt.de

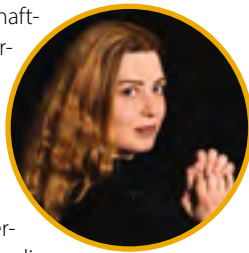


Anzeige

Fürstenfelder Klaviersommer: Meisterhafte Klavierabende in sommerlicher Atmosphäre



Mit leidenschaftlichen und virtuos Interpretationen meisterhafter Klavierwerke bereichert die Reihe Fürstenfelder Klaviersommer 2025 jährlich die



Abonnement-Pause im Sommer mit drei Konzerten. Das Besondere am Konzept: Beim „Nachklang“ stehen die Pianisten zum Gespräch bereit und lassen sich mit etwas Glück bei einer Spezialzugabe über die Schulter blicken!

Den Auftakt macht der international ausgezeichnete Wahl-Berliner Kotaro Fukuma am So., 29. Juni, mit Werken von Mozart, Chopin und „La Valse“ von Ravel. Im zweiten Konzert am Sa., 12. Juli, präsentiert der taiwanische Piano-Superstar Charlotte Hu u. a. „Clair de lune“ von Debussy und „Rhapsodie espagnole“ von Liszt. Die georgische Preisträgerin von mehr als zehn Klavierwettbewerben, Tamta Magradze, beschließt am Sa., 26. Juli, den Klaviersommer mit Werken von Liszt, Schumann und Rachmaninow.

Tickets: Drei Konzerte im Abonnement ab 65 €, Einzelkarten zu 31 €, Kartenservice Fürstenfeld im Veranstaltungsforum, Tel. 0 81 41/ 66 65 444, online: fuerstenfeld.reservix.de sowie bei allen Reservix Vorverkaufsstellen, Kinder bis 14 Jahre: freier Eintritt

Anzeige

Fürstenfelder Ostermarkt

28. - 30. März

Freitag, 14 bis 18 Uhr
Samstag, 10 bis 18 Uhr
Sonntag, 10 bis 18 Uhr

Eintritt 5 Euro/Person,
Kinder bis 14 Jahre frei

Veranstaltungsforum Fürstenfeld-Tenne
www.fuerstenfelder-ostermarkt.de

fürstenfelder KLAVIERSOMMER SAISON 2025

bis zu 30%
mit dem ABO
SPAREN!!

SO 29.06.25
KOTARO FUKUMA

SA 26.07.25
TAMTA MAGRADZE

SA 12.07.25
CHARLOTTE HU

Drei Klavierabende
in sommerlicher Atmosphäre
- LEIDENSCHAFTLICH,
BERÜHREND,
VIRTUOS

Künstlerische Leitung: S. & D. Schemann
Stadtsaal • Fürstenfeld 12 • 82256 FFB • Abo: 3 Konzerte € 70 (€ 65)
Einzelkarten € 31 • Kartenservice Fürstenfeld • Tel. 08141/66 65-444

veranstaltungsforum fürstenfeld • www.fuerstenfeld.de

27. Naturfototage Fürstenfeld: 1. - 4. Mai, Veranstaltungsforum FFB

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

Zum Thema „Leidenschaft Naturfotografie“ zeigen bekannte Naturfotografen/-innen mit ihren besten Vorträgen ihre Passion zu diesem Thema. Besucher können sich in Workshops und Seminaren fotografisch weiterbilden.

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

Bei atemberaubenden Greifvogel-Flugvorführungen (Foto) kreisen majestätische Greife hoch über dem Kloster Fürstenfeld.

Gleichzeitig werden am „Wochenende der Fotografie“ über 280 Bilder ausgestellt.

Infos: www.glanzlichter.com



Anzeige

Naturfototage Fürstenfeld

Natur

Foto

Reise

1. - 4. Mai:
Multivisions-Vorträge, Workshops, Seminare

Wochenende 3./4. Mai freier Eintritt:
Naturmarkt, Fotomarkt, Reisemarkt
mit 100 Ausstellungsständen

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

Veranstaltungsforum Fürstenfeldbruck

27.
INTER
NATIONALE
NATURFOTOTAGE
FÜRSTENFELD

Kartenvorverkauf:
www.naturfototage.com
Mail: info@naturfototage.com

Kartenservice Fürstenfeld
Tel.: 08141-6665-444
Mail: Vorverkauf@fuerstenfeld.de

Stüberl-Kabarett im Alten Wirt Eresing: Musik, Volkslieder, Bauchredner und Puppenspieler



Es hat sich herumgesprochen, dass sich im Alten Wirt Eresing die Großen der Kabarettszene immer wieder ein Stelldichein geben. So ist die Veranstaltung mit Eisi Gulp im März schon ausverkauft – man kennt ihn spätestens seit den Eberhofer Krimis.

Wirt Dieter Prenzel ist es seit vielen Jahren eine Freude, nicht nur gut zu kochen, sondern seinen Gästen auch feine Schmankerl auf seiner Kleinkunsthöhle anzubieten. Für die Programmgestaltung hat er sich Alfred Högerle vom Service-Kaltenberg, der beste Kontakte in die Kulturszene hat, ins Boot geholt. „Heuer gibt es etwas Neues, nämlich das Stüberl-Kabarett. Aufgrund der räumlichen Begebenheiten kann man nun eben im „Stüberl“ sehr intim und quasi hautnah beste Kleinkunst erleben“, sagt der Mann, der Kunst und Kultur in Eresing einen Platz gibt.

So hat auch der Nachwuchs eine Chance. Talente sind herzlich willkommen. Im Stüberl finden nur 30-40 Personen Platz, drum ist Eile geboten wenn man Da Mane mit „Ein wirklich böser alter Mann“ oder Die Münchner Volkslieder mit „Isarmärchen“ im April und Mai sehen und erleben will. Angela Ascher mit „Verdammt, ich lieb mich“ bespielt den großen Saal. Termine siehe Anzeige. Einlass ab 18 Uhr, Beginn 19:30 Uhr bzw. 20 Uhr, Eintritt 19 bzw. 24 Euro, Tickets: www.service-kaltenberg.de

Anzeige

STÜBERL-KABARETT

im ALTEN WIRT ERESING
immer mittwochs

Mittwoch,
09.04.25
DA MANE
mit „Ein wirklich böser alter Mann“
Beginn 19:30,
19 Euro

Mittwoch,
21.05.25
DIE MÜNCHNER VOLKSLEDER
mit „Isarmärchen“
Beginn 19:30 Uhr,
19 Euro

Samstag,
03.05.25
ANGELA ASCHER
mit „Verdammt, ich lieb mich“
Beginn 20:00,
24 Euro

Einlass jeweils um 18:00 Uhr,
es kann gegessen und getrunken werden!
Tickets und weitere Infos unter 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

UNSER PROGRAMM
VON MÄRZ BIS MAI

- So 02.03. 20 Uhr FASCHING MIT DER GROUNDLIFT BAND
- Sa 08.03. 20 Uhr IRIS OETTINGER MEETS THE „THREE WISE MEN“
- Sa 15.03. 20 Uhr LAUT & LEISE: ROCKKONZERT MIT FOTOAUSSTELLUNG
- Fr 28.03. 20 Uhr TOBIAS MANN: REAL/FAKE
- Fr 04.04. 21 Uhr COSMIC DREAMS
- So 06.04. 11 Uhr PAGANINI IN PARIS: SECRETS TOUR
- Fr 11.04. 20 Uhr RAIRDA: MYSTIC VOICE
- Mi 30.04. 20 Uhr KAULIS Ü40 DISCO: TANZ IN DEN MAI
- So 04.05. 16 Uhr LANDSBERG MUSIC SCHOOL JAHRESKONZERT

INNINGER BLUESTAGE 2025 IM GROUNDLIFT:

- Fr 09.05. 19:30 Uhr MUDDY WHAT? JESSIE LEE & THE ALCHEMISTS
- Sa 10.05. 19:30 Uhr YASI HOFER - PETER KARP
- Fr 16.05. 19:30 Uhr MOJO BLUESBAND B.B. & THE BLUES SHACKS
- Sa 17.05. 19:30 Uhr VANJA SKY BAND PHILIPP FANKHAUSER

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-STEGER.DE

ALTE BRAUEREI STEGEN
LANDSBERGER STR. 57 | INNING AM AMMERSEE



Fotoprojekt Stunning edges,
3. bis 6. Mai, Blaues Haus, Dießen

„Beauty, wie es uns gefällt!“ davon erzählt das 50 over 50 Fotoprojekt STUNNING EDGES von der Fotografin Susan Graul (s. Bild) aus Thaining. Vom 3. bis 6. Mai sind 50 Portraits von tollen Frauen im Alter zwischen 50 und 93 Jahren im Blauen Haus in Dießen zu sehen – samt ihrer Ecken, Kanten



© Bettina Schulz Photography



und Rundungen, wie sie das Leben einem eben schenkt!

Neben den Portraits teilen die Ladies auch Geschichten und Erfahrungsschätze! Die Ausstellung lädt Besucher ein, sich inspirieren zu lassen, ins Gespräch zu kommen und eigene Gedanken zum Thema Beauty 50+ zu teilen.

Sa. bis Di., 3. bis 6. Mai von 13-18 Uhr. Der Eintritt ist frei. Kulturforum Blaues Haus, Prinz-Ludwig-Str. 23, 86911 Dießen.

Konzerte, Kabarett und Tanz in den Frühling:
Groundlift-Programm in der
Alten Brauerei Stegen

Mit Konzerten, Kabarett und Tanzpartys startet das Groundlift in der Alten Brauerei Stegen in den Frühling. Am 2. März läutet die beliebte Groundlift Band den Fasching ein. Jazz-Drummerin Iris Oettinger steht mit „Three Wise Men“ am 8. März auf der Bühne. „Laut und Leise“ heißt das Programm mit den „Moonsurfern“, „Prokrastination“ und „Close to the Bridge“ am 15. März. Zu den Konzerten werden die Fotos von Peter Wilson gezeigt. Am 28. März präsentiert der Mainzer Kabarettist Tobias Mann sein Bühnenprogramm „Real/Fake“. Rairda verzaubert mit mystischen Klängen aus der Welt der Feen & Elfen am 11. April ihre Fans. Und im Mai starten nach den großen Erfolgen in den vergangenen Jahren erneut die Inninger Bluestage mit Muddy What?, Jessie Lee & The Alchemists, Yasi Hofer, Peter Karp sowie der Mojo Bluesband und B.B. & The Blues Shacks (9., 10. und 16. Mai).

Programm und Tickets: www.groundlift.de/events



Die in der Musikszene sehr geschätzte Jazz-Drummerin Iris Oettinger steht am 5. März mit „Three Wise Men“ auf der Bühne im Groundlift.
Foto: © Albrecht Jentner

Kindermusical ANOUK,
Veranstaltungsforum FFB, 13. März

Anouk ist ein liebenswertes und hilfsberechtigtes Mädchen. Es gibt jedoch eine Sache, die sie überhaupt nicht mag: Schlafengehen! Umso erstaunter sind ihre Eltern, als Anouk plötzlich voller Vorfreude abends ins Bett geht. Was sie nicht wissen: Jede Nacht öffnet sich eine magische Tür zu einer Welt voller Fantasie und Abenteuer für Anouk. ANOUK – das Kindermusical entführt große und kleine Entdecker in eine Welt, in der alles möglich scheint. Mit ihren Charakteren und faszinierenden Schauplätzen beflügelt die Bühnenadaptation die Vorstellungskraft und stärkt den Glauben an die Kraft der Träume. Das Spielbuch stammt aus der Feder von Georg Veit und Hendrikje Balsmeyer, während Peter Maffay und sein Team für die musikalische Gestaltung verantwortlich sind.

Herzstück des Musicals sind zehn mitreißende und niveauvolle Kinderlieder von Peter Maffay & Freunden, die zum Großteil eigens für diese Produktion komponiert wurden und zur einzigartigen Atmosphäre beitragen.

Diese Produktion unterstützt die Peter Maffay Stiftung mit Sitz am Starnberger See, wo traumatisierte und benachteiligte Kinder und Jugendliche sowie Familien zu mehrtägigen Erlebnisaufenthalten eingeladen werden.

Infos: www.petermaffaystiftung.de
Karten unter reservix.de



Verlosung

jezza! und SP Events verlosen 3 x 2 Konzerttickets im Wert von je 34,70 € für ANOUK – Das Kindermusical nach den gleichnamigen Kinderbuch-Bestsellern von Hendrikje Balsmeyer und Peter Maffay am Do. 13.03.2025 um 16 Uhr im Veranstaltungsforum FFB. Senden Sie eine E-Mail bis zum 4. März mit dem Stichwort: ANOUK an redaktion@jezza.de.

Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt, Barauszahlung ist nicht möglich, Rechtsweg ist ausgeschlossen.

VERANSTALTUNGSFORUM FÜRSTENFELD, FÜRSTENFELDBRUCK

 13.3.	 28.7.	 29.7.	 30.7.
------------------	------------------	------------------	------------------

Tickets: Veranstaltungsforum Fürstenfeld, Amper Kurier oder über Eventim, Reservix und München Ticket erhältlich
Veranstalter: SP Events www.spevents.de

Stabat Mater
von Antonín Dvořák
Bach Chor & Orchester Fürstenfeldbruck
Leitung: Gerd Guglhör
Karfreitag, 18. April 2025, 19 Uhr
Stadtsaal Fürstenfeldbruck

Karten ab € 21, 50% Ermäß. bei Berechtigung, Abendkasse zzgl. € 2
Karten bei Reservix und den Kartenservices von Fürstenfeld und Amper-Kurier

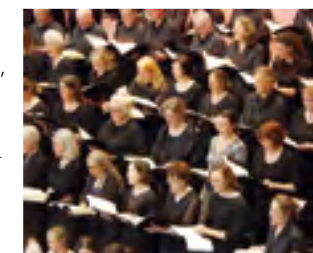
Veranstalter: Bach Chor & Orchester Fürstenfeldbruck e.V.
Bahnhofstr. 18, 82256 Fürstenfeldbruck
www.bco-ffb.de • www.facebook.com/bachchorfuerstenfeldbruck

„Stabat Mater“,
Stadtsaal Fürstenfeldbruck, 18. April 2025

Mit Antonín Dvořáks „Stabat Mater“ bringen Bach Chor & Orchester Fürstenfeldbruck gleichzeitig Dvořáks erstes und wichtigstes geistliches Werk auf die Bühne. Mit seiner unverwechselbaren Klangfarbe hat der junge böhmische Komponist den Inhalt des mittelalterlichen Gedichts meditativ, lyrisch und nachdenklich gestaltet. Kein Zuhörer bleibt unberührt von diesem eindringlichen Frühwerk.

Solisten: Claire E. Craig (Sopran), Julia Schneider (Alt), Thomas Kiechle (Tenor), Alexander Kiechle (Bass)
Bach Chor & Orchester Fürstenfeldbruck, **Leitung:** Gerd Guglhör
Termin: Karfreitag, 18.4.2025, 19 Uhr, Stadtsaal Fürstenfeldbruck
Karten ab 21,50 €, Ermäß. bei Berechtigung, Abendkasse zzgl. 2 €
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
Bach-Chor und Orchester Fürstenfeldbruck. ©VG Bildkunst Bonn



Myself - Design
Unikate aus Glas

**AM 05.04.25
AB 10:00 UHR**

**NEUERÖFFNUNG
IN TÜRKENFELD
IM WINYA**

Highlight:
Schmuck gestalten
mit Lava-Perlen und
Halbedelsteinen



Stauen • Stöbern • Einkaufen • Kreativ-Workshops • DIY

Atelier: Ganghoferstr. 6; 82299 Türkenfeld
Winya: Moorenweiserstr. 1, 82299 Türkenfeld (ehem. Wölfel Geschenkeladen)
Telefon: 0176-28 25 77 31 • info@myself-design.online

NEU in Türkenfeld

1. Nachhaltigkeitstag für Ernährung und Naturgarten im Landkreis FFB, 4. Mai, Eichenau

Am Sonntag, dem 4. Mai 2025, dreht sich in der Friesenhalle Eichenau alles um nachhaltige Ernährung, naturnahes Gärtnern und bewussten Konsum.



Die Besucher erwartet eine Ausstellung mit landwirtschaftlichen Erzeugern aus dem Landkreis, Naturschutzverbänden und Fachleuten für Naturgärten. In spannenden Vorträgen geben LBV, BUND, Botanischer Garten München und weitere Organisationen wertvolle Einblicke in nachhaltige Landwirtschaft und ökologische Gartengestaltung.

Eine Bastelecke lädt zum kreativen Gestalten ein, eine Bücherecke bietet spannende Naturlektüre für alle Altersgruppen.

Die Veranstaltung gibt wertvolle Tipps, wie jeder Einzelne durch bewusste Kaufentscheidungen einen aktiven Beitrag zu einer nachhaltigen Zukunft leisten kann.

Infos auch im Veranstaltungskalender: www.eichenau.org
Termin: 4. Mai, Friesenhalle Eichenau (Hauptstr. 60), 10-17 Uhr



Fürstenfeldbruck – ein Name, der Geschichte erzählt!

Der anstehende Frühling bietet ideale Gelegenheiten, sich gemeinsam mit den Gästeführerinnen und Gästeführern auf Spurensuche zu begeben. Musik, Geschichten und Anekdoten lassen längst vergangene Zeiten lebendig werden.

Von April bis Dezember finden jeden ersten Sonntag im Monat um 14.30 Uhr öffentliche Stadtführungen für Erwachsene und Kinder zu unterschiedlichen Themen statt. Zusätzlich sind auch die beliebten Stadtrundgänge mit Schauspiel wieder im Programm.

Der Flyer „Stadtführungen 2025“ liegt am Info-Point im Rathaus aus. Das vielfältige Angebot ist online einsehbar unter: www.fuerstenfeldbruck.de/stadtfuehrungen und kann dort auch gebucht werden – ebenso wie Geschenkgutscheine.

Stadtführungen und -rundgänge eignen sich auch als unterhaltsames Rahmenprogramm für Veranstaltungen, Betriebsausflüge, Geburtstage und Wandertage – lassen Sie sich persönlich beraten:



Stadt Fürstenfeldbruck – Tourismus,
Tel. 08141/281-1413
E-Mail: tourismus@fuerstenfeldbruck.de



Bücherbasar, 21.-23. März im Haus 10, FFB

Alljährlich veranstaltet die Brucker Gruppe von Amnesty International gemeinsam mit der Erlöserkirche FFB einen Bücherbasar, bei dem es für jedes Alter und jeden Geschmack etwas zu entdecken gibt – von Krimis über Kinder- und Kochbücher und Romane. Dazu finden sich Schallplatten, CDs, DVDs und Spiele in großer Auswahl. Annahme von Bücher- und Tonträgerpende im Haus 10 (Kloster Fürstenfeld) Sa., 15. März, 11 - 14 Uhr und Montag, 17. März, 18 - 19.30 Uhr. Verkauf im Haus 10: Fr., 21. März, 16 - 19 Uhr, Sa., 22. März, 10 - 18 Uhr, So., 23. März, 10 - 16 Uhr.

Musiksommer am Walchenseekraftwerk

Umgeben von der großartigen Kulisse des Herzogstands und des Walchenseekraftwerks locken seit 2021 immer im Sommer Open-Air-Konzerte mit einem besonderen Flair viele hundert Besucher an den Kochelsee.

Unter dem hoch aufschwingenden Vordach des Info-Zentrums finden die Bühne und ein Großteil der Besucher Platz und – wenn es sein muss – auch Schutz vor Regen. Gleichzeitig sorgt der Platz zwischen Info-Zentrum und der beeindruckenden Maschinenhalle für eine familiäre Stimmung auch bei ausverkauften Konzerten.

Vor dem Konzert genießen die Besucherinnen und Besucher einen kühlen Drink und bestaunen die 400 m lange Rohrbahn des Walchenseekraftwerks und das 200 m höhergelegene Wasserschloss.

Das mittlerweile über 100 Jahre alte Kraftwerk sorgt verlässlich auch für den Strom für Licht und Ton bei den Konzerten. Der Musiksommer am Walchenseekraftwerk ist damit in Sachen Stromversorgung vielleicht das einzige CO₂-freie Festival weltweit.

Auf jeden Fall ist nirgendwo sonst die Begegnung mit den Künstlerinnen und Künstlern auf der Bühne unmittelbarer als beim Musiksommer am Walchenseekraftwerk. Kommen Sie vorbei und erfahren Sie selbst die einzigartige Atmosphäre von Musik, Sommer und Energie beim Musiksommer am Walchenseekraftwerk.

Infos und Kontakt: www.uniper.energy/musiksommer

Echinger Kunstausstellung „Farbklänge“

Die 37. Echinger Kunstausstellung wird am Sa., dem 29. März 2025, um 14 Uhr im Rahmen der Vernissage durch Bürgermeister Siegfried Luge eröffnet und bietet an zwei Tagen Gelegenheit, in die Welt der Farben, Formen und Klänge einzutauchen. Die sechs ausstellenden Künstler interpretieren das Thema „Farbklänge“ mit einer beeindruckenden Vielfalt an Techniken und Stilrichtungen. Ihre Werke reichen von klassischer Ölmalerei über leichte, atmosphärische Aquarelle bis hin zu strahlenden Acrylgemälden. Der Kaffee- und Kuchenverkauf kommt dem Echinger Kinderhaus zugute.

Termin: Sa., 29. März, 14-17 Uhr und So., 30. März, 11-17 Uhr, Ort: Echinger, Am Anger 1 (Rathaus)



Anzeige

Open-Air-Konzerte am Walchenseekraftwerk



27. Juni **Driviertelblut** 04. Juli **Quadro Nuevo + Cairo Steps** 10. Juli **DeSchoWieda** 18. Juli **Schwarzenberger** 25. Juli **The Music of Queen** 02. August **Auf A Wort – Austropop**



Veranstaltungsort:
Info-Zentrum Walchenseekraftwerk
Altjoch 21, 82431 Kochel a. See
www.uniper.energy/musiksommer

Infos und Ticketverkauf:
www.shop-kkk-lenggries.de
oder T 080 42-91 24 65



Volle Bühne für den guten Zweck 15. März, 18 Uhr, Kaufering Sportzentrum (Bayernstraße)

Mitte März kommt das Bundespolizei-Orchester nach Kaufering. 46 Musikerinnen und Musiker spielen im Sportzentrum an der Bayernstraße ein großes Konzert für die Organisation „Hilfe für Menschen in Not“ des Landsbergers Claus-Peter Reisch.

Mehr als 200 syrischen Flüchtlingskindern in türkischen Aufanglagern hat das jüngste Projekt von Claus-Peter Reisch schon eine Einschulung beschert - und damit eine Zukunft. Für die „rollenden Klassenzimmer“ in der Türkei hat der Landsberger zahlreiche Förderer wie die Bayerische und die Sächsische Staatskanzlei und Unterstützer wie die Künstler Christian Springer, Günter Grünwald oder Willy Astor gefunden.

Für das Konzert am 15. März konnte Claus-Peter Reisch das Bundespolizei-Orchester gewinnen, das längst über die Staatsgrenzen hinaus bekannt ist. Das musikalische Abendprogramm (Beginn: 18 Uhr) ist vielschichtig: Sinfonische Blasmusik und Transkriptionen klassischer Werke gehören genauso dazu wie moderne Unterhaltungsmusik mit Instrumental- und Gesangssolisten.

Reisch bringt immer wieder unterschiedlichste Menschen zusammen, um durch den Erlös aus Benefiz-Veranstaltungen wichtige Projekte zu realisieren oder weiterzuführen. Mit großem Aufwand setzt sich Reisch für das Benefizkonzert am 15. März in Kaufering ein - der Markt Kaufering unterstützt ihn dabei.

Den Erlös steckt Reisch direkt in das Projekt: Zusammen mit einem Partner vor Ort bietet er syrischen Flüchtlingskindern eine unkonventionelle Chance auf einen geregelten Schulbesuch - und sorgt somit ein Stück weit für sozialen Frieden und Integration. Derzeit besuchen etwa 90 Kinder den Unterricht in zu Klassenzimmern umgebauten Reisebussen. Zusätzlich werden ca. 150 Kinder in zugehörigen Kindergärten betreut.



Tickets zu 25,30 € bei: www.claus-peter-reisch.com oder **DERPART Reisebüro Vivell in Landsberg.**

Streichquartett des Gärtnerplatztheaters gratuliert zum 90. Geburtstag

Am Samstag, dem 22. März 2025, gibt Ab 10 Uhr im „Rittersaal“ (im Exerzientenhaus) St. Ottilien das Streichquartett des Gärtnerplatztheaters München eine Matinée mit Werken von Mozart, Beethoven und Brahms.

Dr. Gerhart Schneeweiß, zu dessen 90. Geburtstag die Musiker das Konzert spielen, lädt Interessierte dazu ein. Der Eintritt ist frei, um Spenden zur Deckung der Unkosten wird gebeten.



BUNDESPOLIZEI
Orchester München



BENEFIZ-KONZERT ZUGUNSTEN „ROLLENDES KLASSENZIMMER“

15. MÄRZ 2025 | 18 UHR
SPORTZENTRUM AN DER BAYERNSTR., KAUFERING

KARTENVORVERKAUF:

Bücherei Markt Kaufering
Albert-Schweitzer-Str. 4 a
Reisebüro Vivell / Landsberg

online: 

KAUFERING

Anzeige

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

PEDALGLÜCK
Timon Bartsch | eBikes | Utting | Meisterbetrieb

Industriestraße 11a · 86919 Utting/Ammersee
Tel.: +49 8806 538 · info@elektroaeder.com
www.elektroaeder.com



RIESE & MÜLLER

CAVALLUNA Kids – Eine Show steht Kopf 12. bis 27. April

CAVALLUNA Kids kehrt zu Ostern nach München zurück! Die fröhliche Geschichte von „CAVALLUNA Kids – Eine Show steht Kopf“ ist der erste Teil aus der Reihe der Abenteuer der Horse Academy: Nina, Sponti und Ben, die liebenswerten Hauptfiguren, stolpern auf herrlich tollpatschige Weise in eine laufende CAVALLUNA-Show und stellen dabei alles auf den Kopf.

Mit einer bezaubernden Mischung aus Schauspiel, Tanz und majestätischen Pferden werden die Zuschauer in eine Welt voller Abenteuer, Freundschaft und magischer Momente entführt.

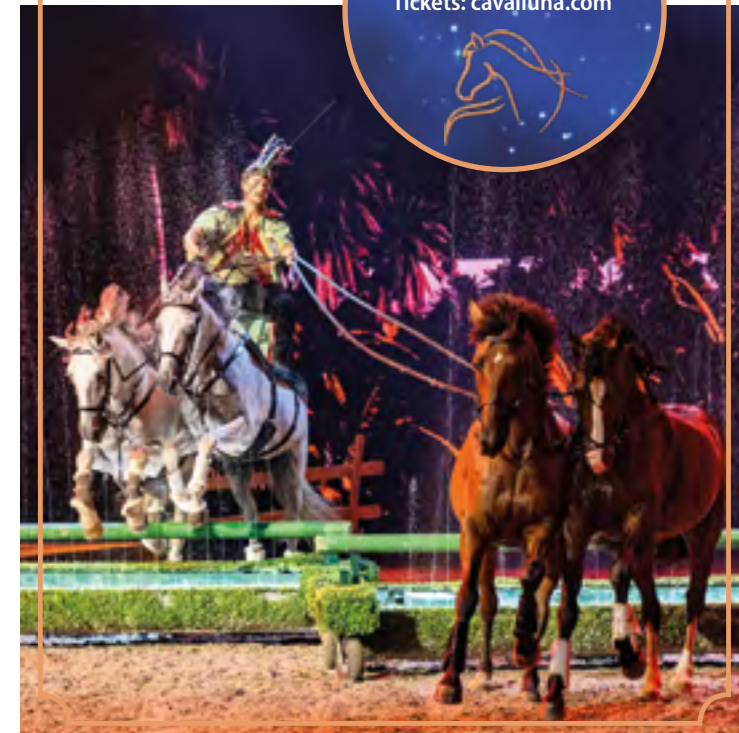
Ob lustige Ponys, staunenswerte Freiheitsdressuren oder atemberaubende Trickreiter – dieses Erlebnis lässt die Herzen von Groß und Klein höherschlagen und sorgt für mitreißende und bleibende Erinnerungen.

Auf das zweite Abenteuer: „CAVALLUNA Kids – Sommercamp total verrückt!“ dürfen sich Zuschauer und Interessierte dann in den Sommerferien freuen – ebenfalls im SHOWPALAST München.

Fotos: Cavalluna



Showtermine:
12. - 27. April 2025
Ort: SHOWPALAST München
Tickets: cavalluna.com



Wasserwoche in Landsberg 15. bis 22. März 2025

Mitte März finden in Landsberg zahlreiche Veranstaltungen rund um das Lebenselixier Wasser statt. Vom Gottesdienst am Mutterturm über Kunst und Führungen spannt sich der Bogen bis zum Wassersymposium, das in diesem Jahr zum dritten Mal stattfindet.

Woher kommt unser Trinkwasser? Was ist Wasserretention? Wie wirken Wasserkreisläufe auf unser Klima? Diesen und anderen Fragen zum Wasser werden Jugendliche in der Ausbildung zum „Blue-Ranger“ nachgehen. Initiatorin Doro Heckelsmüller: „Junge Menschen gestalten unser Leben von morgen. Was kann Besseres passieren, als wenn Jugendliche Bescheid wissen und sich einsetzen.“

Wie funktioniert der Horizontalfilterbrunnen? Wie steht es lokal um die Versiegelung von Flächen? Welche Quellen gibt es? Durch Beiträge von VHS Landsberg, Stadtwerken, Bund Naturschutz und weiteren Akteuren können Interessierte sich vor Ort ein Bild machen. Wie fühlt sich Leben mit Wasser an? Mit dem Tanz der Elemente mit Catherine Hölzel, Müll sammeln mit Pajam Rais-Parsi (Clean-Up), Malkurs mit Ulrike Baier oder einer Kneipptour (Kneipp-Bund Bad Wörishofen) lässt sich das erleben.

Überblick demnächst unter: www.germany.econ-good.org/ueber-uns/regionalgruppen/landsberg-am-lech/

Weltfrauentag in Landsberg am Lech 6. bis 21. März 2025

Die Stadt Landsberg am Lech lädt anlässlich des Weltfrauentags am 8. März 2025 ein zum „Festival der Möglichkeiten – Gemeinsam feiern, stärken und gestalten“. Das Festival findet vom 6. bis 21. März 2025 an verschiedenen Orten der Stadt statt. 23 Institutionen, Vereine und Initiativen bieten mit insgesamt 15 Veranstaltungen ein vielseitiges Programm, um Frauen zu feiern und wichtige gesellschaftliche Themen in den Fokus zu rücken.

Infos unter: www.landsberg.de/tourismus/feste-feiern



Engagieren sich für den Weltfrauentag v.l.n.r.: Andrea Hofhansl (AOK), Claudia Reichenbächer (Stadt Landsberg), Tamara Schenk (JUZE), Daniela Moritz (Integrationsbeauftragte), Claudia Dlugosch (Landsberger Bühne), Susanne Stegmaier (Gleichstellungsbeauftragte/Landratsamt), Alexandra Teubner-Brown (SOS), Diedke Moser (Landsberger Bühne). Foto: Fiona Andersen

GLASERLEISTUNGEN

- Isolierglas
- Spiegel
- Glasüberdachungen
- Fensterbau
- Duschen

JETZT BEWERBEN

MONTEUR/IN GESUCHT!

ROLLLADEN & SONNENSCHUTZ

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

10% SPAREN

FRÜHLINGSAKTION

Verpassen Sie nicht die Warema-Frühlingsaktion!
Zeitraum: 01.02.25-31.03.25

Sie erhalten 10 % auf die Aktions-Markisen von Warema



Brunnhölzl GbR
Deckerberg 19
82272 Dünzelbach

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

Närrischer Fahrplan –
Faschingstermine im Blick!

Die fünfte Jahreszeit ist in vollem Gange, und überall wird ausgelassen gefeiert! Ob bunte Umzüge, die Faschingsnarren aus der ganzen Region anziehen (z. B. heuer wieder in Landsberg, Untermühlhausen, Geltendorf oder Epfach), stimmungsvolle Bälle oder fröhliche Kinderveranstaltungen: Hier eine Auswahl an Faschingsveranstaltungen (Termine ohne Gewähr) im **jezza!**-Gebiet. Also rein ins Kostüm und ab ins Vergnügen!

- 26./27./28. Februar ab 19 Uhr & 1./2. März ab 14 Uhr: **Faschings-events des Frauenbundes** mit Sketchen, Musik und Tanz, **Dießen** im Traidtcasten



- 27. Febr., 12.12 Uhr: **Lumpiger Donnerstag in Landsberg am Lech**, Traditioneller Faschingsumzug durch die Innenstadt

- 27. Februar, 19 Uhr: **Ladies Night, Mammendorf**, Zur Sonne

- 28. Februar, Freitag: **Kinderfasching in Epfach** (15 bis 18 Uhr): Spiele und Musik für Kinder, Haus der Vereine

- 1. März, Sa., 14 Uhr: **Faschingsumzug in Untermühlhausen** anschl. Party im Festzelt. Einlass ab 16 Jahren (Ausweiskontrolle)

- 1. März, 14 Uhr: **Kinderball, Mammendorf**, Restaurant zur Sonne

- 1. März, 14 Uhr: **Kinderfaschings-Festival im Stadtsaalhof FFB**

- 1. März, 20 Uhr: **Handballerball im Sportzentrum Landsberg**

- 2. März, So. 13.33 Uhr: **Großer Faschingsumzug in Geltendorf**. Start: Festwiese/Bürgerhaus. Anschließend: beheiztes Zelt mit Bar am Alten Wirt. Anmeldung und Infos: www.tsv-geltendorf.de

- 2. März, So.: **Supergardetreffen: 18 Uhr Veranstaltungsforum FFB**

- 3. März: **Fasching auf dem Eis, 16:15 bis 17 Uhr im Eisstadion FFB**

- 4. März, Dienstag: **Faschingsumzug in Epfach ab 14.11 Uhr**: Traditioneller Faschingsumzug in der Via Claudia und Haslachstraße



Modernes Holzhaus mit innovativem
Energiekonzept

Dieses innovative Einfamilienhaus in Ammerseenähe wurde schlüsselfertig in Holzständerbauweise durch die Thaininger Zimmerei Höfle GmbH geplant und gebaut.

Die hochpräzise, computergesteuerte Fertigungslinie der Firma Höfle gewährleistet kurze Produktionszeiten und einen hohen wetterunabhängigen Vorfertigungsgrad der Wand- und Dachelemente. Alle Bauteile werden werthaltig geschützt auf die Baustelle gebracht und dort innerhalb von wenigen Tagen montiert.

Neben seiner modernen Gestaltung besticht das Projekt durch sein mutiges und innovatives Energiekonzept. So erzeugt dieses Haus mit den auf dem Dach verbauten Photovoltaik-Modulen seinen Strom selbst und speichert diesen in einem modular erweiterbaren Batteriespeicher. Bei Bedarf wäre das Haus komplett energieautark. Die Solarenergie speist auch die in den Decken und Wänden der Räume integrierten Infrarotheizung, die die benötigte Wärme punktuell und just in time bereitstellt – je nach Bedarf. Unterstützt durch die für das Projekt genau errechnete ökologische Dämmung (Cellulose) benötigt dieses Haus keine weitere Heizquelle.

Das Brauchwasser wird mittels einer Frischwasserpumpe ebenfalls durch die Photovoltaik-Anlage erwärmt – eine Umwälzpumpe mit einem Pufferspeicher ist somit nicht mehr nötig.



KONTAKT:
Zimmerei höfle GmbH
Am Heßlaberg 8
86943 Thaining | Deutschland
08194/9984377
info@hoefle-holzbau.de
www.hoefle-holzbau.de

Derzeit zeigt ein freies Forschungsprojekt in diesem Haus (der Hausherr ist Professor für Regelungstechnik und Elektrische Messtechnik), wie sich innovative Technologien im Bereich der Hausautomatisierung durch Open-Access-Techniken umsetzen lassen (also ohne die nur schwer miteinander zu vernetzenden herstellereinspezifischen Hard- und Softwaresysteme) und damit ein Haus als lernfähiges System in Bezug auf Nutzer und Umwelt konzipiert werden kann.

Die Holzbauweise unterstützt den Nachhaltigkeitsgedanken.

Anzeige

VISIONEN BAUEN
AUS HOLZ



**BAU
INGENIEUR**
m/w/d
gesucht

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

Gerettet und genossenschaftlich genutzt

Der ästhetisch sanierte Kracherhof in Eresing zeigt, wie man Altbestand renovieren und damit den Ortskern aufwerten kann

Text: Sigrid Römer-Eisele

Dem Wunsch zur Rettung historischen Bestands und damit zum Erhalt der typisch dörflichen Architektur ist der Erhalt des Kracherhofs in Eresing geschuldet, der nun als gelungenes Sanierungsobjekt ein wertvolles Beispiel gibt für eine moderne Nutzung bei gleichzeitiger Bewahrung des ländlichen Charakters. Im direkten Umfeld von Kirche, Gasthaus und Kulturrathaus trägt der ästhetisch renovierte Hof mit seiner Giebelausrichtung zum Dorfplatz wesentlich zum Erhalt von Eresings ursprünglicher Ortsidentität bei und wertet den Dorfkern auf.

Als 2014 mit dem Ehepaar Kracher die letzten Bewohner den Hof altersbedingt verlassen hatten, entstand im direkten Umfeld die Befürchtung, ein Bauträger könnte den Hof von den in Regensburg lebenden Erben kaufen, abreißen und stattdessen einen gesichtslosen Neubau errichten. Die mit ihrer Familie gegenüber lebende Journalistin Stefanie Merlin machte den erfahrenen Architekten Alfred Sunder-Plassmann auf den Hofkomplex aufmerksam, der angesichts des prominent im Ortskern gelegenen Anwesens entschied, aktiv zu werden: Er fertigte ein Aufmaß des Hofes und der Fenster an, um eine Ansicht und einen Schnitt zu zeichnen. Den Grundriss mit den Außenabmessungen bezog er vom Vermessungsamt.

Der stattliche Kracherhof war mit seinen fünf Achsen (die Anzahl der Achsen/Fenster verweist auf die Größe der Landwirtschaft) einer der größten Höfe in Eresing und konnte in seiner ursprünglichen Form für den Ort erhalten werden. Foto: Architekturbüro s + p Dinkel, Gilching

Wohnraum im Ortskern statt Leerstand

Auf Basis dieser Daten und entsprechend der Dachkonstruktion konzipierte er einen Vorentwurf für die Nutzung der ehemaligen Ökonomie (Stall und Scheune) als Wohnraum für ein generationsübergreifendes Wohnprojekt. Die alte Substanz, wie man sie als Leerstand überall in voralpenländischen Ortskernen findet, sollte durch sein Konzept wieder in den Mittelpunkt der Dorfgemeinschaft gerückt und zum Zentrum gemacht werden – zusammen mit Rathaus, Dorfgemeinschaftshaus, Kirche und anderen belebten Bauernhäusern.

Und so plante er im Haupthaus acht Wohneinheiten plus einen Gemeinschaftsraum mit Küche sowie die Stallgarage (um den Hof und das Ortsbild möglichst autofrei zu halten, wurden im alten Stall 13 Stellplätze geschaffen.)

Die rückwärtige regionaltypische Auffahrt in die Scheune beließ Sunder-Plassmann als solche – sie ist heute der Ausgang zu den Eingängen der Wohnungen in der ehemaligen Scheune.

Anstelle des alten Garagen-Hauses entwarf er einen Neubau mit einer Familienwohnung für fünf Personen und einer kleinen Wohnung für Paare oder Alleinerziehende.

Wert wurde bei den Planungen u. a. auch darauf gelegt, außer den bereits zuvor bebauten Flächen keinen weiteren Grund zu

versiegeln – als Gegenentwurf zur derzeit allgegenwärtigen Flächenversiegelung.

Der entscheidende Kunstgriff

Als Architekt konnte Sunder-Plassmann gemäß Bayerischer Bauordnung eine Voranfrage stellen, ohne Besitzer des Hofes zu sein. Sein Entwurf gelangte auf diesem Wege in den Gemeinderat, der positiv über den Plan abstimmte. Im nächsten Schritt ging der Entwurf ins Landratsamt, wo er als Vorbescheid ebenfalls positiv beschieden wurde. Damit war der Vorgang bereits amtlich und bot eine Grundlage, um Zuschussanträge zu stellen.

Und: Aufgrund der Voranfrage war die Thematik formuliert und in Form eines Planes festgeschrieben. Die Gemeinde hatte durch die Abstimmung bereits eine Willenserklärung gegeben: An dieser Stelle war kein Ersatzbau gewünscht, sondern der Erhalt des Hofes das Ziel aller Planungen.

Erst in dieser Phase wurden die beiden Eigentümer mit einem Abdruck des Vorentwurfes informiert. Glücklicherweise waren die Erben trotz ihres entfernten Wohnortes mit dem Hof verbunden, weil sie in ihrer Kindheit ihre Tante und ihren Onkel öfter in Eresing besucht und auf dem Hof ihre Ferien verbracht hatten. Sie waren bereit, auch ihrerseits zum Erhalt des Kracherhofes beizutragen.

Engeladen zu mehreren Weißwurst-Brotzeiten ins Haus von Marie und Alfred Sunder-Plassmann, wurden im Verlauf des Prozesses mit ihnen die Details der Planung besprochen, bis es zur Formulierung eines Kaufvertrages kam.

Parallel dazu mussten die potenziellen Käufer gefunden werden: Und so organisierten Architekt Sunder-Plassmann und Nachbarin Stefanie Merlin regelmäßige Infoveranstaltungen im Alten Wirt Eresing – moderiert durch Matthias Schneider.

Schon bald fanden sich Menschen mit Kaufbereitschaft, die sich allerdings zuvor in einem allmählichen Prozess zur Genossenschaft L.I.N.D.E (Leben im nachbarschaftlichen dörflichen Eresing) zusammenfinden mussten.

Insbesondere die Gründungsmitglieder Brigitte Ruf-Maier und Finanzexperte Sebastian Neu setzten sich mit ihren Kompetenzen enorm ein, so Sunder-Plassmann: „Ohne sie wäre die Genossenschaft nicht entstanden!“

Hervorheben möchte der Architekt neben der Gesamtunterstützung durch die Gemeinde Eresing (es wurde eigens ein vorhabengestützter Bebauungsplan erstellt) auch den Verdienst von Altbürgermeisters Josef Loy für das Projekt. „Er hatte den Weitblick für die Bedeutung des Kracherhofs für den Eresinger Ortskern und eine Gesamtstrategie für die Stärkung und Belebung der Dorfmitte, die durch die vorhergehende Renovierung und den Umbau des Alten Wirts, des Kindergartens und des Kulturrathauses bereits vorangeschritten war“, so Sunder-Plassmann.

Zuschüsse beantragt

Im Einverständnis mit der Gemeinde Eresing initiierte Architekt Sunder-Plassmann während der allmählichen Genos-

Die alten Obstbäume auf der Ostseite sind mit all' den Frühjahrsblühern trotz der Bauarbeiten erhalten geblieben. Foto: Ida Hillebrecht



Folgende beteiligte Gewerke empfehlen sich:

Markus Altmann

Markus Altmann Stukkateurmeister
Kirchenstr. 6 • 85256 Vierkirchen/Jedenhofen
Tel. 08137 / 64 59 87 8
mobil 017 2 / 85 74 58 5
stukkateur_almann@t-online.de
www.stukkputzgestaltung.com

Ausgeführte Arbeiten:
Außenputz Bauernhaus

Siegfried Hartfelder GmbH
SANITÄR • HEIZUNG • SOLAR

Siegfried Hartfelder GmbH
Am Mittelfeld 3
86922 Eresing
Tel. 08193/700235
info@hartfelder-gmbh.de
www.hartfelder-gmbh.de

Ausgeführte Arbeiten:
Heizungsanlage • Sanitär-Installation •
Sanitär-Einrichtung • Lüftungsanlage

Süßmeier
HEIZÖL | DIESEL | SCHMERZSTOFFE
PELLETS

Mineralölhandel Süßmeier GmbH
Eismerszeller Str. 7
82272 Moorenweis
Tel. 08146-424
Fax 08146-7695
E-Mail: info@heizoelsuessmeier.de
www.pellets-suessmeier.de

Ausgeführte Arbeiten:
Lieferung von Heizöl



Eine außenliegende Treppe mit Aufzugschacht (ein Aufzug kann nachgerüstet werden) erschließt das Dachgeschoss mit großzügiger Terrasse für die Gemeinschaft, wo man sich treffen oder feiern kann. Fotos: Ida Hillebrecht

senschaftsbildung die nötigen Zuschussanträge: Die Genossenschaft beantragte mit Unterstützung von Bürgermeister Michael Klotz und dem Gemeinderat Mittel aus der Städtebauförderung (20% zahlt die Gemeinde, dann fließen 80% von der Regierung von Oberbayern), Wohnungsbauförderung und Bundesförderung für effiziente Gebäude (KfW).

Es wurde schließlich der Bauantrag gestellt und Mitte 2019 genehmigt. Zwischenzeitlich war die Genossenschaft zeichnungsbe-rechtigt, und der Kaufvertrag wurde geschlossen.

Während das Landratsamt die Baugenehmigung bearbeitete, wurde das **Architekturbüro s + p Dinkel aus Gilching** (www.s-p-dinkel.de) mit der Fortführung des Projekts beauftragt, da Archi-

tekt Sunder-Plassmann privat nach Franken umgezogen war. Das Architekturbüro erstellte die Ausführungsplanung und übernahm in der Folge die Bauleitung und den Kontakt zu den Genossen und Genossinnen. Entscheidungen, die die Gemeinschaft oder Genossenschaft betrafen, wurden stets in einem demokratischen Prozess gefällt.

Umsetzung der Pläne

Für den Auf- und Ausbau wurden überwiegend lokale Firmen aus der unmittelbaren Umgebung engagiert, wobei besonderer Wert auf nachhaltige Materialien und Arbeitsweisen gelegt wurde.

Zu Beginn der Umsetzung mussten statisch unzureichende Gebäudeteile zurückgebaut werden (hier beriet die **TWP Tragwerk-plan Ingenieurgesellschaft für das Bauwesen mbH aus Tutzing**).

Auch der Baugrund erwies sich als nicht ausreichend tragfähig und musste mittels ca. 90 Ramppfählen stabilisiert werden.

Architekt Stefan Busch vom Architekturbüro s + p Dinkel sorgte dafür, dass die Hauptstruktur und der charakteristische Charme des Bauernhauses trotz umfassender Modernisierungen erhalten blieben. Das Scheunendach wurde erneuert, und verglaste Gauen auf der Süd- und Nordseite hinzugefügt, um den Wohnungen mehr Tageslicht zu verleihen.

Im Innenraum bleibt der Holzbau im Dachgeschoss sichtbar und verleiht dem Gebäude eine natürliche Wärme. Hier beeindruckt die eingehängten hölzernen Speicherdecken, die über eine Ausklapplerleiter begehbar sind und wertvollen Stauraum bieten.

Die Rückseite des Haupthauses wird durch die Widerkehr mit ihrem markanten Quergiebel und der besonderen Dachkonstruktion in Szene gesetzt. Der integrierte, betonierte Aufzugschacht und die außenliegende Sichtbetontreppe (**Maurer und Betonarbeiten: Markus Höflmayr Baugeschäft, Moorenweis**) setzen einen ästhetischen Kontrast zur Holzarbeit des Zimmermanns und betonen das Zusammenspiel von Materialien. (Zimmererarbeiten, Sanierung von Holzdecken, Dachstuhl und Aufdachdämmung: **Peter Treffler Holzbau GmbH, Adelzhausen**)

Die neuen Holzfenster werden teils mit einem textilen Sonnenschutz ausgestattet und teils mit Sprossen – und von Holzfensterläden eingerahmt, wodurch der traditionelle bäuerliche Charakter der Fassade bewahrt wird.

Die Neubaubereiche wurden aus Dämmziegeln errichtet (**Markus Höflmayr Baugeschäft, Moorenweis**), teilweise verputzt und teilweise mit einer hinterlüfteten, gedeckelten Holzverschalung aus Lärchenholz verkleidet. Die markanten Außenbalkone aus Holz verleihen der neuen Fassade der renovierten Scheune ein charmantes und gleichzeitig modernes Aussehen (Fassade und Balkone: **Zimmerei Pappberger Utting-Holzhausen**).

Ihre warmen Holzöne harmonisieren mit der traditionellen Architektur, während die robuste Stahlunterkonstruktion (Stahlterrace, Geländer, Gitterroste: **Högel Studioteknik GmbH, Unterschleißheim**) für eine elegante Verbindung von Tradition und zeitgenössischer Stabilität sorgt – zusätzlicher Lebensraum, der das Haus optisch und funktional bereichert.

Für sämtliche Innenwände kam baubiologischer Kalkputz zum

Einsatz, der mit atmungsaktiver Farbe von **Christian Doldi Malerbetrieb GmbH Greifenberg** gestrichen wurde.

Auch beim Innenausbau lag der Fokus auf der Verwendung natürlicher Materialien: Der Gemeinschaftsraum und die Flurbereiche erhielten einen Boden aus Naturstein (**Fliesenfachgeschäft Max Spöttl, Prittriching**), während in den Wohnräumen hochwertiges Industrieparkett verlegt wurde.

Im ehemaligen Bauernwohnhaus aber kamen Eichenholzdielen zum Einsatz, angelehnt an die dort ursprünglich vorhandenen Bodendielen (Parkett und Dielen: **Raumausstattungs-Fachbetrieb Nastoll GmbH aus Fürstenfeldbruck**).

Den Sanitärausbau der barrierefreien Bäder übernahm die **Firma Siegfried Hartfelder GmbH aus Eresing** (Fliesen von Fa. Spöttl aus Prittriching), die außerdem das gesamte Heizungs- und Lüftungssystem für den Komplex ausführte. Das Warmwasser wird über Solarthermie auf dem Bauernwohnhausdach erhitzt. Die Raumwärme für die zehn Wohneinheiten wird über zwei Wärmepumpen (mit Strom aus der Photovoltaikanlage) produziert, die im rückwärtigen Hangbereich installiert sind.

Bis diese Wärmepumpen einsatzfähig waren, brauchten die Handwerker für ihre Arbeit vor Ort bereits Wärme – z.B. zur Bearbeitung der Wandoberflächen mit Putz. In dieser Bauphase leistete eine ölbetriebene Baheizung wertvolle Dienste (das Heizöl kam von **Mineralölhandel Süßmeier GmbH, Moorenweis**).



Folgende beteiligte Gewerke empfehlen sich:



Markus Höflmayr Baugeschäft
Bergstr. 4
82272 Moorenweis
Telefon 08146 / 99 73 43
Mobil 0172 / 822 13 21
Fax 08146 / 78 60
info@bau-hoeflmayr.de
www.bau-hoeflmayr.de

Ausgeführte Arbeiten:
Sämtliche Beton- und Maurerarbeiten



Högel Studioteknik GmbH
Furtweg 21
85716 Unterschleißheim
Tel. 089/3747799-16
www.hoegel-studioteknik.de

Ausgeführte Arbeiten:
Gitterroste im Außenbereich • Stahlterrace im Außenbereich • Geländer mit Edelstahl Handlauf



Christian Doldi Malerbetrieb GmbH
Hofgereuth 9
86926 Greifenberg
Tel. 0 81 92 / 99 72 485
info@maler-doldi.de
www.malder-doldi.de

Ausgeführte Arbeiten:
Maler- und Spachtelarbeiten mit ausschließlich mineralischen Materialien



Nastoll GmbH
Siedlerplatz 26
82256 Fürstenfeldbruck
Tel. 08141/2276640
info@nastoll.com
www.nastoll.com

Ausgeführte Arbeiten:
Parkettverlegung inkl. Sockelleisten in allen drei Wohnhäusern: Hofhaus, Bauernhaus und Scheune inkl. Kniestock.



Zimmerei Jakob Papperger
St.-Ulrich-Str. 13
86919 Utting am Ammersee
Telefon 08806 609
Mobil: 0172/811 0434
papperger-utting@t-online.de

Ausgeführte Arbeiten:
Zimmererarbeiten • Holzfassade und Balkone



Peter Treffler Holzbau GmbH
Gewerbepark 4-6 • 86559 Adelzhausen
Tel. 08258 / 99 7 99 0
info@holzbau-treffler.de
www.holzbau-treffler.de

Ausgeführte Arbeiten:
Zimmererarbeiten Neu- und Altbau • Sanierung von Holzbalkendecken im Bauernhaus • Abbund, Montageplanung und Errichtung der Dachstühle inkl. Galeriedecken der Gebäude • Ausführung der Aufdachdämmung in Alt- und Neubau

Den Außenputz am Bauernhaus brachte dann **Stuckateurhandwerksmeister Markus Altmann aus Vierkirchen** an, der als Altbauperte die nötige Erfahrung mitbrachte.

Öffentliche Präsentation im Oktober 2024

Nach knapp drei Jahren Bau- und Sanierungsphase wurde der neue Kracherhof im vergangenen Oktober im Rahmen eines Tages der offenen Tür der Öffentlichkeit vorgestellt. Ehrenamtliches Engagement, visionärer Geist, Fachwissen und geduldiges Umsetzen mit der Unterstützung der Gemeinde vor Ort – so ließ sich der Kracherhof in Eresing realisieren, der gleich für mehrere gesellschaftliche Probleme konstruktive Lösungen findet:

- Mit der Sanierung konnte ortstypische, regional verwurzelte Architektur vor dem Verschwinden bewahrt werden.
- Der nachhaltige Umbau im Bestand trug durch die Verwendung ökologischer Materialien, hohe Energieeffizienz und die Einbindung lokaler Handwerksbetriebe zur Reduktion des ökologischen Fußabdrucks bei.
- Es entstand dringend benötigter bezahlbarer Wohnraum im Speckgürtel Münchens.
- Die entstandene Gemeinschaft stärkt demokratische Strukturen und den gesellschaftlichen Zusammenhalt und wirkt der Vereinsamung entgegen.

Heute leben in zehn barrierefreien Wohnungen unterschiedlicher Größe 27 Menschen im Alter von 0 bis 70 Jahren, die das

Folgende beteiligte Gewerke empfehlen sich:



TWP Tragwerkplan
Ingenieurgesellschaft für das Bauwesen mbH
Diemendorf 10a • 82327 Tutzing
Tel. 08158 - 99 33 00
info@tragwerkplan.de • www.tragwerkplan.de

Ausgeführte Arbeiten:

- Statische Bearbeitung
- für denkmalgerechten Umbau und Ertüchtigung des Bauernhauses
 - für den weitgespannten Ersatzneubau „Scheunengebäude“ in Beton- und Brettsperrholzbauweise, gegründet auf Ramppfählen mit Fundamentrost.

generationsübergreifende Zusammenleben schätzen und in der Gemeinschaft tätig werden. So sollen z.B. im kommenden Frühjahr gemeinsam ein Bauerngarten, ein Fahrradunterstand und ein Zaun angelegt werden, u.a. um die Einbindung des Kracherhofs in das traditionelle Ortsbild auch optisch zu verstärken.

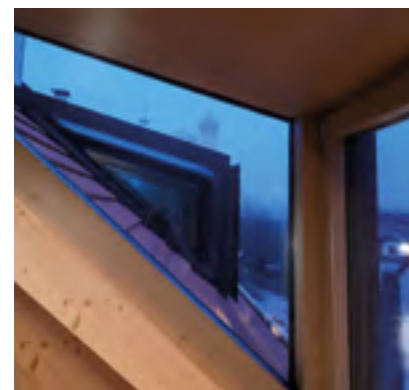
Wer das Kracherhof-Projekt weiterhin unterstützen und in ein lokales, nachhaltiges Projekt investieren möchte, kann Mitglied in der Genossenschaft werden. Infos: www.wohngenossenschaft-linde.de/die-genossenschaft/mitglied-werden oder per Mail: info@wohngenossenschaft-linde.de



Foto: Ida Hillebrecht



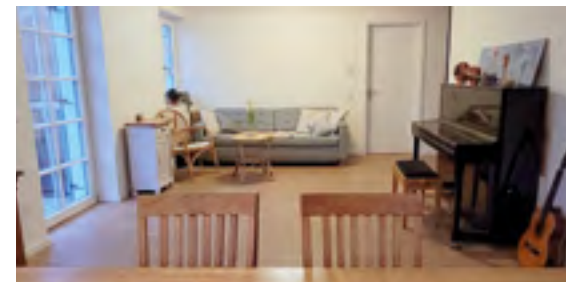
Foto: Ida Hillebrecht



Der Erhalt der sechs Giebel von Beuern

„Wenn die alten Giebel und Höfe erhalten bleiben, dann bleibt neben dem historischen Ortsbild auch das soziale Gefüge im Dorf erhalten“, sagt Architekt Alfred Sunder-Plassmann, der bereits seit einigen Jahren um die „Sechs Giebel von Beuern“ kämpft – sechs giebelständige histor. Bauernhäuser im **Greifenberger Ortsteil Beuern**, die sich um die 20 km/h-Engstelle an der Kirche gruppieren.

„Wenn einer dieser Giebel fällt, ist das histor. Bild von Beuern kaputt“, so der Regierungsbaumeister, dessen oberstes Bestreben es seit einigen Jahren ist, diese Häuser, die alle unterhalb der Denkmalsgrenze liegen, noch einige Jahre zu halten, bis deren Bedeutung geschätzt wird. Aus diesem Grund steht er mit allen Eigentümern in Kontakt, um sie für die Bedeutung ihrer Höfe zu sensibilisieren.



Kracherhof-Fakten

- Kauf des Grundstücks: 2018, Baubeginn: Mitte 2021
- Investitionsvolumen: 5,9 Mio.€, davon gefördert: 1,04 Mio. €
- gefördert durch: Städtebauförderung, EOF (Einkommensorientierte Förderung), KfW (Neubau Effizienzhaus 55 und Sanierung Effizienzhaus 100)
- Einlagen der Genossenschaftsmitglieder: 1.733.500 €
- Grundstücksgröße: 2068 m²
- Wohnfläche: ca. 800 m² + ca. 60 m² Gemeinschaftsraum
- Bezug: erstes Halbjahr 2024
- Wohnraum: 10 Wohneinheiten (41 bis 185 m²) für 27 Menschen



Foto: Ida Hillebrecht



Fünf von 27: Eine fünfköpfige Musikerfamilie ist in eine der Hofhauswohnungen eingezogen.
Fotos: Sigrid Römer-Eisele



SANIERUNG

IM SAUSESCHRITT

Serielle Sanierung heißt die neue Zauberformel. Klingt kompliziert, ist es aber nicht. Das Beste: Es gibt üppige Förderungen. Und: es geht schneller, als man denkt.

Heute kommen die Wände. Vorsichtig biegt ein Tieflader in die Einfahrt ein. Er hat fertige Wandmodule geladen. Die Fenster sind schon eingebaut, Dämmung, Raffstores und Wohnraumlüftungen ebenfalls. Auf dem Grundstück steht bereits ein Autokran, der seinen mächtigen Ausleger ausfährt. Nur wenige Minuten vergehen, dann schwebt ein riesiges Fassadenelement durch die Luft. Sobald es an der richtigen Position ist, wird es an die Hauswand des Einfamilienhauses aus den 60er-Jahren montiert. Alles passt wie angegossen. Echte Millimeterarbeit. Wie geht das?

„Wir sind Hightech und Handwerk in einem“, sagt Stefan Fichtl, Geschäftsführer von Holzbau Fichtl aus Hechenwang am Ammersee, wo die Wandelemente für die serielle Sanierung hergestellt wurden. „Wir scannen das gesamte Bestandsgebäude millimetergenau und erstellen aus einer Punktwolke ein digitales 3D-Modell. Dieser digitale Gebäudezwilling dient uns dann zur Vorfertigung der passgenauen thermischen Gebäudehülle in unserem Werk. Die anschließende Montage ist dann ein Kinderspiel und rasch erledigt, die Bewohner müssen nicht einmal ausziehen“, erklärt Stefan Fichtl weiter.

Als Holzbaubetrieb, der im Fünfseenland für hochwertige Einfamilien- und Mehrfamilienhäuser aus Holz bekannt ist, verfügt Holzbau Fichtl sowohl über das Know-how als auch über die technische und maschinelle Ausrüstung für das innovative Sanierungsverfahren. Mit der Herstellung fertiger Wandmodule ist das Unternehmen schon seit Jahrzehnten bestens vertraut. Vor jedem Baubeginn erhalten sanierungswillige Hausbesitzer bei Holzbau Fichtl zunächst eine ausführliche Beratung über Fördermöglichkeiten und Zuschüsse von Bund, Land und Kommunen durch einen hauseigenen Energieeffizienz-Experten. Nach dem digitalen Aufmaß des Gebäudes wird die Sanierung auf Grundlage der digitalen Datenbasis detailliert geplant. Im Anschluss erfolgt im Werk die Fertigung der maßgeschneiderten Module für die Gebäudehülle, die später dann am Gebäudestandort mit enormer Präzision montiert werden. Alles kommt so aus einer Hand. Auch die Arbeiten zur Vorbereitung der Baustelle und für den Innenausbau, falls im Zuge der Sanierung durch eine Aufstockung neuer Wohnraum entstanden ist, übernimmt Holzbau Fichtl. „Der Bauherr bekommt bei uns ein Komplettpaket. Er hat nur einen Ansprechpartner für das gesamte Projekt, bei uns geht's halt noch sehr persönlich



Bereits vor 12 Jahren wertete die Holzbau Fichtl GmbH in Hechenwang dieses Bestandshaus aus den 1960-er Jahren mit Mitteln der Seriellen Sanierung auf: Nach der Isolierung durch eine neue thermische Gebäudehülle und dem Einbau neuer Fenster, wurde im Dachgeschoss durch die Aufbringung einer geräumigen Gaube, dem Einbau von Dachflächenfenstern und der Installierung einer Dachterrasse attraktiver zusätzlicher Wohnraum geschaffen. Fotos: Mara Monetti

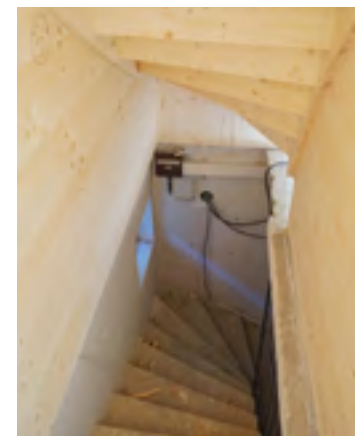
zu. Bei der Kundenbetreuung sind wir im besten Sinne ein wenig altmodisch geblieben“, sagt Stefan Fichtl schmunzelnd.

Mehr Tempo für die Wärmewende

Das aus den Niederlanden stammende Konzept der seriellen Sanierung soll endlich auch hierzulande Tempo in die Wärmewende bringen und die Umsetzung energetischer Sanierungen massiv beschleunigen. Das ist dringend nötig, denn der Gebäudesektor pustet rund 30 Prozent aller CO₂-Emissionen in Deutschland in die Luft.

Viele ältere Wohngebäude sind in einem sehr schlechten energetischen Zustand. Mit vorgefertigten Dach- und Fassadenelementen sowie vorgefertigter Haustechnik sollen gerade diese Gebäude schnell und hochwertig energetisch saniert und auf einen zukunftsfähigen Stand gebracht werden.

Der große Unterschied zum herkömmlichen Sanierungskonzept, bei dem einzelne Bauteile wie Dämmplatten oder Fenster Stück für Stück am Gebäude angebracht werden, ist die Vorfertigung kompletter Module, die auf der Baustelle nur noch wie ein wärmender Mantel um das Gebäude gelegt werden müssen. Das spart Zeit und schon die Nerven der Bewohner.



↑ Durch millimetergenauen Scan können die neuen Elemente exakt vorgefertigt und an der Baustelle perfekt auf den Bestandsbau aufgesetzt werden.



↑ Maßarbeit: Teil für Teil werden die vorgefertigten Module installiert. Fotos: Fichtl Holzbau

Hohe Zuschüsse für Einfamilienhäuser

Das Schlagwort „seriell“ bezieht sich vor allem auf den Herstellungsprozess der Module, die im Werk „in Serie“ montagefertig produziert werden. Das klingt ein bisschen nach Fließbandarbeit. Dies ist auch das ursprüngliche Ziel des Baukastenprinzips, denn die Methode eignet sich am besten für baugleiche Gebäude, z. B. im Siedlungsbau, für die identische Wandmodule in großer Stückzahl hergestellt und verbaut werden können.

„Viele Menschen denken, dass die Förderung der seriellen Sanierung nur für große Wohnanlagen oder Mehrfamilienhäuser in Anspruch genommen werden kann. Das stimmt aber nicht. Auch jeder Einfamilienhausbesitzer kann von der Förderung der seriellen Sanierung profitieren und einen Tilgungszuschuss von maximal 67.500 Euro pro Wohneinheit erhalten. Hat er eine Einliegerwohnung, verdoppelt sich der Zuschuss sogar, da die Bundesförderung pro Wohneinheit berechnet wird“, so Stefan Fichtl weiter.

Für Eigentümer und Immobilienbesitzer ergeben sich so viele Vorteile. Die verkürzte

Bauzeit und das saubere, nahezu schmutzfreie Arbeiten auf der Baustelle machen die Methode der seriellen Sanierung attraktiv. Darüber hinaus führt der geringere Energieverbrauch im fertig sanierten Gebäude zu einer deutlichen Senkung der Energiekosten. Die Modernisierung steigert den Wert der eigenen Immobilie und hebt die Wohn- und Lebensqualität auf ein neues Niveau. Und nicht zuletzt: Durch die Reduzierung des Ausstoßes des klimaschädlichen Treibhausgases CO₂ und die Verwendung der nachhaltigen Holzbauteile wird aktiv etwas gegen den Klimawandel getan. Es gibt also viele gute Argumente für die serielle Sanierung. Und es gibt Abertausende von Häusern, die eine Sanierung gut vertragen könnten.

Aus alt mach neu

Dieses unscheinbare Einfamilienhaus in Dießen (s. Bilder unten) aus den 1960-er Jahren wurde durch die Serielle Sanierung der Holzbau Fichtl GmbH extrem aufgewertet. Auf Basis des ursprünglichen Gebäudebestands entstand durch Aufstockung ein zweigeschossiges Familiendomizil, das deutlich mehr Wohnraum bietet.

Durch die Maßnahme überzeugt das neue Zuhause nun durch seine Nachhaltigkeit und erfüllt die modernsten Ansprüche an umweltfreundliches Wohnen.





Urbanes Leben Am Papierbach: Das neue Stadtviertel, das aktuell in Landsberg direkt gegenüber der Altstadt entsteht, vereinigt Funktionalität, Ästhetik und Nachhaltigkeit. Foto: ehret + klein

Vom Industrieareal zum lebendigen Stadtviertel

Das Landsberger Quartier Am Papierbach verbindet Nachhaltigkeit mit einem starken Miteinander und aktiver Beteiligung

Auf dem 57.000 m² großen Areal der ehemaligen Pflugfabrik in Landsberg entsteht derzeit dynamisch ein neuer Stadtteil: Das Quartier Am Papierbach bietet mit Wohnraum, Gewerbe, Einzelhandel und Büros sowie Gesundheits- und Kulturangeboten eine moderne und nachhaltige Kombination aus Wohnen, Arbeiten und Freizeitgestaltung. In den letzten Monaten wurden bedeutende Fortschritte erzielt, die sich positiv auf die Entwicklung des Lechstadtbilds auswirken.

Bequem über den Lady-Herkomer-Steg direkt und autofrei mit der Altstadt verbunden, bietet das Quartier zusammen mit der im April 2024 fertiggestellten Bahnunterführung eine schnelle Ost-West-Fuß- und Fahrradverbindung zwischen Altstadt und Landsberg-West.

Im Jahr 2024 sind die beiden Baufelder Am Papierbogen und Spöttinger Höfe mit viel neuem Wohnraum fertiggestellt worden. Darunter waren auch 51 geförderte Mietwohnungen und 16 SoBoN-Wohnungen zu vergünstigten Kaufpreisen für Landsberger Bürgerinnen und Bürger. Derzeit werden zwei weitere Gebäude – Baufeld C und Lechwinkel – realisiert. Hier entstehen vis-a-vis zum Lech ebenfalls hochwertige Eigentumswohnungen sowie geförderter Wohnraum, die voraussichtlich Mitte 2026 bezogen werden können. Auch eine Gastronomie ist im Erdgeschoss des Lechwinkels vorgesehen.

Zwischennutzungen und Gemeinschaft

Das Sternrad Haus hat sich als Zentrum für kreative Nutzung etabliert. Die dortige Pop-Up Galerie bietet wechselnde Ausstellungen, Konzerte und Community-Formate an (Theaterproben,

Vorträge, Yoga und kulturelle Veranstaltungen). Hier ist seit kurzem auch die „Bibliothek der Dinge“ beheimatet, die freitags von 15 bis



Nähmaschine, Heimplanetarium oder Dörrautomat: In der Bibliothek der Dinge finden sich nützliche Gegenstände, die nicht zum Alltagsbedarf gehören, und hier kostenlos gegen Pfand ausgeliehen werden können. Foto: ConnyKurz

18 Uhr geöffnet ist (www.ejsll.de/bddll) und Quartiersbewohnern und externen Besuchern die Möglichkeit bietet, Dinge des nicht ganz alltäglichen Bedarfs auszuleihen – ressourcenschonend und gemeinschaftsfördernd – ebenso wie der öffentliche Bücherschrank auf dem Gelände.

Bewegung und Begegnung bietet der offene Bewegungstreff für Senioren jeden Donnerstag um 10 Uhr am Europaplatz 1.0.

Gemeinschaft entsteht auch, wenn sich Kinder oder Erwachsene am Europaplatz 1.0 treffen, Tischtennis spielen oder gemein-



Zukunft vorausgedacht



Geselligkeit und Gemeinschaft auf dem Europaplatz 1.0 Fotos: ehret + klein

sam essen: An ausgewählten Tagen bieten wechselnde Food Trucks mittags und abends abwechslungsreiche Gerichte an.

Im Quartier haben sich die psychotherapeutische Praxis am Papierbach angesiedelt, das Ingenieur-Büro für erneuerbare Energien Lena Service GmbH und das hochinnovative Technologietransferzentrum (TTZ) Landsberg, eine Außenstelle der TH Augsburg.

Auch in der Alten Schmiede tut sich einiges: Hier befinden sich das Quartiers- und Vertriebsbüro sowie das EMS-Trainingsstudio Bodystreet, das Fitness mit Personal Training mittels elektrischer Reizimpulse verbindet.

Weitere Gewerbeflächen stehen noch zur Verfügung.



Nachhaltiges Mobilitätskonzept: Zur Verfügung stehen neun E-Autos und je fünf E-Bikes und E-Lastenräder, die auch von Externen genutzt werden können.

Mit seiner Mischung aus Wohnraum, Gewerbe und kulturellen Angeboten entwickelt sich das Quartier Am Papierbach vernetzt, initiiert und unterstützt durch das Quartiersmanagement zu einem lebendigen und innovativen Stadtviertel, das die Zukunft Landsbergs mitgestaltet.

Quartier Am Papierbach – Events 2025

- 8. März: Making. Fashion. Life. in der Pop-Up Galerie
- 10. Mai: Papierbach connect – Tag der offenen Erdgeschosse
- 11. Mai: Konzert & Performance in den Spöttinger Höfen (im Rahmen der Kreiskulturtag)
- 3. Juni: „Stadtkapelle meets Europaplatz 1.0“
- 20. September: Lange Kunstnacht, das Quartier nimmt teil

Anzeige

WOHNEN MIT LECHBLICK

Traumhafte Eigentumswohnungen im Quartier Am Papierbach, Landsberg

Jetzt unverbindlich beraten lassen!

- + 60 Eigentumswohnungen inkl. 3 Stadthäusern
- + 1- bis 5-Zimmer
- + ca. 38m² bis 133m²
- + TG-Stellplätze (elektrifizierbar)
- + Privatgärten, Dachterrassen, Loggien & Balkone
- + vrsl. Q2/2026 bezugsfertig
- + Grundwasserwärme & Biogas

LANDSBERGS NEUE SEITE

AM PAPIERBACH

Mehr erfahren



Weitere Informationen:
www.ampapierbach-landsberg.de

Quartiershub-Flotte: Fotos: ehret + klein

Anzeige

Shared Mobility: Nachhaltige Mobilität für alle

Das Quartier setzt auf umweltfreundliche Mobilitätslösungen. Mit dem Quartiershub steht ein geteiltes Mobilitätsangebot bereit, das über eine App auch von externen Interessenten genutzt werden kann. Zur Verfügung stehen neun E-Autos, fünf E-Bikes und fünf E-Lastenräder. Seit April 2024 wurden bereits über 100.000 km elektrisch zurückgelegt, und erste Haushalte haben ihr eigenes Auto durch das Sharing-Angebot ersetzt.

Anzeige

DEIN TRAINING DAS ORIGINAL.

100 EURO STARTGUTHABEN

DEIN NEUES WORKOUT:
• GELENKSCHONEND,
• ZEITSPAREND,
• INDIVIDUELL ANPASSBAR.

TESTE EMS-TRAINING BEIM ORIGINAL – UND ERLEBE, WIE DU IMMER FITTER, GESÜNDER UND BEWEGLICHER WIRST.

BodyStreet Landsberg am Papierbach
von Köhlermann, Straße 10a
16811 Landsberg am Luch

BODY STREET
EMS ORIGINAL

GÜNSTIGER ALS DAS EIGENE AUTO

Mit Car- und Bike-Sharing
direkt in Landsberg

- + Car-Sharing ab 3,50€/h und 35€/Tag (+ Kilometerpauschale)
- + Buchung ganz einfach per App
- + Jederzeit nutzbar & 100% elektrisch
- + Individuelle Beratung & Einführung
- + Rundum sorglos: Versicherung, Laden, Reinigung und Wartung inklusive

Jetzt App herunterladen und durchstarten

QUARTIERSHUB



Fragen? So erreichen Sie uns!
info@quartiershub.com
+49 1556 6350004

quartiershub.com

Holzhaus Ammersee – Urlaubsmagie für Zuhause

Das Holzhaus Ammersee vereint höchste Qualität mit Ferienhaus-Flair – ein wahr gewordener Wohntraum für eine Familie, die sich nach Leichtigkeit und Geborgenheit wie im Urlaub sehnte.

Der markante Kontrast aus dunkler Fichtenholzfassade in Onyx-Schwarz und silbernen Fenstern verbindet moderne Eleganz mit traditionellem Charme und macht das Haus in Schwedenhaus-Optik zu einem echten Blickfang. Das dreigeschossige Hanghaus beeindruckt zudem durch seine durchdachte Architektur und die großzügige Lärchenholztterrasse, die – eingerahmt von einem liebevoll angelegten Garten – pure Urlaubsatmosphäre ausstrahlt.

Auch im Inneren überzeugt das Haus mit natürlichem Holz, moderner Einrichtung und cleverem Grundriss. 210 m² Wohnfläche bieten reichlich Platz für die fünfköpfige Familie und ihre Gäste. Die offene Wohnküche mit angrenzendem Ess- und Wohnbereich bildet das Herzstück: 57 m² voller Geselligkeit, lichtdurchflutet durch große Fenster, die die Natur ins Haus holen.

Individuelle Wünsche wurden bis ins Detail umgesetzt: von der durchdachten Raumaufteilung bis zur halboffenen Fensterlösung, die Offenheit und Behaglichkeit harmonisch vereint.



Dank der nachhaltigen Bauweise aus hochwertigem Massivholz bietet das Haus ein gesundes Raumklima, hohe Energieeffizienz und außergewöhnliche Wohnqualität. Die einzigartige Holzhaus-Atmosphäre verzaubert Bewohner wie Gäste. „Hier möchte man einfach bleiben“, beschreibt die Bauherrin das besondere Wohngefühl.

Infos und Kontakt: www.sonnleitner.de



Groß, hell, natürliche Materialien: Ein Wohlfühlort am Ammersee ist dieses Sonnleitner-Holzhaus.



Richtig gut Bauen mit Holz.



Jetzt kostenlos anfordern!

Unser Hausbaubuch mit vielen Tipps und Impressionen!



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



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

ACCENTI

Come In And Get Styled!

*Frisch geschlüpft
und einfach
mega anziehend!*

Unsere neuen Kollektionen
Frühjahr/Sommer 2025!

MARCCAIN

BR
RR
RIANI

LUISA CERANO

Grace

ANIA SCHIERHOLT

MOS MOSH

MILESTONE

BEATE HEYMANN
STREETCOUTURE

CAMBIO

herzen'S angelegenheit

S.MARLON®

ACCENTI · Brucker Str. 4 · 82266 Inning · Tel.: 08143/997 540
Öffnungszeiten: Di. - Fr. 10 - 19h, Sa. 10 - 16 h u. n. Vereinbarung
www.accenti-inning.de

Windenergie in der Region

Wie ist der aktuelle Stand im
Bereich lokaler Windenergieprojekte?

Text: Ulrike Osman

Wie viele Windkraftanlagen werden in den nächsten Jahren in der Region entstehen? Die Frage ist schwierig zu beantworten, denn der Prozess ist dynamisch. Klar ist, dass zur Energiewende auch die Windkraft gehört. Sie ist umweltfreundlich, effizient und trägt maßgeblich zur Reduzierung von CO₂-Emissionen bei.

„Viele Projekte sind in Vorbereitung“, sagt Andreas Weigand. Gleichzeitig betont der Geschäftsführer der Klima- und Energieagentur der Landkreise Starnberg, Fürstenfeldbruck und Landsberg am Lech gGmbH (kurz: Klima³), dass nicht jedes geplante Windrad auch tatsächlich gebaut werden wird. Da die Anlagen ein komplexes Genehmigungsverfahren durchlaufen müssen, gebe es eine „realistische Scheiter-Wahrscheinlichkeit“. So könnten beispielsweise artenschutzrechtliche Belange oder militärische Überflughöhen einer Baugenehmigung entgegenstehen.

In der Region Landsberg und Fürstenfeldbruck liegt derzeit lediglich für eine geplante Windkraftanlage bei Aufkirchen (Gemeinde Egenhofen) eine Genehmigung vor. Positive Vorbescheide haben zwei Anlagen bei Maisach-Rottbach und vier bei Jesenwang erhalten. Wobei hier das eigentliche Genehmigungsverfahren noch aussteht. Ein möglicher Windpark Kottgeisering-Moorenweis mit insgesamt sechs Anlagen steckt noch in einem sehr frühen Planungsstadium.

Die Stadtwerke Fürstenfeldbruck, die bereits zwei Windräder bei Mammendorf und Malching (Gemeinde Maisach) erfolgreich betreiben, arbeiten an weiteren Projekten im Raum Bruck. Pläne für vier Windräder werden auf Geltendorfer Flur verfolgt. Die Gemeinde hat nördlich der Staatsstraße 2054 zwischen Hausen und Eismerszell ein Sondergebiet Windkraft ausgewiesen.

Das bedeutet, dass in diesem Gebiet Windräder entstehen dürfen – sofern das noch zu durchlaufende Baugenehmigungsverfahren für die Anlagen positiv beschieden wird.

Geltendorf geht pro-aktiv an das Thema Windkraft heran, denn die Gemeinde will auswärtige Investoren fernhalten. Sie hat deshalb das Landsberger Ingenieurbüro Sing eine Standortuntersuchung durchführen lassen und in Frage kommende Flächen gesichert. An einer geplanten „Bürgerwind Geltendorf GmbH & Co. KG“ sollen sich Bürger, Grundeigentümer und die Gemeinde selbst beteiligen können.

Mit einer Inbetriebnahme ist frühestens 2027 zu rechnen.

Projektentwicklung und Bau soll Robert Sing mit seiner S&T Bürgerenergie Planungs-GmbH übernehmen. Sing hat viel Erfahrung mit vergleichbaren Projekten. Unter anderem realisierte er die sieben Windkraftanlagen in der Gemeinde Fuchstal, die immer wieder als Positiv-Beispiel für eine gelungene Beteiligung der Bürger vor Ort zitiert werden. Auch die jeweilige Standortgemeinde profitiert, und zwar gleich doppelt – durch direkte Gewinnbeteiligungen und Gewerbesteuereinnahmen.

Unter www.klimahochdreibayern/windenergie hat die Energieagentur Klima³ eine **Übersichtskarte der Region mit allen existierenden und geplanten Windkraftanlagen** erstellt, auf der auch viele Fragen zum Thema beantwortet werden.

Unterschiedliche Farben kennzeichnen die verschiedenen Planungsstadien. „Wir wollen Transparenz schaffen und es den Bürgern erleichtern, sich zu informieren“, erklärt Geschäftsführer Weigand.

Die Wärme aus dem Wasser

Seethermie und Flussthermie: Es kommt Dynamik in dieses Energiethema

Laut Energieatlas Bayern wurde in Deutschland 2023 über 50 Prozent der Stromerzeugung aus erneuerbaren Energien produziert – in Bayern sogar schon zu 70 Prozent. Aufgrund der geografischen Bedingungen spielt auch die Geothermie bei uns in Bayern eine zunehmend relevante Rolle beim alternativen Energiemix.

Und auch die Seethermie rückt durch die Vielzahl an Seen und Flüssen in unserem Bundesland immer weiter in den Fokus.

Im vergangenen Jahr befassten sich die Ammersee-Westufergemeinden mit dem Thema und fuhren zur Besichtigung von Seethermieanlagen nach Luzern und Rosenheim. Auch in Herrsching wird im Rahmen der kommunalen Wärmeplanung geprüft, ob Seethermie für die Gemeinde ein Thema sein wird.

jezza! hat mit Andreas Weigand, Geschäftsführer der Energieagentur Klima³ für die Landkreise Starnberg, Landsberg und Fürstenfeldbruck über das Thema gesprochen:

jezza! Herr Weigand, wie erleben Sie die aktuellen Abwägungen zur Nutzung von Seethermie z. B. hier am Ammersee?

Andreas Weigand: Die Energiegewinnung aus See- oder Flussthermie ist eine vielversprechende Option. Ein zentrales Thema in der aktuellen Diskussion sind jedoch die Investitionskosten für das erforderliche Wärmenetz. Oft heißt es: „Das ist zu teuer, das machen wir nicht!“, wobei sich diese Aussage meist auf den Netzausbau bezieht. Doch diese Kosten fallen unabhängig von der Energiequelle an – auch bei einem Blockheizkraftwerk müssen Leitungen verlegt und ein Netz aufgebaut werden.

jezza! Man muss das Thema also entkoppeln von der Frage, wo die Energie herkommt?

Andreas Weigand: Seethermie ist heute zwar nicht günstiger als fossile Brennstoffe, und die Anlage mit ihren Leitungen in den See aufwändig. Aber die Herausforderungen sind eher genehmigungsrechtlicher als technischer Natur.

jezza! Mit dem Lech haben wir ja ein zweites Gewässer in der Region, das thermisch genutzt werden könnte?

Andreas Weigand: Ja, und hier gibt es ja auch erste positive Erfahrungen: Die Heizzentrale im Inselbad wird seit letztem Jahr

durch eine Flusswärmepumpe ergänzt, die klimaschonend Wärme erzeugt. Und das Faszinierende ist: Obwohl sie sich nur aus dem kleinen Bachlauf durch das Inselbad speist, reicht die geringe Durchflussmenge dort, um dort signifikant Wärme herauszubekommen.

jezza! Ist das Verfahren bei See- und Flussthermie gleich?

Andreas Weigand: Grundsätzlich ist das Verfahren gleich. Dem See oder Fluss wird Wasser als Vorlauf für eine Wärmepumpe entnommen und dann etwas kühler zurückgeführt. Während in einem Fluss kontinuierlicher Zulauf von frischem Wasser besteht, muss man bei einem See mehr auf die individuellen Bedingungen achten.

jezza! Man kennt das Thema in umgekehrter Ausprägung von Kernkraftwerken, wo das Wasser zum Kühlen gebraucht wird und wärmer in den Fluss zurückgespeist wird.

Andreas Weigand: Genau. Hier ist es also umgekehrt – das Wasser wird kühler zurückgeführt. Aber angesichts der zunehmenden Erwärmung unserer Gewässer wäre das vielleicht sogar ein positiver Effekt.

jezza! Sie sehen also in dieser Energiequelle eine echte Option?

Andreas Weigand: Durchaus. Immer mehr Städte und Kommunen setzen auf Seethermie und Flussthermie: In Mannheim entsteht derzeit eine 100-Megawatt-Anlage am Rhein, und auch Köln plant ähnliche Projekte. Das Thema gewinnt zunehmend an Dynamik und bietet Potenzial für viele Gemeinden in Fluss- oder Seenähe. In einigen Jahren wird sich unser Blick darauf wahrscheinlich deutlich gewandelt haben. Aktuell sind die größten Herausforderungen weniger technischer Natur, sondern liegen vor allem im genehmigungsrechtlichen Bereich – etwa im Zusammenhang mit dem Naturschutz.

In Tutzing läuft aktuell eine Machbarkeitsstudie. Wir begleiten die Ausschreibung und werden im Laufe des Jahres erste Ergebnisse sehen.

jezza! Vielen Dank für das Gespräch!

Anzeige



wieser | 40 JAHRE
KÜCHEN | AUS LEIDENSCHAFT
ZUR PERFEKTION

REINEN WEIN EINSCHENKEN



Ehrlichkeit uns selbst und unseren Kundinnen und Kunden gegenüber, gehört seit 40 Jahren zu den ehernen Grundsätzen bei wieserKüchen. Konkret bedeutet das: Erstklassige Beratung auf Augenhöhe und mit Fokus auf Ihre Traumküche. Wir sagen ehrlich, was geht – aber auch was nicht geht oder finanziell keinen Sinn macht. Schließlich ist ein Küchenkauf kein Spontankauf und Sie sollen viele Jahre lang mit Ihren Entscheidungen glücklich sein. Fordern Sie uns! **Wir freuen uns auf Sie!**

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

Live dabei: Energiefluss tracken

Regionale Stromerzeugung in Echtzeit unter www.energiemonitor.de

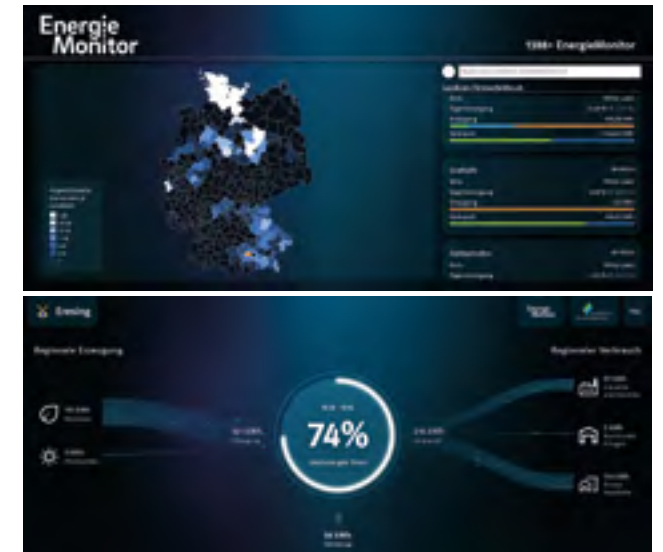
Text: Ulrike Osman

Wie viel regenerative Energie in unserer Region produziert, verbraucht und ins Netz eingespeist wird, kann man live am Online-Energiemonitor der Stadtwerke Fürstenfeldbruck und der Gemeinden in ihrem Versorgungsgebiet verfolgen.

Der Energiemonitor zeigt in Echtzeit die erzeugten Kilowattstunden von PV-Anlagen, Biomassekraftwerken, Windrädern und weiteren Erzeugern und stellt diese dem Verbrauch durch Industrie und Gewerbe, kommunale Anlagen und private Haushalte gegenüber. Auf einen Blick lässt sich ablesen, in welchem Maße die Region beziehungsweise die Gemeinde sich gerade selbst versorgt und wie hoch die ins Netz eingespeisten Überschüsse sind.

Schaubilder und Grafiken geben zudem einen Überblick über die vorangegangenen Tage und zeigen den prozentualen Anteil der regionalen Energieproduktion im Verhältnis zum Verbrauch. Analog dazu werden Netzeinspeisung und Netzbezug gegenübergestellt.

Zu finden ist der Energiemonitor auf den Homepages der Stadtwerke Fürstenfeldbruck und der Gemeinden im Versorgungsgebiet oder unter www.energiemonitor.de. Der Landkreis Fürstenfeldbruck ist aktuell mit 17 Gemeinden vertreten, der Landkreis



Landsberg mit fünf Gemeinden (Eresing, Geltendorf, Greifenberg, Windach und Eching), der Landkreis Starnberg mit vier Gemeinden (Gilching, Inning, Wörthsee und Gauting).

Ziel des Online-Energiemonitors ist es, die regionale Stromversorgung für die Verbraucher transparent zu machen und ein Bewusstsein dafür zu schaffen, was heute bereits möglich ist und was noch nicht.

Anzeige

BIST DU NARRISCH

auf alle anderen Teile -20%

ab 4 Teile
-40%

ab 3 Teile
-30%

ab 5 Teile
-50%

UND NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT.

ROTWILD
Dirndl- & Trachtenmode für Sie & Ihn

Di - Fr 10.00 - 12.30 & 13.30 - 18.00 Uhr | Sa 10.00 - 16.00 Uhr
Vorderer Anger 231 | Landsberg | www.rotwild-trachten.de



Anzeige



Gemeinsam handeln für die Energie- und Wärmewende

Wir beraten Sie zu

- Energiesparthemen
- Heizungstausch
- energetischer Sanierung und Fördermöglichkeiten

Beratung
auch für
Mehrparteien-
häuser

www.klimahochdrei.bayern
Tel. 08193 31239-11

Klima- und Energieagentur der Landkreise Starnberg,
Fürstenfeldbruck u. Landsberg a. Lech gGmbH

70 % der Stromerzeugung in Bayern kommen aus erneuerbaren Energiequellen

Insgesamt wurden in Bayern 2023 aus erneuerbaren Energien etwa 42 Mrd. kWh Strom produziert – das sind mehr als zwei Drittel des in Bayern produzierten Stroms – durch diese Energieträger:

Photovoltaik – rund 38 Prozent: Knapp eine Million Photovoltaikanlagen (zwei Drittel aus Dachanlagen und mehr als ein Drittel aus Freiflächenanlagen) produzierten 2023 in Bayern rund 16 Mrd. kWh Sonnenstrom. Das entspricht in etwa dem gesamten jährlichen Stromverbrauch aller bayerischen Großstädte zusammen.

Wasserkraft – rund 28 Prozent: Ca. 4.200 Anlagen erzeugten 2023 fast 12 Mrd. kWh Wasserstrom. Sie sind für etwa 28 Prozent des erneuerbaren Stroms in Bayern verantwortlich. Die drei größten Wasserkraftwerke (ohne Pumpspeicher) in Bayern sind das Kraftwerk Jochenstein an der Donau, das Walchenseekraftwerk und das Grenzkraftwerk Braunau-Simbach am Inn.

Biomasse – rund 20 Prozent: Über 4.000 Biomasse-Anlagen, darunter Biogasanlagen und Biomasse(heiz)kraftwerke gibt es in Bayern. Sie produzieren zusammen mit den Abfallheizkraftwerken etwa 8 Mrd. kWh Strom aus Biomasse. Das entspricht etwa dem Jahresstromverbrauch Mittelfrankens.

Windenergie – rund 14 Prozent: Ende 2023 waren in Bayern über 1100 große Windräder in Betrieb, davon alleine 807 in Franken. Die ca. 6 Mrd. kWh Strom decken den gesamten Stromverbrauch der Landkreise Augsburg, Aichach-Friedberg und der Stadt Augsburg inkl. Industrie und Gewerbe.

Geothermie – rund 0,4 Prozent: Aktuell sind in Bayern 25 Geothermieanlagen installiert, davon 23 in Oberbayern.

Quelle: www.energieatlas.bayern.de



Anzeige

Terrassendach • Lamellendach • Pergolen • Sonnensegel



- Exklusiver Sonnen- und Wetterschutz für die Terrasse
- Hochwertige pulverbeschichtete Aluminiumprofile, wartungsfrei
- Größte Langlebigkeit und immer geschützt vor Sonne, Wind und Wetter

Modernste Technik in höchster Qualität

Weingartner

ROLLLADEN & SONNENSCHUTZ

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

Die Energiewende beginnt auf dem eigenen Dach



© Foto iStock

Ob Eigenheim oder Firmengebäude – eine Photovoltaikanlage der Stadtwerke Fürstenfeldbruck hilft, die eigenen Stromkosten zu senken

Jeder Verbraucher kann seine persönliche Energiewende starten: Eine typische Photovoltaikanlage mit 10 Modulen auf dem Dach eines Einfamilienhauses produziert in unserer Region bei einer Südausrichtung mehr als 1.000 kWh pro 1 kWp installierter Leistung. Diese Größe erzeugt deutlich mehr Strom, als ein 4-Personen-Haushalt in der gleichen Zeit verbraucht. Der überschüssige Strom kann in das Netz der Stadtwerke Fürstenfeldbruck eingespeist werden und wird gesetzlich garantiert vergütet. So profitieren Sie sowohl als Erzeuger und gleichzeitig als Abnehmer von klimafreundlichem Solarstrom von Ihrem Dach.

Haben wir
Ihr Interesse geweckt?
Dann sprechen Sie uns an!

Die Stadtwerke Fürstenfeldbruck, als Ihr regionaler Energieversorger unterstützt Sie mit einem individuellen Photovoltaikangebot. Unser Photovoltaikteam ist professionell und zuverlässig – von der ersten Beratung über die Planung bis hin zur Ausführung und der abschließenden Dokumentation. Innerhalb von wenigen Wochen sind Sie stolzer Eigentümer einer Photovoltaikanlage – ihrem persönlichen FFBSStromdach.

„Mit dem FFBSStromdach bieten wir unseren Kunden eine maßgeschneiderte Photovoltaiklösung aus einer Hand an“, erläutert

Florian Lehmeier, Teamleiter Dach- und Freiflächenphotovoltaik und TÜV-Gutachter Photovoltaik bei den Stadtwerken Fürstenfeldbruck. „Wir begleiten den Kunden von Anfang an und stehen zuverlässig, kompetent und vor allem langfristig zur Seite. Dies beginnt bei der Beratung, der anschließenden Planung, bis hin zum Bau der Anlage und zum laufenden Betrieb. Bei den Stadtwerken Fürstenfeldbruck zahlt der Kunde erst, wenn die Anlage von einem meiner Mitarbeiter oder mir überprüft wurde und alles ordnungsgemäß funktioniert. Bei uns gibt es keine verdeckten Kosten, Vorauszahlungen oder gar Abschlagszahlungen. Hand drauf!“

So einfach geht's

Die Zusammenarbeit mit dem Interessierten beginnt mit einem umfangreichen Beratungsgespräch und einem Besichtigungstermin. Dabei begutachten die PV-Experten der Stadtwerke die Gegebenheiten vor Ort und beantworten alle Fragen bezüglich der PV-Anlage. Im nächsten Schritt wird ein auf die Bedürfnisse zugeschnittenes Angebot erstellt. Nach Auftragserteilung, Terminabstimmung und Montage kontrolliert ein Mitarbeiter des PV-Teams der Stadtwerke die fachgerechte Errichtung und übergibt die Anlagendokumentation. Erst dann wird eine Rechnung für die vereinbarten und erbrachten Leistungen dem Kunden übergeben.

„Unser Angebot ist ein Festpreis und bleibt ein Festpreis“, unterstreicht Florian Lehmeier. „Wir bieten keine

Blenderrabatte. Bei der Errichtung der Photovoltaikanlage verbauen wir nur qualitativ hochwertige Komponenten von am-Markt-etablierten-Herstellern.“

Florian Lehmeier und seine Kollegen kümmern sich um eine sichere und dauerhafte Installation sowie eine transparente Abrechnung, gemäß der Unternehmensphilosophie „Einfach für Sie nah“. So kann der erzeugte, grüne Strom selbst genutzt sowie eingespeist und bei Bedarf Ökostrom von den Stadtwerken Fürstenfeldbruck bezogen werden.



FOTO Lehmeier

Haben Sie Fragen oder interessieren Sie sich für eine maßgeschneiderte Solaranlage auf Ihrem Dach? Dann zögern Sie nicht und kontaktieren Sie uns. Telefon: 08141 401- 404 oder per E-Mail: fotovoltaik@stadtwerke-ffb.de Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

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

Einfach für Sie nah.

Innovatives Pflege-Konzept soll Fachkräftemangel in der Pflege ausgleichen

In Erpfting wird das Projekt bayernweit erstmalig getestet – die Gemeinden Geltendorf, Egling, Greifenberg, Scheuring und Vilgertshofen wollen nachziehen

Text: Ulrike Osman

Der Fachkräftemangel ist gerade im Bereich Pflege eklatant, zumal die Zahl der Pflegebedürftigen offenbar stärker ansteigt als erwartet. Heime können nicht alle Plätze belegen, weil Personal fehlt. Ambulante Pflegedienste sind ausgebucht. Der Landkreis Landsberg will das Problem mit einem innovativen Konzept angehen – der Quartierpflege.

Im Kern handelt es sich dabei um einen ambulanten Pflegedienst aus Angehörigen, Nachbarinnen und Nachbarn, die als Voll- und Teilzeitkräfte bestimmte pflegerische Leistungen wie Alltagsbegleitung, Hauswirtschaft und Grundpflege übernehmen – und zwar nicht nur auf ehrenamtlicher Basis, sondern auch in Anstellung, bezahlt aus Mitteln der Pflegeversicherung.

Auf ihre Aufgaben werden die Laien im Rahmen einer Schulung vorbereitet. Jede und jeder kann sich im Rahmen seiner zeitlichen Möglichkeiten, seiner Fähigkeiten, Wünsche und Talente einbringen. Professionelle Pflegekräfte werden dann nur noch für Aufgaben benötigt, die besondere Fachkenntnisse erfordern, wie zum Beispiel komplexe Grund- und Behandlungspflege. Ein hauptamtlicher Pflegelotse koordiniert die Leistungen.

Entwickelt wurde das Konzept vom Verein „Gesellschaft für Gemeinssinn“ mit Sitz in Leipzig, wo die Quartierpflege bereits praktiziert wird. Dessen Vorsitzender Dr. Florian Kiel stellte das Konzept 2023 im Bildungs-, Sozial- und Kulturausschuss des Landsberger Stadtrats vor – als einen Weg zur Sicherstellung einer pflegerischen Grundversorgung und einer Linderung eines „nicht mehr beherrschbaren Fachkräftemangels“.

Bezahlung durch die Pflegeversicherung

Pajam Rais-Parsi von der Koordinationsstelle Seniorenpolitisches Gesamtkonzept im Landratsamt Landsberg untermauerte den Bedarf mit dem Hinweis, dass von den 650 stationären Pflegeplätzen im Landkreis zehn Prozent leerstehen, weil Personal fehlt. Kurzfristig sei kein ambulanter Pflegeplatz zu bekommen. Für Rais-Parsi ist der Pflegekräftemangel eine zentrale Herausforderung, der auch mit mehr Ausbildung und der Anwerbung von Fachkräften aus dem Ausland nicht beizukommen sei.

Der Landkreis und die Stadt Landsberg haben inzwischen mit der Gesellschaft für Gemeinssinn e.V. eine Kooperationsvereinbarung geschlossen. Der Landkreis trägt die Kosten der Projektsteuerung. Auch die Stadt hat Gelder bereitgestellt. Nach einer Anlaufphase von drei bis fünf Jahren soll sich das Konzept von selbst tragen – die Personalkosten werden aus Mitteln der Pflegeversicherung refinanziert.

Dr. Florian Kiel vom Verein Gesellschaft für Gemeinssinn beschreibt die Quartierpflege als einen Weg, „soziale Teilhabe vor Ort

und gelebte Pflege in vertrauter Nachbarschaft“ zu ermöglichen. Das Konzept ist für Quartiere mit etwa 1500 Bewohnern gedacht, von denen statistisch zehn Prozent pflegebedürftig sind. Als Ziel sollen Sorgegemeinschaften aus drei bis sechs Personen einen Pflegefall unterstützen. Durch die räumliche Nähe im Quartier entfallen lange Arbeitswege. Unter Umständen könnten alleinerziehende sogar ihre Kinder mitnehmen, wenn sie tätig sind – müssten für sie also nicht extra eine Betreuung organisieren, sagte Kiel im Sozialausschuss.

Bayernweit erstes Projekt in Erpfting

In Erpfting wird die Quartierpflege seit April 2024 als bayernweit erstes Projekt dieser Art erprobt. Der Landsberger Stadtteil wurde ausgewählt, weil es hier bereits Strukturen gab, auf die man aufsetzen konnte: eine gut funktionierende Nachbarschaftshilfe und mit Irene Bleicher eine engagierte Seniorenmanagerin.

In einem ersten Schritt wurden Kooperationen mit der Nachbarschaftshilfe WIR in Erpfting e.V. sowie mit dem ambulanten Pflegedienst Kauth aus Igling vereinbart. Parallel dazu gründete das Landratsamt einen kommunalen Pflegedienst und stellte vor diesem Hintergrund zum Jahresbeginn eine Pflegedienstleitung ein.

Mit diesen Voraussetzungen ist es Menschen aus Erpfting ab März 2025 möglich, vom Ehrenamt über Minijob bis zu Teil- oder Vollzeit in der Quartierpflege mitzuwirken und ihre Mitmenschen bei der Bewältigung des Alltags zu unterstützen – angemessen



Büroübergabe an Pflegelotsin und Pflegedienstleitung Sandra Preißner (sitzend vorne). Dahinter von links: Ulrike Degenhart (Persönliche Referentin der Oberbürgermeisterin, Stadt Landsberg), Katharina Wilke (Projektleitung Standorterschließung Landsberg, Gesellschaft für Gemeinssinn e.V.), Stadtrat Markus Salzinger, Seniorenmanagerin Erpfting Irene Bleicher (Stadt Landsberg), Pajam Rais-Parsi (Koordinationsstelle Seniorenpolitisches Gesamtkonzept, Landratsamt Landsberg), Annemarie Rötzer (WIR in Erpfting e.V.), Dr. Achim Neumeister (1. Vorsitzender, WIR in Erpfting e.V.), Rainer Mahl (Sachgebietsleiter Kreisentwicklung und Wirtschaftsförderung, Landratsamt Landsberg).

vergütet. Der Pflegedienst Kauth flankiert die eingesetzten Mitwirkenden mit Leistungen der komplexen Grund- und Behandlungspflege, und die Leitung des kommunalen Pflegedienstes, Frau Sandra Preißner, übernimmt die Koordination.

Die Gesellschaft für Gemeinssinn e.V. möchte mit dem Programm Quartierpflege keine Insellösungen schaffen, sondern die Pflegelandschaft in Deutschland nachhaltig verändern. Daher finden sich im Programm bspw. auch die Projekte Menschen mit Behinderung, Menschen mit Demenz sowie die Entwicklung einer IT-Systemlandschaft für die Quartierpflege wieder.

Das Modell wurde zuletzt 2024 mit dem 1. Platz des Zukunftspreises der Ersatzkassen, dem 2. Platz der Ferry-Porsche-Challenge sowie dem 3. Platz des Deutschen Pflegepreises prämiert und wird von diversen Stiftungen und Bundesministerien gefördert. Prinzessin Sophie von Bayern ist eine der lokalen Befürworterinnen und möchte durch die Förderung der Quartierpflege einen nachhaltigen Beitrag für ältere Menschen in Bayern leisten.

Die Gemeinden Egling an der Paar, Geltendorf, Greifenberg, Scheuring und Vilgertshofen haben ebenfalls die Umsetzung der Quartierpflege im Gemeinderat beschlossen. Durch vorhandene Fördermittel steht dem Start zweier Quartiere im 2. Quartal 2025 nichts mehr im Wege. Eine Umsetzung in den ver-

bleibenden Gemeinden kann dann, vorbehaltlich der Gewinnung weiterer Fördermittel, Ende des Jahres beginnen.

„Damit können wir einen Beitrag leisten, dass die Menschen trotz Pflegebedarf bei uns in der gewohnten Umgebung bleiben können“, sagt der Bürgermeister von Geltendorf, Robert Sedlmayr.



Bild: Rüdiger Britten



Bild: Julian Leitenstorfer

Anzeige

§ RENTENBERATER CARL
 Unabhängig & Professionell
 Rechtsberatung & Rechtsvertretung Sozialrecht



www.mein-rentenberater.de

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

Schwedening 13 · 86932 Pürgen/Ot Stoffen · Telefon: 0 81 96 / 9 98 90 52

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 (Leibhaus)
 86938 Schondorf am Ammersee
 www.zahnarztpraxis-stern.de
 Tel.: 08192-1415



QUARTIERPFLEGE – GEMEINSAM STARK IM QUARTIER START DES PILOTPROJEKTS IN ERPFTING – WIR SUCHEN ENGAGIERTE MITWIRKENDE!

Sie wohnen in Erpfting...



...und benötigen Unterstützung im Alltag oder wünschen sich Entlastung bei der Pflege eines Angehörigen?

Die Pflegelotsin Frau Preißner berät Sie zur Quartierpflege.



...und möchten Ihre Mitmenschen bei der Bewältigung des Alltags unterstützen?

Machen Sie mit – vom Ehrenamt bis zur tariflich vergüteten Festanstellung.

Sandra Preißner
 Pflegedienstleitung & Pflegelotsin
Quartierpflege – Erpfting

Hauptstraße 46
 86899 Landsberg am Lech

08191 129 1777
 sandra.preissner@lra-ll.bayern.de

Quartier Pflege



Gefördert durch
 Bayerisches Staatsministerium für
 Gesundheit, Pflege und Prävention

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




Qualität aus Meisterhand in Tradition seit 1933

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

25 Jahre Erfahrung

DAUERHAFTE HAARENTFERNUNG
SANFT - SCHNELL - SENSATIONELL
MIT DEM MEDIZINISCHEN HOCHLEISTUNGS-DIODENLASER 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

Ihr Markt in Schondorf mit unseren Partnern:






Uttinger Straße 4
86938 Schondorf
Telefon: 08192 996486

Wir ♥ Lebensmittel.

samstag 22.2.
13.00-15.00 Kinder-Kleiderbasar Weil, Schule Weil
19.00 Stadtkapelle Fürstentfeldbruck: Jahreskonzert, Veranstaltungsforum FFB

sonntag 23.2.
17.00-19.00 Werkstattkonzert: Lamento/Follia, Greifenberger Institut für Musikinstrumentenkunde

donnerstag 27.2.
12.12 Lumpiger Donnerstag, Georg-Hellmair-Platz LL
19.00 Weiberball des Frauenbundes, Paartalhalle Wallehausen
20.00 Dreiviertelblut, Konzert, VA-Forum FFB

freitag 28.2.
15.00-18.00 Kinderfasching, Haus der Vereine Epfach
20.00 Alfred Dorfer: Gleich, Kabarett, VA-Forum FFB

samstag 1.3.
14.00 Faschingsumzug mit Party im Festzelt, Untermühlhausen (bei Penzing/LL)
14.00-17.00 Kinderfestival, Eintritt frei, Stadtsaalhof FFB
19.00 Handballerball, Sport- und VA-Zentrum Landsberg
19.00 Sportlerball des TSV, Gasthof Hartl, Türkenfeld
20.30 Fürstfelder Tennen-Rock: Rock-Party-Fasching, VA-Forum FFB

sonntag 2.3.
13.33 Faschingsumzug, Alter Wirt Geltendorf
18.00 Supergardetreffen 2025: Brucker Fasching, Veranstaltungsforum FFB
20.00-23.00 Fasching mit der Groundlift Band, Party, Alte Brauerei Stegen

montag 3.3.
16.15-17.00 Fasching auf dem Eis, Eisstadion FFB

dienstag 4.3.
14.11 Faschingsumzug, Epfach
14.30-15.30 Entspannung durch Klangschalen für Senioren, Anmeld. erf. 08194 71 999 00, Seniorenheim Vilgertshofen

donnerstag 6.3.
19.00 Vortrag Verlandung am Ammersee, Kurpark-schlösschen Herrsching, s.S.64

samstag 8.3.
10.15-13.00 Frühjahrsflohmarkt der Stillgruppe Landsberg, Sport- und Veranstaltungszentrum LL
14.00-15.30 Entspannte Kinder - entspannte Eltern mit Aromatherapie, Anmeld. u. sonja@oelfaktorisch.de, oelfaktorisch Körperöle, Türkenfeld
20.00 16. Fürstfelder Salvator: Das Starkbierfest, Veranstaltungsforum FFB
20.00-22.30 Iris Oettinger meets "Three Wise men", Konzert, Alte Brauerei Stegen

mittwoch 12.3.
20.00 Literatur Fürstfeld: Jürgen Teipel, Aber ich kann fliegen, VA-Forum FFB

donnerstag 13.3.
16.00 ANOUK: Das Kindermusical, VA-Forum FFB

freitag 14.3.
20.00 The Matching Ties, Irish Folk, Lichtspielhaus FFB

samstag 15.3.
10.00-12.00 Kleiderbasar, Pfarrheim der Kirche zu den Heiligen Engeln Geltendorf
10.00-17.00 Haus Hof: Forum für Bauen, Energie und Lifestyle, VA-Forum FFB
10.00-17.00 Künstler-Workshop für Anfänger, Anmeld. erf. 08191 128360, Herkomer Museum Landsberg
18.00 Benefizkonzert des Bundespolizei-Orchesters zugunsten "Rollendes Klassenzimmer", Sportzentrum Kaufering
19.30 Durch ein Jahrhundert mit Siso Hagen and Friends, Pfarrhof Apfeldorf
20.00 Theater Fürstfeld: Motionhouse - Hidden, Veranstaltungsforum FFB
20.00-23.00 Laut und Leise, Konzert und Fotografie, Alte Brauerei Stegen

sonntag 16.3.
16.00 Musikschule Fürstentfeldbruck: Jubiläumskonzert 2025, Konzert, VA-Forum FFB
19.00 Paulaner Solo, Wettbewerb 2025: 1. Runde, Ihre Stimme zählt!, VA-Forum FFB

mittwoch 19.3.
20.00 True Crime – Tödliche Liebe, VA-Forum FFB



freitag 21.3.
16.00-19.00 Bücherbasar von Amnesty International und Erlöserkirche FFB, Kulturwerkstatt Haus 10, FFB
19.00 Jugend musiziert 2025: Konzert, VA-Forum FFB
20.00 Stefan Leonhardsberger: Ja!, Kabarett, Veranstaltungsforum FFB

samstag 22.3.
10.00 Streichquartett des Gärtnerplatztheaters anlässlich 90. Geburtstages von Dr. Gerhart Schneeweiß, Eintritt frei - Spenden erbeten, Exerzitenhaus St. Ottilien
19.30 Arcis Saxophon Quartett, Benefizkonzert, Pfarrsaal Windach
20.00 Fürstfelder Konzertreihe: Simply Quartet, Mozart, Marsalis, Grieg, VA-Forum FFB
21.00 Noche Latina : Tanzparty, VA-Forum FFB

sonntag 23.3.
17.00-19.00 Werkstattkonzert: Vorboten der Romantik, Trio für Flöte, Violine und Cello, Greifenberger Institut für Musikinstrumentenkunde
Künstlermarkt Mammendorf

freitag 28.3.
14.00-18.00 Fürstfelder Ostermarkt, VA-Forum FFB
20.00-22.30 Tobias Mann - real/fake, Kabarett, Alte Brauerei Stegen

samstag 29.3.
10.00-17.00 Künstler-Workshop für Fortgeschrittene, Anmeld. erf. 08191 128360, Herkomer Museum LL
14.00-17.00 37. Echinger Kunstausstellung „Farbklänge“, Rathaus Eching
20.00-22.30 The Krissy Matthews Band, Clubhaus Devil's Shot's MC, Dießen

sonntag 30.3.
10.00-12.00 Eresinger Frühjahrs-Flohmarkt rund ums Kind, Alter Wirt Eresing
17.00 Andreas Rebers "Rein geschäftlich", Wort- und Musikkabarett, Schmiedehalle, Schmiedchen

mittwoch 2.4.
20.00 Irish Spring 2025, Fil Campbell & Tom McFarland, VA-Forum FFB
20.00 JazzFirst: Dana Masters Quartet, VA-Forum FFB

samstag 5.4.
9.00-18.00 20. Internationale Erlebniswelt Fliegenfischen, VA-Forum FFB
10.00 Neueröffnung: Myself-Design, Unikate aus Glas, Moorenweiser Str. 1, Türkenfeld, Infos auf Seite 10
14.00-15.30 Radflohmarkt, Grund- und Mittelschule Türkenfeld
18.00 Schondorfer Jakobsbühne "Die Falle", Stadttheater Landsberg
20.00-22.30 De Stianghausratschn -, So kost de deischn", Kabarett, Gasthaus Sachsenhammer, Hechenwang

sonntag 6.4.
14.30-15.30 Von Mönchen und rollenden Köpfen - Geschichten rund ums Kloster, Kinderführung, FFB
17.00-19.00 Werkstattkonzert: "So habe ich für meine Unterhaltung recht viel gespielt!", Greifenberger Institut für Musikinstrumentenkunde
19.00 Alte Musik in Fürstentfeld: La Ninfea, Le Masque de Fer - Die eisernen Maske, Veranstaltungsforum FFB

mittwoch 9.4.
17.30 Theatergruppe des Dominikus-Zimmermann-Gymnasiums: "Kl-ster, die sie riefen", Stadttheater LL
19.30 Da Mane "Ein wirklich böser alter Mann", Stüber-Kabarett, Alter Wirt Eresing

sonntag 11.4.
20.00-22.30 Rairda - Mystic Voice, Alte Brauerei Stegen

samstag 12.4.
CAVALLUNA KIDS, Showpa-last München, vom 12. bis 27.4., siehe Infos Seite 13
15.00-17.00 Individuelle natürliche Gesichtspflege selber herstellen, Anmeld. u. sonja@oelfaktorisch.de, oelfaktorisch Körperöle, Türkenfeld

sonntag 13.4.
17.00-18.00 Orgelkonzert zum Palmsonntag, Heilig-Kreuz- Kirche LL

freitag 25.4.
12.00-23.00 aniMUC 2025, Eine Convention von und für Anime-Fans, VA-Forum FFB

sonntag 27.4.
16.00-17.00 Hackbrett-orchester GELBE SAITEN, Psalter und Hackbrett wacht auf!, Klosterkirche FFB
17.30 Horst Evers: "So gesehen natürlich lustig", s' Maximilianeum, Stadttheater Landsberg

mittwoch 30.4.
17.30 Poetry Slam, Stadttheater Landsberg
20.00-23.45 Tanz in den Mai, Anmeld. u. 08807/5499, Traidtcasten Dießen

donnerstag 1.5.
27. Internationale Fürstentfelder Naturfotografie, Leidenschaft Naturfotografie, VA-Forum FFB, 1.5.-5.5., Infos siehe Seite 7

samstag 3.5.
13.00-18.00 50 over 50 Fotoausstellung von Susan Graul, Blaues Haus Dießen
14.00-15.30 Detox in der Hautpflege - Entschlackendes Körperöl und -peeling herstellen, Anmeld. u. sonja@oelfaktorisch.de, oelfaktorisch Körperöle, Türkenfeld
20.00 Angela Ascher: Verdammt, ich lieb mich, Kabarett, Alter Wirt Eresing

sonntag 4.5.
10.00-17.00 1. Nachhaltigkeitstag für Ernährung und Naturgarten im Landkreis FFB, Friesenhalle Eichenau
14.30-16.30 Braukunst in Bruck, Stadtführung mit Brauereibesichtigung und Bierverkostung, FFB

16.00-22.30 Landsberg Music School, Jahreskonzert, Alte Brauerei Stegen

dienstag 6.5.
18.00 Viva Randerschei-nung e.V. Stolz & Vorurteil, Stadttheater Landsberg

freitag 9.5.
18.00 Auftaktveranstaltung der Kreiskulturtag, Freier Eintritt, Anmeldung erforderlich, Stadttheater LL
19.30-23.30 Inninger Bluestage: Muddy What? - Jessie Lee & The Alchemists, Alte Brauerei Stegen

samstag 10.5.
19.30 Inninger Bluestage: Yasi Hofer - Peter Karp, Alte Brauerei Stegen
20.00 Fürstentfelder Konzertreihe: „Leipzig 1723“ – die Wahl zum Thomaskantor, Veranstaltungsforum FFB

sonntag 11.5.
15.30 Gala Sinfonie-Orchester Prag & Johann Strauß Ballett, Operettengala, Veranstaltungsforum FFB
17.00-19.00 Werkstattkonzert: "Der Minne Dieb", Greifenberger Institut für Musikinstrumentenkunde

mittwoch 14.5.
18.00 Die Virtuelle Companie: "Im Bordell der Schneekönigin", Stadttheater Landsberg

freitag 16.5.
19.30-23.30 Inninger Bluestage: Mojo Bluesband - B.B. & The Blues Shacks, Groundlift - Alte Brauerei Stegen
20.00 Akkordeonale 2025: Internationales Akkordeon-Festival, Veranstaltungsforum FFB

samstag 17.5.
8.00-14.00 LechStadtflohm-arkt, Waitzinger Wiese Landsberg
18.00 MOVING SHADOWS - OurWorld!, Stadttheater Landsberg
19.30-23.30 Inninger Bluestage: Vanja Sky Band, Alte Brauerei Stegen

sonntag 18.5.
17.30 Marco Tschirpke: Empirisch belegte Brötchen, s' Maximilianeum, Stadttheater Landsberg



Engagierter Klavierunterricht für Musikbegeisterte

MIT FREUDE MUSIZIEREN

- individuell und kreativ
- anspruchsvoll und inspirierend
- regelmäßig oder projektbezogen

Einzelunterricht in Windach und St. Ottilien (Rhabanus-Maurus-Gymnasium)
Elisa Neugart, Konzertpianistin u. Klavierpädagogin
Mehr Infos unter www.con-spirito.de oder direkt unter 0151/25049280



ORTHOPÄDIE SCHUHMACHERMEISTER ROLF DIETRICH

- Orthopädische Maßschuhe
- Diabetikerversorgung
- Diabetes Prophylaxe – Schuhe
- Schuheinlagen nach individuellem Fußabdruck
- Konfektionsschuhe von Finn Comfort und Berkemann
- Baumustergeprüfte Sicherheitsschuhe für individuelle Einlagenversorgung und Schuhzurichtung nach BGR 191 an Sicherheitsschuhen

Stegener Str. 27, 82279 Eching a. Ammersee
Mo.-Fr. 7.30 -12 u. 13 -18 Uhr Sa. 9 -12 Uhr

WWW.SCHUHTECHNIK-DIETRICH.DE

www.mn-kommdesign.de * Mariä Himmelfahrt

Corporate Design

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

Editorial Design

- Bücher • Zeitungen • Zeitschriften ...
- Illustrationen / Grafiken / Muster



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



Regelmäßige Besuche beim Chiropraktiker können

- **die Körperhaltung verbessern:** Fehlhaltungen werden frühzeitig erkannt und korrigiert.
- **den Bewegungsapparat optimieren:** Muskeln, Gelenke und Bänder arbeiten harmonischer zusammen.
- **Probleme vorbeugen:** Dysfunktionen können behandelt werden, bevor sie zu größeren Beschwerden werden.
- **die Selbstregulation fördern:** Eine gesunde Wirbelsäule unterstützt die natürliche Fähigkeit des Körpers, sich selbst zu heilen.

Wir arbeiten ganzheitlich

Familienchiropraktik:



Chiropraktik für Kinder



Chiropraktik in der Schwangerschaft



Chiropraktik für Erwachsene



Chiropraktik für Senioren



Termine online, ganz easy!

Privat KV/ Beihilfe / Selbstzahler

HP Robert Kastenberger
Bsd - M.Sc. Chiropraktik
St. Jakobs Bergerl 2
86938 Schondorf a. Ammersee
www.chiroammersee.de

Ein Klavierunterricht, der inspiriert und beflügelt

Wie erfolgreich und motivierend Musikunterricht ist, hängt oft sehr von der Lehrperson ab. Der Klavierunterricht von Elisa Neugart ist ein echter Glücksfall für alle, die eine gelöste, freundliche und zugleich konstruktive Atmosphäre suchen. Ihren Schwerpunkt verlegt sie nun in die Ammersee-Region und bietet dort ihre Expertise an.

Elisa Neugart, ausgebildet in Instrumentalpädagogik, Konzertsach Klavier und Liedbegleitung in Köln, München und London, kombiniert ihre fundierte Ausbildung mit einem reichen Erfahrungsschatz als Solistin, Liedbegleiterin und Mitglied verschiedenster kammermusikalischer Ensembles. Ihr Anliegen ist es, Talente individuell zu fördern und den Zugang zum Instrument so natürlich wie möglich zu gestalten. Mit ihrer Arbeit legt sie nicht nur die Grundlage für eine brillante Technik, sondern unterstützt auch die Ausdruckskraft, die das Klavierspiel zu einer Kunst erhebt. Spielerisch führt Elisa Neugart Anfänger in die Welt der Tasten ein. Fortgeschrittene profitieren von einer intensiven Betreuung bei der Vorbereitung auf Konzerte und Wettbewerbe oder bei Kammermusikprojekten. Darüber hinaus hilft sie Pianistinnen und Pianisten dabei, ihr Repertoire zu erweitern und zu vertiefen. Wer nach einem größeren Klangspektrum, virtuoserem Spiel, effizienteren Übungsmethoden, mehr Selbstbewusstsein am Instrument, weniger Verspannungen und größerer Leichtigkeit strebt, ist in ihrem Unterricht bestens aufgehoben. Ergänzend bietet Elisa Neugart Fortbildungen an, die auf den Klavierübungen von Peter Feuchtwanger basieren. Diese Übungen helfen, Spielstörungen zu beheben und ein funktionell-natürliches Klavierspiel zu erlernen. In dieser Arbeit vermittelt sie freie und natürliche Spielbewegungen und schärft die Achtsamkeit für den Körper als Instrument (peterfeuchtwanger.org).

Ob Einsteiger oder erfahrener Pianist – Elisa Neugarts Unterricht inspiriert, fordert und fördert gleichermaßen und lässt die Freude an der Musik auf allen Ebenen wachsen.



Infos und Kontakt: con spirito, Elisa Neugart
Klavierunterricht am Ammersee Westufer, Egelseestraße 4d, 86949 Windach, info@con-spirito.de oder www.con-spirito.de

Debütroman „Im Licht der Morgendämmerung“ von Anita Wexenberger

Das Leben meint es gut mit uns – wenn wir ihm eine Chance geben. Das ist die feste Überzeugung der Landsberger Autorin Anita Wexenberger, die mit „Im Licht der Morgendämmerung“ nun ihren ersten Roman herausbringt. Liebe ist das große Lebens-thema der 55-Jährigen, und darum geht es auch im Roman. Um die Liebe zwischen Menschen, aber auch um eine universelle, die darüber hinausgeht. Die Grenzen zwischen Leben und Tod verschwimmen, wodurch der Tod seinen Schrecken verliert. Die Autorin bringt dabei ihre umfangreichen Kenntnisse über Nahtoderlebnisse mit ein.

Worum geht es bei dieser Hommage an die Liebe? Zwei Paare, zwei Schicksale, immer wieder kreuzen sich die Lebenslinien. Kein Zufall, wie sich herausstellt. Alles folgt einem höheren Plan und selbst die schlimmsten Schicksalsschläge machen letztlich einen Sinn. Joshua und Christin, ein junges Liebespaar. Ihr Glück endet abrupt, als sich Christin das Leben nimmt, Joshua wendet sich vom Leben ab. Ellena dagegen ist glücklich verheiratet und Mutter von zwei Kindern. Jedoch ist nichts mehr wie früher, als sie durch einen Unfall ihren Mann verliert, selbst wochenlang im Koma liegt. Irgendwann kreuzen sich die Wege von Joshua und Ellena, und erneut verändert sich ihr Leben. Ein spannender Roman mit Tiefgang und Alltagsspiritualität.

Anita Wexenberger *„Im Licht der Morgendämmerung“*
Tredition. | ISBN Hardcover 978-3-384-43744-0
Das E-Book erscheint
im Januar 2025.



Verlosung

Anita Wexenberger und jezza! verlosen
3 x den Roman

Im Licht der Morgendämmerung
Wer teilnehmen möchte, schickt bitte
eine E-Mail an redaktion@jezza.de
mit Betreff „Morgendämmerung“
Teilnahmeschluss: 31.03.2025.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen,
Barauszahlung nicht möglich.

Anzeige



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



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



Das Vitamin®-Produkt ist eine Mischung aus natürlichen und synthetischen Vitaminen, die in Form von Tabletten, Kapseln, Pulvern, Flüssigkeiten, Gels, Cremes, Sprays, etc. angeboten werden. Die Einnahme erfolgt nach den Anweisungen des Herstellers. Die Einnahme von Vitaminen ist nicht geeignet für Kinder und Schwangere. Die Einnahme von Vitaminen ist nicht geeignet für Personen, die eine Allergie gegen Vitaminen haben. Die Einnahme von Vitaminen ist nicht geeignet für Personen, die eine Nierenerkrankung haben. Die Einnahme von Vitaminen ist nicht geeignet für Personen, die eine Lebererkrankung haben. Die Einnahme von Vitaminen ist nicht geeignet für Personen, die eine Eisenmangelanämie haben. Die Einnahme von Vitaminen ist nicht geeignet für Personen, die eine Vitamin-B12-Mangelanämie haben. Die Einnahme von Vitaminen ist nicht geeignet für Personen, die eine Vitamin-D-Mangelanämie haben. Die Einnahme von Vitaminen ist nicht geeignet für Personen, die eine Vitamin-K-Mangelanämie haben. Die Einnahme von Vitaminen ist nicht geeignet für Personen, die eine Vitamin-E-Mangelanämie haben. Die Einnahme von Vitaminen ist nicht geeignet für Personen, die eine Vitamin-A-Mangelanämie haben. Die Einnahme von Vitaminen ist nicht geeignet für Personen, die eine Vitamin-C-Mangelanämie haben. Die Einnahme von Vitaminen ist nicht geeignet für Personen, die eine Vitamin-B6-Mangelanämie haben. Die Einnahme von Vitaminen ist nicht geeignet für Personen, die eine Vitamin-B12-Mangelanämie haben. Die Einnahme von Vitaminen ist nicht geeignet für Personen, die eine Vitamin-D-Mangelanämie haben. Die Einnahme von Vitaminen ist nicht geeignet für Personen, die eine Vitamin-K-Mangelanämie haben. Die Einnahme von Vitaminen ist nicht geeignet für Personen, die eine Vitamin-E-Mangelanämie haben. Die Einnahme von Vitaminen ist nicht geeignet für Personen, die eine Vitamin-A-Mangelanämie haben. Die Einnahme von Vitaminen ist nicht geeignet für Personen, die eine Vitamin-C-Mangelanämie haben. Die Einnahme von Vitaminen ist nicht geeignet für Personen, die eine Vitamin-B6-Mangelanämie haben.

DER SAUNA-FACHMANN

Saunen • Infrarot-Wärme



34 Jahre
Erfahrung im
Saunabau

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



Farblicht • Zubehör

Der Saunafachmann
Karsten Zepp



Büro
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





THE SILENT MOUNTAIN
MENTAL SPA

Kosmetik ♥ Massagen
Wellness ♥ Coaching
in exklusivem Ambiente

Mühlstr. 3 - 82266 Inning a. A.

www.the-silent-mountain.de
Online - Terminvereinbarung und
Gutscheine zum sofort Ausdrucken



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



Gewinnspiele in der letzten jezza!-Ausgabe:

Die Gewinner

- **Vier Tickets für die Cavalluna Wintershow** gewann Familie Carraro aus Schondorf.
- **Je zwei Tickets für die Cavalluna-Grand Moments Show** gewannen Daniela Epp aus Landsberg-Reisch und Cornelia Thalmayr aus Türkenfeld.
- **3 x 3 Regionalkisten der Amperhof-Ökokiste im Gesamtwert von je 95 €** gab es für Sonja Oberbacher aus Jesenwang, Franziska Schwinn aus Inning und Sabrina Dix aus Windach.

Buchgewinnspiele

Bei den Buchgewinnen gingen je drei Ausgaben von ...

- **Die Schwester des Ketzers** an Gabi Düsich in Olching, Christa Meyer in Herrsching und Roswita Unglaub in München.
- **Törtchen Tod und Techtelmechtel** an Erwin & Ingeborg Weis in FFB, Beatrice Anders in Utting und Sonja Oberbacher in Jesenwang.
- **Zusammen** an Michaela Ullrich in Landsberg und Petra Weitze in Landsberg.
- **Das Such und Finde Buch** an Birgit Schaller in Prittriching, Brigitte Sommer-Feder in Dießen und Bernadette Emsel in Landsberg.
- **Ein Stück früh vom Zwitschervogel** an Katrin Bittscheidt in Herrsching, Wolfgang Oberbacher in Jesenwang und Ilse Haupt in Geltendorf.
- **In der vorletzten jezza!-Ausgabe (Nr. 106) verlost wir Landsberger Stadtgeschichten**, über die sich Christine Lampl in Egling, Daniela Wolff in Moorenweis und Bettina Brunner in Landsberied freuten.




MAYRS
boxenstopp

Wir geben
Vollblut-Schrauber
(m/w/d)
ein neues
Zuhause.
Rufen Sie an und kommen Sie 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

ES GIBT NUR EINE WICHTIGE ZEIT. HEUTE. HIER. JETZT.

(Leo Tolstoi)

„Und während wir damit beschäftigt sind, anzukommen, haben wir vergessen, das Leben zu leben.“

In einer Welt, die von ständiger Beschleunigung und immer neuen Zielen geprägt ist, stellen sich immer mehr Menschen die Frage, was es bedeutet, wirklich anzukommen. Laut einer aktuellen Studie des Statistischen Bundesamtes wünschen sich 70 % der Deutschen mehr Lebensqualität, wobei für viele dabei die Balance zwischen Arbeit und Freizeit sowie das Streben nach innerer Zufriedenheit im Mittelpunkt stehen. Doch trotz dieses Wunsches sind die meisten von uns in einem endlosen Streben nach mehr verfangen – mehr Erfolg, mehr Geld, mehr Glück. Doch ist „mehr“ wirklich der Schlüssel zum erfüllten Leben?

Laut der Psychologin Dr. Susan David, Professorin an der Harvard Medical School, erleben wir das „Paradox der Wahl“. Je mehr Ziele wir uns setzen, desto weniger zufrieden sind wir oft mit dem, was wir erreichen. Statt uns auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren, tappen wir in die Falle des ständigen „Mehr-haben-Wollens“. Das Jahr 2025 bietet uns eine neue Gelegenheit, innezuhalten und zu reflektieren: Was ist wirklich wichtig in unserem Leben, und wie können wir es gestalten, dass wir auf unserem Weg echte Erfüllung finden?

Warum wir oft im Sprint-Modus leben

Jeder von uns kennt die Versuchung, immer schneller zu laufen, um irgendwo „anzukommen“. Wir hetzen von einem Ziel zum nächsten, oft ohne innezuhalten und wirklich zu genießen, was uns unterwegs begegnet. Doch Forschungsergebnisse zeigen, dass das Streben nach ständiger Selbstoptimierung und der Wunsch, immer mehr zu erreichen, zu Stress und Unzufriedenheit führen können. Mehr als die Hälfte der Deutschen leidet an chronischem Stress, vor allem durch den Druck, immer schneller, besser und erfolgreicher sein zu müssen. Die Wahrheit ist: Das Leben wird nicht besser, je schneller wir es leben.

In meiner Arbeit als Coach habe ich immer wieder erlebt, wie wichtig es ist, innezuhalten und die eigene Richtung zu reflektieren. Es geht nicht nur darum, Ziele zu erreichen, sondern darum, wie wir den Weg dorthin gestalten. Der wahre Schlüssel zu einem erfüllten Leben liegt oft nicht im Endpunkt, sondern im Weg dorthin. Die Frage lautet also nicht: „Wann komme ich endlich an?“, sondern „Wie kann ich den Weg so gestalten, dass er mir Freude und Erfüllung bringt?“

Praktische Tipps für mehr Erfüllung im Alltag

1. Reflektiere regelmäßig: Nimm dir bewusst Zeit, um über deine Ziele nachzudenken. Schreibe einmal im Monat auf, was dir wichtig ist und was du wirklich erreichen möchtest. Diese regelmäßige Reflexion hilft dir, deine Prioritäten klar zu definieren und unnötigen Ballast abzuwerfen.

2. Setze realistische Ziele: Anstatt alles auf einmal erreichen zu wollen, teile deine großen Ziele in kleinere, erreichbare Schritte. Das schafft nicht nur Erfolgserlebnisse, sondern hilft dir auch, fokussiert zu bleiben.

3. Lerne, Nein zu sagen: Oft setzen wir uns unter Druck, indem wir zu viele Verpflichtungen eingehen. Lerne, Aufgaben und Verpflichtungen abzulehnen, die nicht mit deinen langfristigen Zielen und Werten übereinstimmen.

4. Genieße den Moment: Achtsamkeitstechniken wie Meditation oder bewusstes Wahrnehmen des Alltags führen zu mehr Zufriedenheit. Versuche, in stressigen Momenten bewusst innezuhalten und dich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

5. Pflege deine Beziehungen: Wahres Glück entsteht oft durch tiefe, bedeutungsvolle Beziehungen. Investiere Zeit in deine Familie und Freunde und schaffe Räume für authentische Verbindungen.

Fazit: Der Weg ist das Ziel

Letztlich zeigt sich: Das wahre Glück im Leben kommt nicht durch das ständige Streben nach „mehr“, sondern durch die Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu leben und sich bewusst auf das Wesentliche zu konzentrieren. Es geht nicht darum, irgendwann „angekommen“ zu sein, sondern darum, wie wir die bevorstehenden Tage mit Achtsamkeit, Dankbarkeit und innerer Ruhe leben. Denn der Weg ist es, der das Leben lebenswert macht.

Text: **Jessica Singh**, Gründerin und Inhaberin von *The Silent Mountain Mental Spa (Inning)*, Coach und freie Autorin, Kontakt: www.the-silent-mountain.de

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

Stadt und Land Landsberg	
Alnatura Bio-Supermarkt	Augsburger Straße 46, 86899 Landsberg , Tel. 0 81 91 / 4 01 98 07, Mo-Sa 8-20 Uhr
Biolandhof Höpfl	Dorfstr. 2, 82269 Geltendorf , Tel. 0 81 93 / 90 54 07, Mo-Sa 07:00-20:00 Uhr, Kartoffelkiste am Hof
Paartal Biohof	Kirchplatz 7, 82269 Walleshausen , Tel. 0 81 95 / 84 41, täglich Kartoffel-SB im Hofladen 7-21h, www.gutekartoffeln.de
Büffelhof Beuerbach Wein-Villa & Hofladen	Benediktstr.4, 86947 Beuerbach , Tel. 08195 - 9980999, www.bueffelhof-beuerbach.de; Mo, Do, Fr, Sa ab 17:00 - 22 Uhr, So 11 - 21 Uhr
Der Biodandla	Am Kirchsteig 10, 86911 Diessen , Tel. 0170 3824787, Wochenmarktstand rund um den See siehe www.biodandla.de
Die Millerei	Reitenstr. 1, 86899 Pitzling , Hofladen: 8-20 Uhr 7 Tage, www.die-millerei.de
Drexl - Biohof	Scheuringerstr.6, 86916 Kaufering , Tel. 0170/4514524, Abholung nach telefonischer Vereinbarung: Kartoffeln und Mehl
Eine Welt Läden	Rothschwaigerstr. 53, 82256 Fürstenfeldbruck , Tel. 08141/3242-0, So 9:15 - 11 Uhr + Bauernmarkt Sa 9 - 12 Uhr ● Ludwigstraße 167, 86899 Landsberg , Tel. 0 81 91 / 30 88 09, Mo-Fr 10-18 Uhr, Sa 10-13 Uhr ● Münchner Straße 2, 86949 Windach , Tel. 0 15 75 / 570 14 91, Di/Do/Fr 10-12 u. 15-18 Uhr, Mi/Sa 10-12 Uhr, Mo. geschlossen
Hofladen St. Ottilien	86941 Eresing , Tel. 08193 / 71280, Mo.-Do. 8-11:30 Uhr und 13:30 - 17:00 Uhr, Fr. 8-17h, Sa. 8-11.30 Uhr, Milchautomat u. Verkaufautomat für Produkte aus St. Ottilien 24h
Landmann's Biomarkt	Augsburger Straße 74, 86899 Landsberg , Tel. 0 81 91 / 973 41-0, www.landmanns.de, Mo.-Sa. 8-20 Uhr
Magnushof-Bioladen	Magnusstr. 1, 86859 Igling/Holzhausen , Tel. 0 82 41 / 99 92 40 (Hofladen), Mo. 12-18h, Di. 8-18 Uhr, Mi. 8-14h, Do.-Fr. 8-18h, Sa. 8-12 Uhr, Wochenmarkt LL : Mi u. Sa 7-13 Uhr, Do. 14.-18 Uhr www.regens-wagner-holzhausen.de
Müllers Wildladen	Hofladen Fam. Müller, Moorenweiserstr.13, 82299 Türkenfeld , Tel.: 0 81 93 / 10 30 Öffnungszeiten unter www.bergweihnacht.bergfestival.de
Naturmarkt Eresing	Gewerbering 22, 86922 Eresing , Tel. 0 81 93 / 93 27 27, Mo-Fr 8-18 Uhr, Sa 8-13 Uhr, www.naturmarkt-eresing.de
Olio Vero Ölmanufaktur	Schönauer Ring 6, 82269 Geltendorf/Kaltenberg , Ladengeschäft u. Onlineshop, Tel. 01575-3302949, www.olio-vero.de, Di 10-13 Uhr + 15- 18 Uhr, Do 15 - 18 Uhr, Sa 10 - 13 Uhr
Reformhaus Merk	Ludwigstraße 160, 86899 Landsberg , Tel. 0 81 91 / 13 27, Mo.-Fr. 9-18 Uhr, Sa 8.30-15 Uhr
Riedhof	Riedhof 1, 86922 Eresing , Tel. 0 81 93 / 2 79, Do u. Fr 9-18 Uhr, Sa 9-14 Uhr und nach Vereinbarung
Sandau Forellen	Sandau 5, 86899 Landsberg , Tel. 08191 50642, Di.-Sa. 9-12 Uhr, Mo. geschlossen, Bauernmarkt LL Do. 14-18.30 Uhr, Wochenmarkt Kaufering Fr. 8-12.30 Uhr
Schlemmer-Ei Geltendorf	Bahnhofstr. 16 a / 18, 82269 Geltendorf , Frische Eier, Eiernudeln, Eierlikör im Eierverkaufshäuschen, täglich geöffnet von 7:00 - 19:30 Uhr
Tante Resi Unverpacktmobil	Unverpackte (regionale) Bio-Lebensmittel Aktuelle Standorte: Buchloe, Dießen, Geltendorf, Kaufering, Leeder, Pitzling, Schwifting, Waal , www.tanteresi.de servus@tanteresi.de, 01590 6847035, Verkaufswagen
Tartuffli	Traditionelle Lebensmittel/Gemüse/Biosaatgut und Kartoffeln, www.erlesene-kartoffeln.de - Naturwarenversandhandel - Nur Online-Shop

Stadt und Land Fürstenfeldbruck	
Bioland Gärtnerei Hecker	Estinger Str. 14, 82140 Olching www.hecker-olching.de, Hofverkauf: Freitag 9 - 18 Uhr, Wochenmärkte Eichenau/Dienstag, Germering/Mittwoch, FFB/Donnerstag
Alles in Kräuter	Schöngesinger Str. 53, FFB , Tel. 08141/3873341, Mo geschlossen; Di, Do, Fr, 9 - 13 Uhr u. 14.30 - 18 Uhr, Mi 9- 13:30 Uhr; Sa 9 - 13 Uhr www.alles-in-kraeuter.de
Bauernhof Neumair	Lindach 3, 82256 FFB , Tel. 0 81 41 / 2 31 17, Di 8-12 Uhr & 14-18 Uhr, Sa 8-12 Uhr, Wochenmarkt FFB Viehmarktplatz Do. 7.30-12 Uhr, Geschwister-Scholl-Platz Fr. 14-18 Uhr, www.bauernhof-neumair.de, 24h-Eierautomat am Hof
Bio-Hof Familie Märkl	Kirchenweg 1, 82290 Landsberied , Tel.: 0 81 41/1 89 49, Mo-Fr 9-11 Uhr u. 13-15 Uhr, Mittwoch geschlossen, Sa. 9-11 Uhr, www.biohof-maerkl.de
Dorfladen Schöngesing	Sudetenstr. 2, 82296 Schöngesing , Tel. 0 81 41 / 1 27 78, Mo.-Fr: 7.30-13 Uhr und 15-19 Uhr; Sa 7.30-13:00 Uhr; www.dorfladen-eg.de
Engelsberger Hofladen	Kreuth 1, 82256 FFB , Tel. 0 81 41/ 4 18 84, Do. u. Fr.: 9-13 Uhr und 15-18 Uhr, Sa.: 9-13 Uhr, Bauernmarkt FFB Sa. 7:30-12 Uhr www.engelsberger-hofladen.de
Fischzucht Ertl	Am Zillerhof 84, 81249 München Gröbenzell , Tel 089 / 8642509, Di.-Fr. 9-18 Uhr, Sa. 9-13 Uhr, www.fischzucht-ertl.de
Füllophilie Unverpacktladen	Feuerhausstr. 2, 82256 FFB , Tel. 08141 8908800, Mo geschlossen, Di 9 - 18 Uhr, Mi 9 - 14 Uhr, Do 9 - 18 Uhr Fr 9 - 18 Uhr, Samstag 9 - 14 h, www.fuellophilie.de
Geflügelhof Dinkel	Dorfstraße 3, 82216 Malching , Tel. 0 81 41 / 9 45 85, Mo, Do u. Fr 8-12 Uhr und 17-19 Uhr, Sa 8-12 Uhr, Automat 24h direkt am Hof, Onlineshop, www.schmankerlnudeln.de
Hirschvogels Hofladen	Aufkirchner Strasse 100, 82216 Maisach , Hofladen Di-Fr. 16-19 Uhr, Sa. 10-14 Uhr, Selbstbedienungsladen: Mo - Sa 8-19 Uhr, Onlineshop unter www.bio-hirschvogel.de, von Maisach Richtung FFB, 500 Meter nach Ortsschild rechts in den Hof,
Landmetzgerei Jais	Angerstr.2, 82276 Adelshofen-Luttenwang Tel. 0 82 02 / 81 98; Di, Mi, Do, Fr 8 - 13 Uhr, Sa 7 - 12 Uhr; weitere Filialen Mammendorf u. Olching , www.landmetzgerei-jais.de. Mo. geschlossen
Metzgerei Eberl	Hauptstr. 8, 82285 Hattenhofen , Tel. 08145 / 995700, Mo. 7.30-18 Uhr. Di. 7.30-14 Uhr, Mi.-Do. 7.30-18 Uhr, Fr. 7-18 Uhr, Sa. 7-12 Uhr, Bio-Putenfleisch, Schweinefleisch aus Tierwohlfaltung
Naturkostladen Dorothea Reuter	Hauptstr. 51, 82284 Grafrath , Tel. 0 81 44 / 5 59 - Mo/Di/Do 8-13 Uhr und 15-18 Uhr, Mi geschlossen, Fr 8-18 Uhr, Sa 8-13 Uhr, naturkoestliches@gmx.de
Naturwarenhaus FFB	Kein Ladengeschäft mehr. Beratung und Warenverkauf nach Vereinbarung unter Tel. 08141 / 18491, www.naturwarenhaus-ffb.de

Paula & Björn – Bioladen in der alten Käseerei	Zankenhausener Str. 1, 82299 Türkenfeld , Tel. 0 81 93 / 2 89 98 34, Di 11-18.30 Uhr; Mi 9-14h; Do/Fr 9-18:30; Sa: 8-13 Uhr www.bioladen-alte-kaeserei.de
Reformhaus Altmann	Ludwigstr. 3a (am Viehmarktplatz), 82256 FFB , Tel. 08141/92763, Mo-Fr 8-18:30 Uhr, Sa 8.30 - 14 Uhr
Salerbauer	Fam. Rottenkolber, Purk 55, 82272 Moorenweis , Tel.: 08146/487, Hanfprodukte, Kartoffeln, Getreide, Selbstbedienungshäusl, Mo-Sa 7.30-19 Uhr, So + Feiertag 8.30-19 Uhr
Unverpackt Laden Münchner Kindl Senf	Liebigstr. 15, 82256 FFB , Tel. 08141 / 363 770, Werksverkauf mit Unverpacktladen; Fr 10:00 - 18:00 Uhr, www.muenchner-kindl-senf.de
Biokisten-Lieferservices. Milch-/Warenautomaten	
Biohof Ammersee	Schondorfer Strasse 22, 86919 Utting , Tel. 0157-812299855, www.ammersee-biohof.de, Bioprodukte/Weine aus eigenem Anbau, Verkaufsautomat 24/7
Die Millerei	Bahnhofstr./Schulstr., 82269 Geltendorf , www.die-millerei.de, Warenautomat 24/7
Dorfladenbox	86836 Untermeitingen : beim Edeka, Lechring 3 und 86836 Obermeitingen : Lechfelderstr. 13; www.dorfladenbox.com, Verkaufscontainer 24-h geöffnet , Selbstbedienung
Gärtnerei Streicher	Holzhauserstr. 11, 86919 Utting , Tel. 0 88 06 / 75 20; Blumenautomat 24/7
Hofladen St. Ottilien	Kloster St. Ottilien, 86941 Eresing , Tel. 08193 / 71280, Milchautomat u. Verkaufsautomat für Produkte aus St. Ottilien 24/7
Andechser Wildmetzgerei	Starnberger Str. 2 82346 Andechs Tel. 08152 3433 Warenautomat 24/7
Jackelhof Rieden	Fam. Höpfl, Rieden 2, 86911 Dießen , Tel. 08806/658, Milchautomat und Warenautomat mit Rohmilchkäse, Eiern, Salami, Honig und Ziegenkäse und Apfelsaft, 24/7
Amperhof Ökokiste	Neuriestr. 9, 85232 Bergkirchen , Tel. 08142/4 08 79, Bestellung online unter www.amperhof.de, Biokisten-Lieferservice
Magnushof-Bioladen	Magnusstr. 1, 86859 Igling/Holzhausen , Tel. 08241 999-251 www.regens-wagner-holzhausen.de, Biokisten-Lieferservice
Biokisterei	Wenglinger Straße 2, 87648 Aitrang , Tel. 01511-9111481, www.biokisterei.de, Biokisten-Lieferservice im Gebiet 5-Seen-Land, Allgäu, Großraum MUC
Rollende Gemüsebox	Bgm.-Wegele-Str. 14/14a, 86167 Augsburg , Tel. 0 821 / 99 97 950, www.rollende-gemuesebox.de, Biokisten-Lieferservice
Tante Resi Unverpacktmobil	Unverpackte (regionale) Bio-Lebensmittel Aktuelle Standorte: Buchloe, Dießen, Geltendorf, Kaufering, Leeder, Pitzling, Schwifting, Waal , www.tanteresi.de servus@tanteresi.de, 01590 6847035, Verkaufswagen

Raum Ammersee Ost	
Ammersee Getränke	Seeblickstr. 57, 82211 Breitbrunn , www.natuerlich.bayern, Online Bestellmöglichkeit, kein Verkauf vor Ort . Säfte auch bei Amperhof Biokiste oder Regioluzzer.de
Andechser Wildmetzgerei	Starnberger Str. 2, 82346 Andechs Tel.08152 3433 Öffnungszeiten: Saison Mitte Oktober bis Mitte März Mi-Fr 14.30 - 18 Uhr, Sa 8 - 12 Uhr; mit Warenautomat 24/7
Biowelt März Herrsching	Zum Landungssteg 11, 82211 Herrsching , Tel. 081 52 / 9 89 98 50, Mo-Sa 8-19 Uhr, www.bioweltmarkt.de
Perger Säfte	Herrschinger Str. 51, 82211 Breitbrunn , Hofladen Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-14 Uhr, Mittwoch geschlossen www.perger.de
Unverpackt Laden Herrsching	Bahnhofstr. 26, 82211 Herrsching , Tel: 0178-33 49 882; Di - Fr 9-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr, www.unverpacktamammersee.com
VITALIA Biomarkt & Reformhaus	Mühlfelder Str. 8-10, 82211 Herrsching , Tel. 0 81 52 / 57 04, Mo-Fr 8-20 Uhr, Sa 8-18 Uhr, www.vitalia-reformhaus.de
Raum Ammersee West	
Die Goldammer	Bio Konditorei - Café - Hotel, Bahnhofstr. 10, 86911 Dießen , Tel. 08807 / 331, Do - Mo 08.30 - 17 Uhr, Di und Mi Ruhetag, Feiertage geöffnet, www.diegoldammer.de
Dorfladen Thaining	Am Heßlaberg 1, 86943 Thaining , Tel. 08194/9009424, tägl. ab 6.30-13 Uhr, Mo, Do, Fr 15-18 Uhr, Sa 6.30-12 Uhr, www.dorfladen-thaining.de
Gärtnerei Streicher	Holzhauserstr. 11, 86919 Utting , Tel. 0 88 06 / 75 20; Mo geschlossen, Di, Do, Fr 8:30 - 18 Uhr, Mi u. Sa 8:30 - 12:30 Uhr www.gaertnerei-streicher.de, Streichers Wochenmarkt i. Gewächshaus Sa 9 - 12.30 Uhr; Blumenautomat 24/7
Gemüselager Remesch	Seefelderhofweg 4, 86919 Utting , 08806-958 48 30, Mo + Do 9-12.30 Uhr + 14 - 18 Uhr, Sa 9 - 12.30 Uhr
Hand & Erde BioGemüserie Windach	Münchner Str. 19, 86949 Windach , Tel. 0 81 93 / 95 0 096, Mitte März bis Dezember, Freitags von 16 bis 19 Uhr, www.handunderde.de
La Dispensa Verde	Pitzeshofen 17, 86911 Dießen , Tel. 0 88 07 / 94 61 00, www.dispensaverde.de, direkt Importe aus Italien, Online Shop, Lieferservice
La Vida Biomarkt	Schondorferstr.15a, 86919 Utting , Tel. 0 88 06 / 72 49; Mo-Fr 8.30 - 19 Uhr, Sa 8.30 - 14 Uhr www.biomarkt-lavida.de
Naturkost Dießen	Schützenstr. 14, 86911 Dießen , Tel. 0 88 07 / 94 72 26, Mo, Di, Do, Fr 9-12.30 und 15-18.30 Uhr, Mi und Sa 9-12.30 Uhr www.naturkost-diessen.de
Reformhaus Loh	Herrenstrasse 22, 86911 Dießen , Tel. 0 88 07 / 15 09, Mo, Di, Do, Fr 8-13 Uhr u. 15 -18.00, Mi und Sa 8-13 Uhr www.loh-diessen.de
Schlossmarkt Windach	Am Schlosspark 15, 86949 Windach , Tel. 081 93 / 55 58, Mo-Fr 7.30-19 Uhr, Sa 7.30 bis 14 Uhr, www.schlossmarkt-windach.de
Tofu Manufaktur Ammersee	Markthalle Dießen : samstags von 8:00 Uhr bis 13:00 Uhr/in den Unverpacktläden der Region + Resis Unverpacktmobil . www.tofu-manufaktur.org
Ziegenbande Hofladen	86919 Utting , Bio-Ziegenmilch - u. Käsesortiment, Wurst -u. Fleischwaren, Tel. 08806 / 9591940, Uttinger Wochenmarkt Mai-Okt Sa 9 - 12.30 Uhr, Inninger Wochenmarkt Do 14 - 18 Uhr

EINKAUFEN AUF DEM RIEDHOF DIREKTVERMARKTUNG + NATURKOST

Bestellen Sie rechtzeitig Ihren Osterbraten

RIND SCHWEIN LAMM

große Bio-Käseauswahl, frisches Bio-Gemüse

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

der biodandla

Obst & Gemüse aus ökologischem Anbau

Wochenmarkt Dießen Mi 8 - 14 Uhr | Von Eichendorf Straße
Wochenmarkt Seefeld Do 8 - 12:30 Uhr | Sportplatz am Jahweg
Wochenmarkt Söcking Fr 8 - 13 Uhr | Kirche St. Ulrich
Wochenmarkt Herrsching Sa 8 - 13 Uhr | Parkplatz sgb. Bahnhof

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

Unbeauftragte Einträge. Alle Angaben ohne Gewähr.

Einkaufen wie früher

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

www.tanteresi.de

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

Anzeige




Darf's a bissel mehr sein?

TOFU VOM AMMERSEE
wechselnde Sorten aus regionalen Sojabohnen

DER MOBILE BIOLADEN

www.tanteresi.de

STANDORTE 

DE-ÖKO-039



Verlosung

Tante Resi verlost
2 x 25 € Waren-Gutscheine

Wer teilnehmen möchte, schickt bitte eine E-Mail an servus@tanteresi.de mit Betreff „grammgenau“

Teilnahmeschluss: 31.03.2025.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Barauszahlung nicht möglich.



Anzeige

AMPERHOF ÖKOKISTE

Wo wollen Sie einkaufen?
Da, wo 80 Prozent aller Lebensmittel in Deutschland gekauft werden?*

Wohin führt das?
Unabhängig, dezentral und regional. Das sind wir Ökokisten. Finden Sie es heraus und fragen Sie uns, ob wir zu Ihnen nach Hause liefern.

Wir brauchen kleine, dezentrale und unabhängige Strukturen für eine lebenswerte Zukunft.

Mit der Ökokiste unterstützen Sie den regionalen und dezentralen Handel.

Telefon: 08142 40879

www.amperhof.de

AMPERHOF ÖKOKISTE 100% BIO – FRISCH VOM FELD IN DIE KÜCHE

Kundentelefon 08142 40879 | kundenbetreuung@amperhof.de | amperhof.de | DE ÖKO 006

Weinanbau am Ammersee



Dank PIWI-Rebsorten nachhaltig und umweltschonend

Lange galt der Weinanbau am Ammersee wegen der klimatischen Bedingungen als eher schwierig – doch dank pilzwiderstandsfähiger Rebsorten (PIWI) ist er heute nicht nur möglich, sondern auch besonders nachhaltig und umweltschonend, wie das Beispiel der Ammersee-Winery von Familie Ernst belegt, die seit inzwischen sieben Jahren das Abenteuer Weinanbau am Ammersee wagt – und zwar mit Erfolg.

Ein Schlüssel zum Erfolg sind die richtigen Reben. Bio-Landwirt Uli Ernst hat sich für fünf unterschiedliche PIWI-Rebsorten entschieden, die jeweils von Natur aus resistenter gegen gängige Weinkrankheiten sind und zudem eine gute Anpassungsfähigkeit an das regionale Klima bieten, was den Ertrag und die Qualität der Trauben positiv beeinflusst. Der Einsatz von Pflanzenschutzmitteln kann minimiert werden, was den ökologischen Fußabdruck verringert und die Gesundheit der Reben und Trauben fördert.

Zudem werden Böden und Gewässer geschont und die Biodiversität in den Weinbergen bleibt erhalten: nützliche Insekten und andere Tiere können einen natürlichen Pflanzenschutz leisten.

Die Anpflanzung von PIWI-Rebsorten und der Verzicht von Pflanzenschutzmitteln trägt also dazu bei, die Qualität des Weins zu steigern und gleichzeitig die Umwelt zu schützen: Viele Weinliebhaber schätzen den Geschmack und die Qualität



biologisch angebaute Weine. Da beim biologischen Anbau oft besonders viel Wert auf den Erhalt des natürlichen Geschmacks und die Pflege der Reben gelegt wird, können Bio-Weine mit einzigartigen Aromen und einer besonderen Struktur punkten.

Der Wein aus Utting findet in immer mehr Gastronomiebetrieben rund um den Ammersee, in Landsberg sowie in der Region München und Augsburg seine Abnehmer, wobei Familie Ernst weiterhin das Ziel einer rein regionalen Vermarktung verfolgt.

Infos: www.ammersee-winery.de



ÖKO KOSTET NICHT DIE WELT NICHT-ÖKO SCHON.

Gutes Einkaufen für eine bessere Welt.



LA VIDA BioMarkt Utting

Schondorfer Str. 15a
86919 Utting
Telefon 0 88 06 / 72 49
biomarkt-lavida.de
Mo.-Fr.: 8.30 – 19.00
u. Sa.: 8.30 – 14.00



Biomarkt La Vida: Auf dem Weg zur dritten Gemeinwohl-Bilanz



Für Krippen & Kindergärten

BIO-KINDER-CATERING mit ❤️ UND aus ÜBERZEUGUNG

Gesunde Ernährung für eine
gesunde Zukunft unserer Kinder!



TESTEN SIE UNS!

Buchen Sie **eine Testwoche** – und wir
spendieren Ihrem Kindergarten
einen zusätzlichen Gratis-Tag Essen!
Denn: **Ein Essen sagt mehr als tausend Worte!**

Seit über 15 Jahren stehen wir für 100 % Bioqualität und beliefern Krippen und Kindergärten mit frischen, ausgewogenen und kindgerechten Mahlzeiten.

- **Frisch, gesund & nachhaltig** – ohne Schweinefleisch und ohne weißen Zucker.
- **Sonderkostformen & Unverträglichkeiten** werden selbstverständlich berücksichtigt.

WIR SUCHEN:

Fahrer/in und
Datev / Buchhalter/in
(Teilzeit)

Catering Bio Bambini GmbH
Martina Lopes Viegas & Team
Schondorfer Str. 7 | 86919 Utting a. Ammersee
www.bio-bambini.de | catering@bio-bambini.de
Tel 0151/21617301 oder 08806/957338 | Folgen Sie uns



Nachhaltigkeit und soziale Verantwortung sind für das Team im BioMarkt LA VIDA in Utting gelebte Werte. Deshalb wird dort derzeit die dritte Gemeinwohl-Bilanz erstellt – ein Prozess, der die wirtschaftlichen Aktivitäten unter ethischen Gesichtspunkten bewertet. Denn die Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) misst den Unternehmenserfolg nicht nur an finanziellen Zahlen, sondern auch an ökologischen, sozialen und demokratischen Aspekten. Besonders freut sich das Leitungsteam des Familienunternehmens, Sylvia Haslauer mit ihren Töchtern Dominique und Anna, dass LA VIDA mit seiner dritten Bilanz nun in eine Audit-Bewertung kommt. Dies bedeutet eine noch tiefere Analyse ihres Engagements und eine externe Prüfung.

„Warum tun wir das? Weil wir überzeugt sind, dass eine Wirtschaft, die das Wohl von Mensch und Umwelt in den Mittelpunkt stellt, die Zukunft ist. Mit unserer Bilanz möchten wir Verantwortung übernehmen und zeigen, dass nachhaltiges Wirtschaften machbar ist – und wirkt“, so die Drei.

Mehr Infos bei La Vida, Utting: www.biomarkt-lavida.de

Anzeige

PAARTAL Biohof

KARTOFFELN AUS LEIDENSCHAFT
Beste Kartoffeln aus ökologischem Anbau erhältlich in unserem Hofladen in Walleshausen, Naturkostläden, Feneberg-Filialen und der Amperhof Ökokiste. Infos über unseren Hof und die guten Kartoffeln aus biologischen Anbau unter: www.gutekartoffeln.de

Kartoffel-SB
täglich von
7-21 Uhr

Paartal Biohof eGmbH · Kirchplatz 6 · Walleshausen · Tel. 08195|8441 · hof@gutekartoffeln.de

Daisy Days: Regional, nachhaltig und wild



Endlich nachhaltige Bio-Blumen aus der Region! Seit vergangenem Jahr liefert Daisy Days aus Althegnenberg (bei Mammendorf) saisonale Blumen direkt von ihrem Bio-zertifizierten Acker.

Von März bis November wachsen dort seltene Tulpen, Cosmea, hinreißende Löwenmäulchen, Dahlien und vieles mehr – ohne Pestizide und ohne Mineraldünger, dafür mit viel Handarbeit, Leidenschaft und Liebe. So hat Daisy Days in kurzer Zeit die Herzen vieler Blumenfreunde und -freundinnen erobert.

„Blumen waren schon immer ein wichtiger Teil unseres Lebens, doch wir wollten die Produktionsmethoden konventioneller Blumen aus Holland und Afrika nicht länger hinnehmen. Also beschlossen wir, uns der Slow-Flower-Bewegung anzuschließen und nicht nur Blumen für uns anzupflanzen, sondern die Schönheiten auch in der Region anzubieten“, sagen Felix Wörle und Josefine Wex, die mit ihrer Familie das Gesicht von Daisy Days sind.

Ab März startet Daisy Days mit Tulpen und Narzissen in die Blumen-saison. Ab dann gibt es wundervolle und vielfältige Slow-Flower-Bünde in Spitzenqualität.

Erhältlich sind sie direkt bei Daisy Days am Hof (Münchner Str. 5, 82278 Althegnenberg) oder in ausgewählten Läden wie z. B. Oelfaktorisch in Türkenfeld (Blumen ab 6. März).

Sie möchten Daisy Days-Blumen auch in Ihr Sortiment aufnehmen? Melden Sie sich gerne.

Das aktuelle Angebot,
Öffnungszeiten und alle
Verkaufsstellen finden Sie
unter: www.daisy-days.de,
@daisydays.flowers



Daisy Days Zinnien
frisch vom Acker.



Traum-Dahlie mit
Seltenheitswert: Ka's Cloud



Blumen-Schönheit,
kunstvoll arrangiert.

Anzeige

Der Bio-Wein vom Ammersee Sauvignac 2023

Ab Mai 2025:

- Sauvignier gris
- Rotling
- Muscaris
- Sauvignac & Sauvignac Secco

Ammersee Winery
Schondorfer Str. 22
86919 Utting am Ammersee

Frühlingserwachen in der Gärtnerei Streicher am Ammersee!



Lassen Sie sich von der Vielfalt unserer frischen Frühlingsblumen und -pflanzen verzaubern! Ob leuchtende Tulpen, duftende Narzissen oder sprießende Kräuter – bei uns finden Sie alles, was Ihr Herz begehrt und Ihr Zuhause zum Blühen bringt.

Jetzt Aktionsangebote sichern



„Unser frisches Obst und Gemüse ist nicht nur gesund, sondern auch ein Hochgenuss für Ihre Küche! Holen Sie sich die Aromen des Frühlings direkt auf Ihren Tisch“

Genießen Sie die Frische aus unserem Laden!

Ihr Partner für blühende Momente! Besuchen Sie uns und lassen Sie sich inspirieren!

Unsere Öffnungszeiten

Di – Fr 8:30 Uhr – 18:00 Uhr
Mi + Sa 8:30 Uhr – 12:30 Uhr
Montag geschlossen

Gärtnerei & Floristik
Josef Streicher

„Qualität, die schmeckt und blüht.“

Holzhauser Str. 11 • 86919 Utting am Ammersee
Telefon (08806) 7520 • www.gaertnerei-streicher.de

Bio-Produkte • Deko- und Geschenkartikel
Grabpflege

Torffreies Gartenglück

Moore erhalten und torffreie Erde verwenden

Text: Ulrike Osman



Die Gartensaison steht vor der Tür. Viele Menschen freuen sich auf blühende Beete und Blumen-schalen, üppige Balkonkästen und selbst gezogenes Gemüse. Dass man als Hobbygärtner Naturfreund ist, versteht sich eigentlich von selbst. Und doch kann man unabsichtlich Schaden an Umwelt und Klima anrichten – nämlich dann, wenn man die falsche Erde verwendet. Wer für den heimischen Garten Erde im Garten- oder Baumarkt kauft, sollte auf torffreie Produkte achten.

Torffrei gärtnern ist Klimaschutz. Warum? Torf kommt aus Mooren. Er besteht aus abgestorbenen Torfmosen und anderen Pflanzen. Moore sind wertvolle Lebensräume für Tiere und Pflanzen. Sie bil-

den sich unendlich langsam. Ein gesundes Moor wächst in einem Jahr nur etwa einen Millimeter. Bis ein Meter Torf sich gebildet hat, dauert es also etwa 1000 Jahre.

Moore sind wichtige Speicher für klimaschädliches Kohlendioxid. Wird ein Moor entwässert und durch Torfabbau zerstört, wird wertvoller Lebensraum vernichtet und das CO₂ wieder freigesetzt. Moorschutz ist deshalb Natur- und Klimaschutz.

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft hat im Jahr 2022 eine Torfminderungsstrategie veröffentlicht. Sie setzt vor allem auf Aufklärung. Ziel ist, die Verwendung von Torf im Freizeitgartenbau bis 2026 vollständig und im Erwerbsgartenbau bis 2030 weitestgehend zu reduzieren.

Kein Torf mehr Freizeitgartenbau ab 2026

Es gibt mittlerweile viele torffreie Alternativen. Torffreie Garten-erden werden auf Basis von Kompost (Rinden-/Grünschnittkompost), Rindenhumus und Holzfaser, zum Beispiel aus Nadelhölzern oder Kokos, hergestellt. Für diese Produkte müssen keine Moorböden zerstört werden.

Die regionalen Gärtnereien ziehen hier längst mit. Sie bieten torffreie Erden an und beraten die Kunden bei deren Anwendung. „Unsere Verkaufserden sind alle torffrei“, berichtet etwa **Karin Weber, leitende Mitarbeiterin im Gartenfachmarkt Geier in Weil**. Sogar die sogenannte Moorbeeterde für Pflanzen, die einen sauren Boden brauchen (wie etwa Rhododendren), gibt es inzwischen torffrei. „Darüber freuen sich die Kunden. Die Nachfrage wird größer.“

Die **Bioland Gärtnerei Hecker in Olching** bietet ihren Kunden ausschließlich torffreie Bioerde an. Was bei der Anwendung beachtet werden muss, erklärt Inhaberin Elisabeth Baierl. „Torffreie Erde braucht öfter, dafür aber kleinere Wassergaben, da die Torfersatzprodukte nicht so viel Wasser speichern können wie Torf.“ Die Erde ist aufgedüngt, benötigt aber je nach Kultur und Standzeit zusätzliche Stickstoffgaben.

Josef Streicher, Chef der gleichnamigen Gärtnerei in Utting, rät dazu, für Balkonkästen und Blumentöpfe Pflanzenerde mit Kompost zu mischen, und zwar am besten mit selbst angesetztem. Auch Streicher plädiert dafür, auf torfhaltige Erden zu verzichten – und sich im Fachbetrieb hinsichtlich Bewässerung und Düngung beraten zu lassen.



Foto: pexels-karolina-grabowska

„Torffreies Substrat braucht Aufklärungsarbeit“, sagt **Siegfried Dumbsky, der in seiner Gärtnerei in Hechenwang** auch in der Produktion auf Torf verzichtet und damit einer der Vorreiter in der Branche ist. Dumbsky hat gemeinsam mit seinem Lieferanten in mehrjähriger Arbeit ein eigenes Substrat entwickelt. „Das ist 100 Prozent torffrei, und es funktioniert.“

In der Anwendung ist das Produkt etwas anspruchsvoller – „man muss sich mehr kümmern“. Konkret heißt das, die Feuchtigkeit öfter kontrollieren, mit mehr Gefühl bewässern, das Pflanzenwachstum effektiv mit Mikroorganismen unterstützen. Für Dumbsky ist der Verzicht auf Torf jedoch Überzeugungssache und Herzensangelegenheit. „Das ist unser Beitrag für Nachhaltigkeit und Umweltschutz.“

Anzeige



Foto: pexels-michele

Natürlich!
100%
torffrei

Wir
produzieren
nachhaltig
vor Ort für Sie!



ÜBERZEUGEN SIE SICH SELBST:

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

Gärtnerei Dumbsky, An der Schweinach 1, 86949 Hechenwang

Telefon 08806 2064 | www.gaertnerei-dumbsky.de



Pflanzen aus unserer nachhaltigen Produktion erkennen Sie am Dumbsky Topf

GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU

Gartenplanung, -gestaltung, -pflege, -ausführung

VERKAUF, VERTRIEB UND ONLINESHOP

Efeuhecke • Fertighecke • Sichtschutz
Wasserspiele • Brunnen
Granitröge • Deko

AUSSTELLUNG AM AMMERSEE

Über 1.500 qm • viele Sichtschutzkonzepte
Deko- und Bepflanzungstipps

Garten Bronder
Hofstattstraße 29 • 86919 Utting
Tel. 08806-369 • Fax 08806-2068
www.garten-bronder.de
www.garten-bronder-shop.com

Sofort eine grüne Begrenzung!

FERTIGHECKEN

(Efeu, Euonymus, Pyracantha & mehr)

- robust, geeignet für Klima der Region
- mit biologisch abbaubarem Kokospflanzkorb
- ausreichende Lagerbevorratung
- schnelle Lieferung
- 5 verschiedene Größen: 100, 180, 200, 220 oder 300 cm Höhe, Breite immer 120 cm, Tiefe 20 cm.

PREMIUM FERTIGHECKEN

(Taxus, Prunus laurocerasus i.S., Thuja i.S., Carpinus betulus, Fagus sylvatica, Hydrangea anomala petiolaris & mehr)

Diese dicht gewachsenen Fertighecken ermöglichen vielfältige Gestaltungs- und Kombinationsmöglichkeiten. 100 cm Breite x 40 cm Tiefe. In verschiedenen Höhen lieferbar.

Tipps zur erfolgreichen Verwendung torffreier Erde

1. Die richtige torffreie Erde wählen

Wähle eine Mischung, die auf deinen Pflanzenbedarf abgestimmt ist (z. B. spezielle Erde für Gemüse, Blumen oder Kräuter). Achte auf Inhaltsstoffe wie Holzfasern, Rindenumus, Kompost, Kokosfasern oder Tonminerale.

2. Gießverhalten anpassen

Torffreie Erde speichert Wasser anders als torfhaltige. Sie kann oberflächlich schnell austrocknen, tiefer aber länger Feuchtigkeit halten. Gieße gleichmäßig, und vermeide Staunässe. Eine Mulchschicht kann Feuchtigkeit speichern helfen.

3. Nährstoffe regelmäßig ergänzen

Torffreie Erde enthält oft weniger Nährstoffe als torfhaltige Erde. Dünge regelmäßig mit organischem Dünger wie Kompost, Hornspänen oder Pflanzenjauche.

4. Struktur verbessern

Bei Bedarf Sand oder Blähton untermischen, um die Drainage zu verbessern. Kokosfasern oder Rindenmulch können helfen, die Bodenstruktur zu stabilisieren.

5. Anzuchterde anpassen

Für die Anzucht junger Pflanzen eignet sich eine lockere, nährstoffarme Mischung mit Sand oder Perlite. Achte auf eine gute Wasserdurchlässigkeit, um Schimmelbildung zu vermeiden.

6. Bodenleben fördern

Torffreie Erde kann von Mikroorganismen profitieren. Verwende Wurmhumus oder Mykorrhiza-Pilze, um die Bodenaktivität zu steigern. Regenwürmer helfen, den Boden zu lockern und mit Nährstoffen anzureichern.

7. Erde regelmäßig erneuern

Torffreie Erde kann nach einiger Zeit verdichten. Mische sie mit frischem Kompost oder neuer Erde, um die Struktur zu erhalten. In Kübeln und Töpfen sollte die Erde jährlich teilweise ausgetauscht werden.

Mit diesen Tipps gelingt der Umstieg auf torffreie Erde problemlos und umweltfreundlich!



Anzeige



GEIER'S GARTENWELT
Gartenfachmarkt Gartenpark Flora Gartengestaltung

DEN FRÜHLING ERLEBEN

Pflanzenvielfalt
Wohn- und Gartenaccessoires
kreative Fachberatung

Die Baumschule im Flora Gartenpark ist ab sofort wieder für Sie da!

Öffnungszeiten:
Mo.- Fr. 09.00 - 18.00 Uhr
Sa. 09.00 - 16.00 Uhr

Beuerbacher Str. 16 & 19 86947 Weil bei Landsberg
Gartenfachmarkt 08195 / 287 Flora 08195 / 99 8 21 21
www.geiers-gartenwelt.de

Ehrenamt macht glücklich, mit Hund noch mehr

Der Verein „Hund & Besuch e.V.“ besucht ehrenamtlich aus Überzeugung und Begeisterung rund um den Ammersee und im Landkreis Landsberg regelmäßig Menschen in verschiedenen Einrichtungen – dazu gehören Grundschulen, Kinder- und Seniorenheime sowie Einzelbetreuungen.

Die wichtigsten Mitarbeiter sind dabei die Besuchshunde, die vor dem ersten Einsatz einen Wesenstests bestehen müssen und natürlich gut erzogen, freundlich, belastbar und gesund sein müssen.

Frei nach dem Motto „geteilte Freude ist doppelte Freude“ teilen die Hundehalter das Glück, das ihnen die Tiere schenken, mit anderen Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen. Persönliche Rückmeldungen zu den Besuchen gibt es unter: www.hundundbesuch.de/feedback

Wer Interesse daran hat, Teil des Teams zu werden kann sich hier melden. Aber auch finanzielle Unterstützung ist nötig, um die karitative Arbeit fortzusetzen – gerade ehrenamtliches Engagement braucht finanzielle Hilfe.

Spenden helfen dem Verein Hund und Besuch e.V. sehr! **scannen** →



Hunde-Mensch-Teams bringen den besuchten Menschen Freude, Selbstbewusstsein und Stressminderung.

Anzeige

Bioland Gärtnerei **Hecker**

Ab Hof: Große Auswahl an Jungpflanzen & torffreie Erde

Hofverkauf freitags von 9 bis 18 Uhr
Verkauf auf Wochenmärkten:
Di Eichenau | Mi Germering | Do FFB

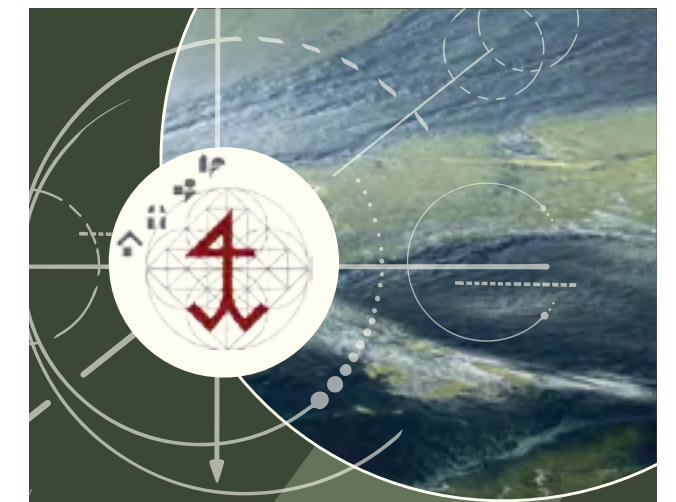
Bioland Gärtnerei Hecker
Estinger Straße 14, Olching
Email: gaertnerei@hecker-olching.de
www.hecker-olching.de | @dieheckerei

„Gib dem Menschen einen Hund und seine Seele wird gesund“
(Hildegard v. Bingen)



(Hildegard v. Bingen)

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

WENN DIE SEELE LEIDET

Offene Türen in der Tagesstätte für psychische Gesundheit

Text: Dagmar Kübler, Fotos: Caritas Landsberg

Facharzttermine, Therapieplätze – überall lange Wartezeiten. Nicht so bei der Tagesstätte für psychische Gesundheit der Caritas in Landsberg. Dort gibt es freie Plätze. Sofort. Kommen kann jeder, ob seelisch belastet oder psychisch erkrankt. Und das Beste daran ist: Weder eine Diagnose noch eine ärztliche Überweisung sind notwendig. Zudem ist das Angebot kostenlos.

Eine psychische Erkrankung kann jeden treffen. Etwa ein Viertel der Menschen in Bayern hat eine diagnostizierte Erkrankung. 2022 waren es über 2,9 Millionen gesetzlich Versicherte, darunter 300.000 Kinder und Jugendliche. So war es kürzlich in der Presse zu lesen. Erschreckende Zahlen, zumal wenn man bedenkt, dass sich viele Betroffene keine Hilfe holen. Dabei gibt es eine Anlaufstelle, die quasi barrierefrei zu erreichen ist: die Tagesstätte für psychische Gesundheit der Caritas in der Lechstraße in Landsberg. Wer psychisch belastet oder erkrankt ist, kann kommen und findet eine wohlthuende Umgebung, die Stabilität und eine Struktur im Tagesablauf gibt sowie soziale Kontakte ermöglicht. Weder eine Diagnose noch eine ärztliche Überweisung sind nötig, und es fallen auch keine Kosten an. „Einfach anrufen und einen Termin zum Schnuppern oder für ein Erstgespräch vereinbaren“, erklärt die Leiterin der Tagesstätte, Mariella Mathia. Da die Zahlen der Betroffenen steigen, wurden die Plätze 2024 auf 25 erhöht. Einige von ihnen sind noch frei.

Und so verfügt die Tagesstätte über einen heute selten gewordenen Schatz: Zeit, Platz und gut ausgebildete Fachkräfte, die die gemeinsamen Stunden gestalten sowie vielerlei Tätigkeiten initi-



Die pädagogischen Fachkräfte sowie die Verwaltungskraft der Tagesstätte.
 Obere Reihe v. l.: Regina Kraus, Margit Urbschat (Verwaltung)
 Mittlere Reihe: Anke Pawlitzak, Petra Allgaier, Angelika Keller
 Untere Reihe: Mariella Mathia, Marion Magg.

ieren und anleiten. Dazu gehören das gemeinsame Kochen und Essen, Ausflüge, Spiele spielen, kreativ werden, z.B. beim Töpfern oder Malen. Oder unter fachkundiger Anleitung für sich etwas Gutes tun, wie beim Rücken-Yoga, Qi Gong oder bei Klangschalenbädern. Letzteres ist die Spezialität von Regina Kraus, die zudem die Arbeiten im Bereich „Zuverdienst“ zusammen mit ihrer Kollegin Anke Pawlitzak anleitet. „Im Zuverdienst können schlummernde Fähigkeiten entdeckt und bereits bestehende reaktiviert werden“, erklärt Kraus. Gemeinsam mit den Klienten schaut sie, was möglich und wieviel Begleitung nötig ist. „Wir beginnen klein, und zu meist steigern sich die Klienten mit der Zeit, werden selbständig und ihr Selbstwertgefühl erhöht sich“, so Kraus. Nicht zuletzt kann mit dem Zuverdienst auf dem zweiten Arbeitsmarkt etwas Geld verdient und vielleicht sogar der Sprung in den ersten Arbeitsmarkt geschafft werden.

Je nach Fähigkeiten und Interesse stehen verschiedene Bereiche zur Verfügung: Im Kreativbereich gibt es Töpfern, Häkeln, Stricken, Filzen, Holzarbeiten oder die Kartenwerkstatt. In der Montage werden Elektroverteilerdosen montiert oder Schachteln für Kinderkauf läden gefaltet. In die Näh- und Bügelabteilung können Bürgerinnen und Bürger Alltagsbekleidung für kleine Änderungsarbeiten bringen oder ihre Bügelwäsche. Und im Bereich Hauswirtschaft wird



Bewegungsraum



Wohnzimmer



für die Tagesstätte sowie das Personal im Caritas-Haus gekocht und gebacken – alles zu moderaten Preisen. Einziger Haken: Der Zuverdienst ist für Personen mit Erwerbsminderungsrente beschränkt. Derzeit sind dort zehn Menschen beschäftigt. Die entstandenen Produkte sind im Mühlenladen der Herzogsägmühle in Peiting oder bei Anlässen wie dem Tag der offenen Tür der Caritas zu kaufen.



Kreativraum



Esszimmer mit Blick auf Terrasse

Rückfälle vermeiden, den Alltag strukturieren, Freunde finden

Eine psychische Erkrankung muss keine Sackgasse sein. Das zeigt die Tagesstätte für psychische Gesundheit der Caritas. Denn: „Regelmäßige Besuche in der Tagesstätte können Rückfälle nach Klinikaufenthalten hinauszögern oder vermeiden. Das ist nicht nur für die Betroffenen besser, sondern entlastet auch Krankenhäuser und das Gesundheitssystem“, so Mathia. Manche Klienten stabilisieren sich und gehen wieder einer geregelten Arbeit nach, andere kommen über viele Jahre.

Psychische Störungen können viele Gründe haben und z. B. als Folge von Gewalt, Mobbing oder familiären Bedingungen auftreten – in jedem Alter. Entsprechend groß ist die Altersspanne der Tagesstätte-Besucher, sie reicht von 25 bis über 80 Jahre. Wobei der Anteil der Jüngeren zunimmt. „Immer mehr Menschen sind dem Leben, wie wir es in unserer immer schneller und technisch

werdenden Gesellschaft leben, nicht mehr gewachsen“, so Mathia.

Für sie bietet die Tagesstätte einen geschützten Raum ohne Stress und Leistungsdenken. „Wir leben tagsüber in einer Art Wohngemeinschaft und begegnen uns auf Augenhöhe. Deshalb reden wir uns auch alle mit, Du’ an“, sagt Mathia. Wer ehrenamtlich unterstützen möchte, ist herzlich willkommen.

Bleibt nur eine Frage: Warum bleiben Plätze frei? Mariella Mathia wird nachdenklich und erklärt: Trotz der Häufigkeit ist psychische Erkrankung oder Belastung noch immer stigmatisiert – und entsprechend groß der Schritt sich einzugestehen, dass man Hilfe braucht. Und gerade bei eher leicht Erkrankten blockiert die Angst, „dass dort nur ‚Verrückte‘ sind“, den Griff zum Telefon. Dabei ist diese Sorge ganz unbegründet, denn schwere oder akut Erkrankte gibt es in der Tagesstätte nicht. Wer den Schritt wagt, kann also nur gewinnen. „Wir sind ein gut gehütetes Geheimnis“, sagt Mathia scherzhaft – und wünscht sich nichts mehr, als dass das Angebot bekannter wird. Also: gerne weitersagen.

www.caritas-landsberg.de/tagesstaette, Tel.: 08191/96997-20
 Montag bis Donnerstag 8.15 bis 16 Uhr, Freitag 8.15 bis 13 Uhr.

Anzeige

Kurzfristige Termine möglich!



GEDO TERRASSEN

für Ami

für Tenzin

für Tina

für Felix

Wir bauen Terrassen - Für Euch, für Alle.

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

Für mehr Inspiration & persönliche Terrassenplanung bei Ihnen vor Ort, sprechen Sie uns gerne an. Daniel Heinkelein, Forellenweg 3, 82279 Moorenweis, Tel 0170 78 13 538, heinkelein@gmx.de
 gedoterrassen // www.gedo-terrassen.de // gedoterrassen@gmx.de

Das E-Auto Update 2025

Die Zukunft fährt elektrisch – jetzt auch mit günstigeren Modellen

Text: Markus Eisele, Illustration: Lilia Eisele



Bei der E-Mobilität ist es wie bei der Atomkraft. Während manche Politiker und deren Anhänger einen Wiedereinstieg in die Kernenergie (und eine Entscheidung gegen den Ausbau der Windenergie) fordern, sind sich alle Experten inklusive der Stromkonzerne längst einig: Die Zukunft gehört den Erneuerbaren – viel billiger, viel schneller zu realisieren und viel umweltfreundlicher. Wer also behauptet, das E-Auto hätte keine Zukunft, der verschließt die Augen vor einer längst eingetretenen Realität am weltweiten Markt. Es dauert nicht mehr lange, bis Elektroautos deutlich günstiger sein werden als Verbrenner. Und umweltfreundlicher sind sie allemal. Je mehr der Strommix in Richtung Erneuerbare pendelt, desto mehr kann das Elektroauto seine ökologischen Vorteile ausspielen. Dazu kommt, dass Reichweite und Ladeinfrastruktur mit jeder E-Auto-Generation vorankommen und die alten Argumente gegen Elektroautos ebenfalls bald obsolet sind. Bleibt noch die Frage, wie Elektroautos künftig auch von Bewohnern von Mietwohnungen geladen werden können. Aber der Transformationsprozess wird ja noch einige Jahre andauern – genug Zeit also, um das Problem anzugehen.

Nach dem Wegfall der staatlichen E-Auto-Förderung wurde stets das Fehlen von günstigen Elektrofahrzeugen beklagt. Tatsächlich führten die anfangs hohen Entwicklungskosten, die teuren Akkus und nicht zuletzt die Förderung selbst dazu, dass sich die Autobauer erst mal auf Mittel- und Oberklasse konzentrierten. Und selbst der E-Auto-Pionier Renault mit seinem Zoe war für das Gebotene recht teuer. Eine Ausnahme war eigentlich nur der Dacia Spring, bei dem man aber schon recht viele Abstriche machen musste.

E-Autos für 20.000 bis 35.000 Euro

Doch nun kommen sie nach und nach: Etwas kleinere E-Autos für 10. bis 30.000 €, die trotzdem mit guter Qualität und Ausstattung vorfahren und damit kaum noch teurer sind als ihre Verbrenner-Kollegen, aber im Unterhalt deutlich punkten können. Einige Beispiele gefällig?

Ganz neu und viel gelobt: der **Hyundai Inster**. Mit dem Kompaktwagen zeigen die Koreaner, dass günstiger nicht unbedingt Verzicht bedeutet. So schafft der Inster mit seiner 42 kWh kleinen Batterie trotzdem unter guten Bedingungen 300 km Reichweite und lädt mit bis zu 73 kW am Schnelllader in einer guten halben Stunde wieder auf. Außerdem hat er eine „Vehicle to load“-Schnittstelle an Bord, die mittels Adapter wie eine normale Haushaltssteckdose zu nutzen ist – praktisch z. B. für Handwerker oder beim Camping. Ein Feature, das man in höherklassigen Autos oft vergeblich sucht. Fehlendes Platzangebot wird mit intelligenten Ideen ausgeglichen: So ist die Rückbank des Viersitzers in zwei Teilen verschiebbar, so dass man wahlweise im Kofferraum oder auf den Rücksitzen mehr Platz hat, und die Vordersitze können komplett nach vorne umgeklappt werden. Auch bei den Assistenzsystemen ist schon einiges Serie oder kann aufpreispflichtig dazugebucht werden. Offizieller Preis: ab 25.900 € (in der abgespeckten Basisvariante sogar 2.000 € weniger). In einer ähnlichen Kategorie fahren **Citroen eC3** und **Renault R5**.

Aber es tut sich auch bei den größeren Autos was: Nehmen wir mal den **Skoda Elroq**. Die Tschechen haben auch hier – wie schon so oft – das Beste aus dem VW-Konzern genommen und daraus etwas Eigenes kreiert, das sich sehen lassen kann und dazu noch erschwinglich ist. Gleichzeitig machen sie sich mit dem Kompakt-SUV selbst Konkurrenz zum hauseigenen Enyaq, der zumindest innen kaum größer, aber deutlich teurer ist, und mit dem sich der Elroq auch den Antrieb teilt. Verbesserte Aerodynamik sorgt für niedrigere Verbrauchswerte und damit mehr Reichweite: Schon mit der kleinen 55 kW-Batterie soll man bis zu 377 km weit kommen, mit dem großen 82 kW Akku sogar 580 km – natürlich nur unter Idealbedingungen. Zusammen mit den Skoda-typischen Mehrwerten ergibt sich ein spannendes Gesamtpaket für einen Preis ab 33.900 €.



Schauen wir außerdem noch auf den **VW ID.3**, den wir seit fast einem Jahr als Firmenfahrzeug fahren. Außer dem etwas umständlichen Bedienkonzept und der mäßigen Wintereffizienz sind wir mit unserem kompakten Stromer in jeder Hinsicht sehr zufrieden. Top Verarbeitung, Top Fahrgefühl, Top Alltagstauglichkeit. Nach nunmehr 15.000 km dürfen wir sagen: Viel besser als sein Ruf! Und auch die Preise sind ja zuletzt für alle VW Elektromodelle deutlich gefallen, so dass sich ein Termin für eine Probefahrt anbietet.

Optimale Nutzung: Sharing von E-Autos

Noch besser, als ein eigenes Auto zu besitzen, ist indes das immer mehr in Mode kommende Autoteilen. Im neuen Wohnquartier Am Papierbach in Landsberg macht man es vor: Hier braucht man Dank Quartiershub weniger Parkplätze als normalerweise: Zur Verfügung stehen neun E-Autos, fünf E-Bikes und fünf E-Lastenräder, die man sich als Bewohner, aber auch als Externer jederzeit ausleihen kann. Das spart nicht nur jede Menge Ressourcen, sondern jedem Einzelnen auch Geld. Außerhalb von Landsberg gibt es in



E-Autoflotte im Wohnquartier Am Papierbach Foto: ehret + klein

der Region vereinsbasierte Carsharing-Angebote: In allen Ammersee-Westufergemeinden und außerdem in Türkenfeld, Geltendorf und Windach/Schöffelding.

Unterm Strich: Der Verkehrssektor bleibt in Zeiten des Klimawandels ein Problem. Weil wir nicht auf einmal alle stillstehen können, hilft jeder kleine Beitrag: Unnötige Fahrten vermeiden, öfter mal den Zug

nehmen oder Zweitwagen durch Carsharing ersetzen. Und auch das Elektroauto kann helfen, weil es trotz Akku viel umweltfreundlicher unterwegs ist als jeder Verbrenner, auch wenn gerne mal das Gegenteil behauptet wird. Ganz nebenbei macht elektrisches Fahren auch noch Spaß, und das darf es ja auch.

Fahrbericht Toyota bZ4X

Text: Markus Eisele

Toyota ist spät dran mit seinem ersten vollelektrischen Fahrzeug. Die Japaner hatten es auch nicht so nötig, sind doch schon seit Jahren deren Modelle serienmäßig als Hybrid unterwegs – und damit im Vergleich zu normalen Verbrennern unschlagbar effektiv. Strafzahlungen wegen nicht erreichter Flottenziele bei den CO₂-Werten waren da weniger zu befürchten. Nun will man aber wohl doch im aufstrebenden E-Auto-Markt mitmischen und hat seit letztem Jahr den bZ4X auf der Straße, einen geräumigen Crossover, den wir uns bei einer ausführlichen Probefahrt genauer angesehen haben.

Und hier steht er also nun in unserer Einfahrt, der kantige Japaner, sein dunkles Grau und die langgezogene Dachlinie, die in schmalen Spoilern über der Heckscheibe mündet, stehen ihm gut zu Gesicht. An den Seiten durchbrechen Kanten das Blech und die schwarzen Radkästen setzen Akzente. Die elektrisch zu öffnende Kofferraumklappe setzt sich etwas schwerfällig in Bewegung und gibt die Sicht auf den großzügigen Stauraum mit ebener Ladefläche frei. Der Platz unter dem Zwischenboden kann als Erweiterung dienen oder nimmt bequem das Ladekabel auf, wenn man es nicht benötigt. Auch im Fond hat man Platz, sogar drei Erwachsene würden sich hier nicht wie Sardinen fühlen, weil man sogar als Großer noch die Beine gut unterbekommt.

Auf dem Fahrersitz Platz genommen, umgibt einen das aufgeräumte Cockpit des bZ4X. Zunächst fällt das Kombi-Instrument auf, das nicht hinter, sondern über dem Lenkrad platziert ist. Damit wirkt es fast wie ein Headup-Display. Allzu kleine Menschen müssten sich das Lenkrad jedoch bis aufs Knie tieferlegen, um noch freie Sicht darauf zu haben. In der Mitte befindet sich das obligatorische Entertainment-Display, je nach Ausstattungsvariante mit 8 oder 12,3 Zoll. Darunter: Jede Menge Tasten für die Klimatisierung. Sehr angenehm ist das – haben doch viele Autobauer die Bedienung derselben ins Hauptdisplay verbannt, wo man während der Fahrt danach suchen darf.

Überhaupt wirkt hier alles sehr wertig, von der gestochenen scharfen Anzeige der Innenraumtemperatur über den Stoff-

ERLEBEN SIE DEN TOYOTA
bZ4X TEAMPLAYER

Toyota Easy Leasing
OHNE ANZAHLUNG

Toyota bZ4X
365 €¹ mtl. leasen
zzgl. Überführung

Toyota bZ4X 5-Türer Teamplayer: u.a. 18-Zoll-Leichtmetallfelgen, Toyota Safety Sense, 360°-Kamerasystem, Frontscheibe beheizbar

Energieverbrauch Toyota bZ4X 5-Türer Teamplayer, Elektromotor 150 kW (204 PS), 4x2: kombiniert: 14,7 kWh/100 km, CO₂-Emissionen: 0 g/km, CO₂-Klasse: A, elektrische Reichweite (EAER): 504 km und elektrische Reichweite (EAER City): 673 km. Individuelle Fahrweise, Geschwindigkeit, Außentemperatur, Topografie und Nutzung elektrischer Verbraucher haben Einfluss auf die tatsächliche Reichweite und den Stromverbrauch. Abb. zeigt Sonderausstattung.

¹Ein unverbindliches Kilometerleasing-Angebot der Toyota Kreditbank GmbH, Toyota-Allee 5, 50858 Köln für den Toyota bZ4X 5-Türer Teamplayer. Anschaffungspreis: 34.850,39 € zzgl. Überführung, Leasingsonderzahlung: 0,00 €, Gesamtbetrag: 17.520,00 € zzgl. Überführung, jährliche Laufleistung: 10.000 km, Vertragslaufzeit: 48 Monate, 48 mtl. Raten à 365,00 €. Das Leasingangebot gilt nur für Privatkunden und nur bei Anfrage und Genehmigung bis zum 31.03.2025. Individuelle Preise und Finanzangebote erhalten Sie bei uns.

Der vollelektrische ID.3



Jetzt bei uns
erleben

Kompakte Elektromobilität in bekannter Volkswagen Qualität

Der ID.3: Voll im Leben – vollelektrisch. Der ID.3 bietet hohe Reichweiten und praktische Ladefunktionen. Mit seinem klassisch-kompakten und sportlichen Exterieur-Design sowie einem feinen Interieur-Design mit hochwertigen, nachhaltigen Materialien geht er nicht nur mit der Zeit, sondern fährt in die Zukunft. Mit einem 30,5 cm (12 Zoll) großen Touch-Display und einem Augmented-Reality-Head-up-Display¹ als Teil des optionalen Interieur-Pakets sowie mit dem optional erhältlichen „Travel Assist mit Schwarmdaten“¹ und dem optional bestellbaren „Park Assist Plus“¹ weiß er auch bei seinen digitalen Ausstattungen und Assistenzsystemen zu überzeugen. Bei uns erfahren Sie alles zum ID.3.

ID.3 Pure Pure 125 kW 1-Gang-Automatik

Energieverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 16,6–15,2; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0–0; CO₂-Klasse: A

Ausstattung: Multifunktionslenkrad mit Touch-Bedienung, App-Connect, Distanzregelung ACC, Climatronic, Scheibenwaschdüsen vorn automatisch beheizt, Einparkhilfe vorne und hinten, LED-Scheinwerfer/-Rückleuchten, u. v. m.
Lackierung: Costa Azul Metallic Schwarz

Kaufpreis: 30.920,00 €

inkl. Überführungskosten

Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattungen. Gültig bis zum 31.03.2025. Stand 01/2025. ¹ AR-Head-up-Display, „Travel Assist mit Schwarmdaten“ und „Park Assist Plus“ unterstützen Sie im Rahmen der Systemgrenzen. Der Fahrer muss jederzeit bereit sein, das Assistenzsystem zu übernehmen.



Ihr Volkswagen Partner

Autohaus Huttner GmbH

Hauptstraße 2, 86937 Scheuring
T. 08195 9320-0

Anzeigen

bezug unter der Windschutzscheibe bis hin zum runden „Gangschalter“. Auch Übersicht und Platzangebot sind gut, wobei die wuchtige Mittelkonsole doch etwas einengt. Ein wenig farbliche Kontraste hätten den verschiedenen Graustufen im Innenraum gutgetan und noch mehr eine Ambiente-Beleuchtung, auf die Toyota hier gänzlich verzichtet.



jezza!-Autor Markus Eisele testet den bZ4X.

Unsere Probefahrt führt uns bei rund Null Grad ins Allgäu. Dabei haben uns die Fahreigenschaften des bZ4X jederzeit überzeugt. Das harmonisch abgestimmte Fahrwerk und die elektroautotypische Laufruhe sorgen für ein besonders angenehmes Reiseerlebnis. Leider wird letzteres andauernd durch Benachrichtigungstöne unterbrochen. Bei Überschreitung der zulässigen Höchstgeschwindigkeit ist das ja mittlerweile (lästige und äußerst fragwürdige) Gesetzespflicht.

Kommen wir nun zu den entscheidenden Daten zu Akku, Ladeverhalten und Verbrauch. Nach unserer 160 km langen Testfahrt, die überwiegend über Landstraßen führte, lag der Verbrauch bei rund 22 kWh. Angesichts der Fahrzeuggröße und der herrschenden Temperaturen ist das ein akzeptabler Wert. Im Sommer sollte er deutlich unter 20 kWh bleiben – so sind dann auch Strecken über 300 km mit einer Batterieladung (71,4 kWh) zu erwarten. Am Schnelllader sind theoretisch bis zu 150 kW Ladeleistung möglich, die aber im Winter kaum erreicht werden. Von 10 bis 80 % sollte man also schon gut eine halbe Stunde einplanen. Immerhin fackelt der bZ4X an der normalen Wallbox nicht lange und fährt schnell auf die vollen 11 kWh hoch (ca. 7 Stunden Ladezeit).



Fazit: Der bZ4X leistet sich bei den elektroauto-spezifischen Parametern keine echten Schwächen. Gefallen können das Design und die toyota-typische gute Verarbeitung sowie die angenehmen Fahreigenschaften. Im Segment der Familienautos ist er aufgrund des guten Platzangebots auf der Rückbank und im Kofferraum eine gute Alternative. Dazu kommt die 15 Jahres-Garantie von Toyota (10 Jahre auf den Akku) bei lückenloser Durchführung der Wartungsintervalle. Interessenten sollten sich die Leasingmodelle ansehen: Ab 365 € bietet Toyota den bZ4X mit viel Ausstattung und ohne Anzahlung an.

Advertorial

Lärmarm. Umwelt- freundlich. Emissions- frei.

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

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

Auto & Service PIA GmbH in

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

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

Weilheim:
Olympiastraße 4-8
Tel: 08 81/6040
info.weilheim@autoundservice.de



Jetzt bei uns ab 29.990,- €.

Was ist eigentlich das Faszinierende an Flamingos? Sie ziehen alle Blicke auf sich und haben selbst alles im Blick. Genau wie Sie im neuen, zu 100% elektrischen Škoda Elroq. Steigen Sie ein und erleben Sie, wie sein attraktives „Modern Solid“-Design ihn zum Hingucker macht und Sie dank der hohen Sitzposition die Strecke mühelos überblicken. Unser erstes vollelektrisches Kompakt-SUV verwöhnt Sie dazu noch mit viel Platz und Komfort, einer Top-Ausstattung, einer hohen Reichweite und schnellen Ladezeiten, sodass Sie ganz unbesorgt losfahren können. Lassen Sie sich treiben wie eine Wolke: leise und grenzenlos. Der Elroq macht's möglich. Jetzt schon ab **29.990,- €**.

Škoda Elroq 50 Tour (Elektro) 125 kW (170 PS Maximalleistung)¹: Stromverbrauch in kWh/100 km, kombiniert: 15,8–16,3; CO₂-Emissionen in g/km, kombiniert: 0; CO₂-Klasse: A; elektrische Reichweite in km: 366–375².

¹ Die Verfügbarkeit der gemäß UN-GTR.21 ermittelten elektrischen Maximalleistung erfordert eine Temperatur der Hochvoltbatterie zwischen 23 und 50 °C und einen höchstmöglichen Batterieladezustand. Die verfügbare Leistung kann begrenzt sein, variiert je nach Fahrsituation und wird von Faktoren wie Umgebungstemperatur, Temperatur-, Lade- und Konditionierungszustand sowie Alter der Hochvoltbatterie beeinflusst.

² Tatsächliche Reichweite abhängig von Faktoren wie persönlicher Fahrweise, Streckenbeschaffenheit, Außentemperatur, Witterungsverhältnissen, Nutzung von Heizung und Klimaanlage, Vortemperierung, Anzahl der Mitfahrer.

Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.



Ihr Volkswagen Partner

Auto & Service PIA GmbH

Lechwiesenstraße 54 86899 Landsberg
Tel. +49 8191 9178 2888, www.autoundservice.de

SHIRO SUSHI AMMERSEE

Donnerstag-Montag 12:00-21:00 Uhr

RESTAURANT
BIERGARTEN
TO GO
LIEFERDIENST
CATERING
GASTHOF



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

WWW.SHROSUSHIAMMERSEE.DE

Schluss mit Perfektion.

Für ein entspannteres Leben

Text: Sandra Böhm, Illustration: Lilia Eisele

Charakteristisch für Perfektionisten ist, dass sie sich sehr hohe Ziele stecken und höchste Ansprüche an sich selbst haben. Damit einher gehen häufig große Angst vor dem Scheitern und dem Versagen und vor Verlust der Wertschätzung durch andere.

Das führt nicht selten zu erheblichen psychischen Problemen wie Erschöpfungssyndrom, Depressionen, Angst- oder Essstörungen oder Zwänge.

Allerdings kann das Streben nach Perfektion durchaus auch positive Auswirkungen haben, beispielsweise bei der Bewältigung von anspruchsvollen Aufgaben oder einer guten Organisation. Daher muss zwischen funktionalem und dysfunktionalem Perfektionismus unterschieden werden.

Funktionale Perfektionisten sind Menschen, die ihr Bestes geben und sich intensiv darum bemühen, ihre Ziele zu erreichen. Können diese jedoch nicht vollständig erreicht werden, können funktionale Perfektionisten dennoch etwas Positives daraus ziehen. Denn trotz Niederlage oder Misserfolg können sie Stolz und Freude über das Erreichte empfinden.

Dysfunktionale Perfektionisten hingegen neigen dazu, sich ausschließlich mit dem „Nicht-Geleisteten“ zu beschäftigen,

was dazu führt, dass das Selbstwertgefühl und die Wertschätzung für sich selbst sinken oder ganz schwinden. Sie halten sich oftmals für Versager, darum versuchen sie, durch stetige Spitzenleistungen Anerkennung von außen zu erlangen. Diese Menschen können jedoch häufig Lob nicht annehmen oder fühlen sich dadurch angespornt, noch mehr zu leisten.

Dies kann zu Problemen wie Schlafstörungen, innerer Unruhe, Appetitlosigkeit, Konzentrationsstörungen, chronischer Müdigkeit

und Erschöpfung, Magen-Darm- und Herz-Kreislaufbeschwerden führen.

Gerade Frauen leiden besonders häufig unter dysfunktionalem Perfektionismus. Ein kleines Beispiel dazu:

In einer Stellenausschreibung werden zehn Punkte aufgeführt, die für den Job gefordert werden. Wenn Frauen nur einen Punkt nicht erfüllen, bewerben sie sich meist erst gar nicht, da sie sich für ungeeignet halten. Anders bei Männern. Erfüllen sie nur einen einzigen der für die Stelle geforderten Punkte, bewerben sie sich ganz selbstverständlich. Das ist natürlich etwas überspitzt dargestellt, dennoch läuft es sehr häufig genau so ab.

Tipps gegen Perfektionismus-Stress

Dabei ist dieser Perfektionismus-Stress gar nicht nötig. Wer ihm also entgegenwirken möchte, für den gibt es einige Tipps:

- Einfach machen! Wenn man zu viel nachdenkt, kann das von der eigentlichen Aufgabe abhalten. Ganz nach dem Motto: Machen ist wie wollen, nur krasser!
- Es müssen nicht immer 100% sein, in der Regel genügen meist schon 80% (Stichwort: Pareto-Prinzip), und die Gefahr, dass man sich in unwichtigen Details verfangt, wird dadurch wesentlich geringer.
- Auf die eigenen Bedürfnisse hören! Sich Pausen gönnen und diese auch als Chance sehen, um eventuelle Fehler eher zu sehen..
- Loslassen! Aufgaben auch mal liegen lassen. Am nächsten Tag sieht es vielleicht schon ganz anders aus. Stattdessen sich lieber öfter auch den schönen Dingen des Lebens widmen.

Natürlich lässt sich dysfunktionaler Perfektionismus nicht von einem Tag auf den anderen abstellen. Auch hier gilt: Geduld haben und Mut zur Lücke zeigen. Es ist nicht nötig, alles sofort umzusetzen. Lieber langsam angehen und dafür ohne Frust.

Wer merkt, dass er seinen unnötigen Perfektionismus und die damit einhergehenden Probleme selbst nicht in den Griff bekommt, sollte sich auf jeden Fall Hilfe durch Profis holen – sprich Psychotherapeuten oder Coaches.



Das Pareto-Prinzip

Das Pareto-Prinzip, auch bekannt als die 80/20-Regel, besagt, dass 80% der Ergebnisse mit nur 20% des Aufwands erzielt werden, während die restlichen 20% der Ergebnisse 80% des Aufwands erfordern.

Beispiele aus der Praxis:

→ **Business:** 80% des Umsatzes kommen oft von 20% der Kunden. → **Zeitmanagement:** 20% der Aufgaben bringen 80% des Erfolgs. → **Lernen:** Mit 20% des Lernstoffs kann man 80% des Tests bestehen.

Anwendungstipp:

Konzentriere dich auf die wirkungsstärksten 20% deiner Aktivitäten, um effizienter und produktiver zu sein. Für ein hundertprozentiges Ergebnis muss du die restlichen 80% des Aufwands investieren – die Frage ist, ob sich das wirklich lohnt?

schauinsland reisen

STRAND IN SICHT

DIE PERFEKTE KOMBINATION AUS KREUZFAHRT UND HOTELAUFENTHALT

Mediterrane Schätze mit Korsika ab Mallorca · AIDAcosma · 7 Tage · Vario-Innenkabine · VP und Mallorca · BQ Bulevar Paguera ***** · 3 Tage Doppelzimmer · HP · z. B. am 3.5.25 p. P. ab 1.215 €

Flug ab München und alle Transfers inklusive

WIR BERATEN DICH GERNE

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

DERPART
Reisebüro Vivell

Hast du Lust auf individuelles Lernen in lockerer, positiver Atmosphäre?

Ich helfe dir gerne, bevorzugt in den Fächern

ENGLISCH, FRANZÖSISCH & LATEIN.

- ▶ Von Unterstufe bis Oberstufe
- ▶ Vorbereitung aufs Abi
- ▶ Mittel- und Realschulabschluss

DAHEIM | ONLINE | TEAMWORK | OUTDOORSPECIAL

Mein Konzept ist auf Jede(n) abgestimmt:

- ▶ Modernes Lernen ▶ Flexibilität
- ▶ Individualität ▶ Sicherheit

Ohne Einschreibgebühr!



ERSTE
NACH
HALTIGE
HILFE



HALLO,
ich bin Chris, die Gründerin von First-Aid-Nachhilfe. Mit mehr als 15 Jahren Erfahrung unterstütze ich dich mit Leidenschaft und Freude dabei, deine Ziele zu erreichen. Ich freue mich auf dich!

Chris Wörrlein
chris.woerrlein@gmx.de
+49 160 90 32 42 59
www.firstaid-nachhilfe.de &



Mit Leichtigkeit und Abwechslung zu besseren Leistungen

NACHHILFE

First Aid
Erste NACHhalte HILFE

Fürstenfeldbruck und Umgebung
oder online



Ballast loswerden

Detox für Körper und Geist: Leichter, fitter und voller Energie ins Frühjahr

Text, Zeichnungen und Fotos: Sandra Böhm

Bekanntermaßen ist das Frühjahr die Zeit des Neuanfangs und somit ideal für eine Detox-Kur, um den Körper nach dem Winter zu entlasten und wieder auf Vordermann zu bringen. Dies erfolgt durch eine Entgiftungskur über die Ernährung, sprich schonende, leichte Kost aus frischen Zutaten mit viel grünem Gemüse und viel Flüssigkeit. Wer seinen Körper zusätzlich unterstützen möchte, für den gibt es tolle, leicht durchzuführende Yoga-Übungen, sogenannte Kriyas. Diese Kriyas regen den Körper an, angesammelte Toxine auszuscheiden.

Es ist zwar umstritten, ob der Körper wirklich „entschlackt“ werden muss bzw. ob dies überhaupt möglich ist. Aber nach meiner eigenen Erfahrung tut eine Detox-Kur auf jeden Fall sehr gut und man fühlt sich hinterher besser und leichter. Denn obwohl ich mich üblicherweise sehr gesund ernähre, schleichen sich doch immer wieder verarbeitete, ungesunde Lebensmittel und zu viel Zucker in meinen Speiseplan ein.

Auch Umweltgifte oder emotionaler Stress können unseren Körper unnötig beschweren.

Also höchste Zeit, den Stoffwechsel anzukurbeln und den Körper wieder in Balance zu bringen – aber bitte ohne Stress und Druck.

Nach einer Detox-Kur fühlen wir uns üblicherweise fitter, wacher und energiegelicher. Das Hautbild verbessert sich und das Immunsystem wird gestärkt.

Hier nun fünf spezielle Kriyas, welche die Verdauungs- und Entgiftungsorgane anregen und unseren Körper zur Ruhe kommen lassen.



Tadasana

Als erstes üben wir *Tadasana*, die Berghaltung, bzw. eine Variation davon. Diese wird dynamisch durchgeführt, um die Bauchorgane zu stimulieren. Dafür aufrecht stehen, Füße zusammen. Finger ineinander verschränken und einatmend Arme über den Kopf mit den Handflächen zur Decke strecken, auf die Fußspitzen kommen. Dabei den Bauch strecken. Kurz den Atem anhalten. Mit der Ausatmung die Fersen und die Arme senken. Ungefähr acht Mal wiederholen, aber nicht länger als eine Minute.

Tiryaka Tadasana

Als zweite Übung folgt *Tiryaka Tadasana*. Hierbei werden die Seiten des Körpers gedehnt und der obere Teil des Darms beeinflusst.

Mit den Füßen etwa schulterbreit stehen. Finger ineinander verschränken und die Arme mit



der Einatmung über den Kopf heben. Beim Ausatmen nach rechts beugen, wieder einatmen und zurück zur Mitte kommen. Mit der nächsten Ausatmung nach links beugen. Wieder acht Mal wiederholen, nicht länger als eine Minute.

Kati Chakrasana

Die dritte Übung, *Kati Chakrasana*, wirkt vor allem auf den Magen. Während der



Ausführung bitte versuchen, den Bauch während der Drehungen auszudehnen.

Aufrecht stehen und die Arme seitlich in Schulterhöhe ausstrecken. Beim Ausatmen den Körper nach rechts drehen. Rechter Arm schwingt um die Taille und die linke Hand auf die rechte Schulter. Der Kopf dreht mit nach rechts. Mit der Einatmung zurück zur Mitte kommen und danach das Gleiche zur linken Seite. Acht Mal auf jeder Seite wiederholen, dabei die Arme richtig schwingen. Diesmal sollte die Übungsfolge nicht länger als 30 Sekunden dauern.

Tiryaka Bhujangansana

Als Viertes üben wir die *Tiryaka Bhujangansana*, die Kobra. Dabei wird sowohl der untere Teil des Darms als auch die Leber und Nieren angesprochen.

Auf den Bauch legen, Hände unter den Schultern. Der untere Rücken sollte entspannt bleiben. Mit der Einatmung Oberkörper und Kopf anheben und mit der Ausatmung nach rechts drehen. Über die rechte Schulter schauen. Mit der Einatmung zurück zur Mitte und ausatmend nach links drehen. Auch diese Übung acht Mal wiederholen, nicht länger als 60 Sekunden.

Udarakarshanasana

Die fünfte und letzte Kriya ist *Udarakarshanasana*. Diese Unterbauch-Drehung massiert den Enddarm und bildet so den Abschluss der Reinigungs-Asanas.

In die Hocke kommen, Füße etwas weiter als hüftbreit auseinander und die Hände auf die Knie legen. Einatmen und mit der Ausatmung Oberkörper und Kopf nach rechts drehen, dabei das linke Knie zum Boden bringen. Während der Drehung das rechte Knie zum linken ziehen. Mit der Einatmung zur Mitte kommen. Das gleiche zur anderen Seite. Wieder acht Mal wiederholen, nicht länger als 60 Sekunden.



Ernährungstipps für einen Detox-Tag

Um das frühjährliche Detox-Programm zu vervollständigen, braucht es natürlich auch die richtige Ernährung. Diese sollte jetzt besonders leicht und gut bekömmlich sein – sprich pflanzlich, zuckerfrei, wenig Fett und viel Flüssigkeit. So kurbeln wir den Stoffwechsel an und helfen dem Körper, sich von Altlasten zu befreien.

Idealerweise führt man eine solche Kur für etwa fünf bis sieben Tage lang durch. Die folgenden drei Rezepte zeigen, wie ein solcher Detox-Tag aussehen kann.

Frühstück: Kiwi-Ingwer-Smoothie

Zutaten: 1 daumengroßes Stück Ingwer, 1 Kiwi, 1 Grapefruit, 1/2 Banane, 1 EL Mandelmus, 2 TL Agavendicksaft

Zubereitung: Zunächst Kiwi und Ingwer schälen und würfeln. Ebenso die Banane schälen und in Stücke schneiden. Grapefruit in zwei Hälften schneiden und eine davon auspressen. Das Fruchtfleisch der anderen Hälfte kleinschneiden.

Alles in einen Mixer geben, pürieren und direkt genießen.

Mittagessen: Rote Bete Detox Salat

Zutaten: 2 Handvoll gemischter grüner Salat, 1 Karotte, 1 gekochte Rote Bete, 1 Tomate, 1 EL Sonnenblumenkerne, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Den Salat gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Karotte und Rote Bete schälen und zusammen mit der Tomate in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren, über den Salat geben und mischen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und über den Salat geben.

Abendessen: Kartoffel-Fenchel-Suppe

Zutaten: 80 g mehliges Kartoffeln, 1/2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehen, 1/2 Fenchel, 1 kleine Handvoll Lauch, 250 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung: Zwiebel und den Knoblauch fein schneiden und in etwas Olivenöl in einem Topf anbraten. Lauch und Fenchel klein schneiden. Anschließend beides mit in den Topf geben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und ein wenig kochen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls in die Suppe geben und für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Abschließend alles im Topf pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

♥ Guten Appetit ♥



Waldbaden im eigenen Garten

Natur erleben, Stress abbauen:
Die heilende Kraft des Gartens nutzen

Text und Fotos: Sandra Böhm

Waldbaden ist ein Thema, das in den letzten Jahren immer populärer geworden ist. In Japan ist das sogenannte Shinrin Yoku sogar als Therapieform anerkannt. Dort konnte durch zahlreiche Studien belegt werden, dass Waldbaden Stress deutlich reduzieren kann und eine positive Wirkung auf unseren gesamten Organismus ausübt.

Yoshifumi Miyazaki, ein führender Forscher auf diesem Gebiet, erkannte schon früh den Zusammenhang zwischen Entspannung und Natur. Für zahlreiche Studien ließ er Forschungsgruppen u.a. im Wald oder im Stadtpark spazieren, Zimmerpflanzen beobachten oder gärtnern. Die Probanden sollten die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen. Dabei konnte sogar nachgewiesen werden, dass schon das Pflegen von Zimmerpflanzen oder selbst das bloße Betrachten selbiger sowohl mentale als auch körperliche Entspannung schenkt.

So ist natürlich auch Gärtnern ein erholsames und gleichsam stimulierendes Erlebnis für alle Sinne. Egal ob in Garten, Wohnung oder auf dem Balkon - wer mit der Natur auf Tuchfühlung geht, tut sich damit rundum etwas Gutes.

Mittlerweile werden sogar Gartentherapien angeboten. Häufig werden diese in Suchtkliniken, Altenheimen oder auch in privaten Praxen eingesetzt, um sich die positiven Effekte der Natur auf Körper und Geist zu Nutzen zu machen.

Ein möglicher Grund für die außerordentlich erfreuliche Wirkung könnten dabei spezielle Pflanzenstoffe, die sogenannten Phytonzide sein. Diese für die Pflanzen wichtigen Botenstoffe, über die sie kommunizieren, wirken auf uns wie eine natürliche Aromatherapie. Denn sie beeinflussen den Parasympathikus, den Teil des Nervensystems, der für Entspannung und Regeneration zuständig ist.

Es ist also nicht unbedingt nötig, den nächsten Wald aufzusuchen. Oft genügt schon ein beherzter Griff in die Erde im eigenen Garten oder auf dem Balkon, wenn man sich entspannen und von den Mühen des Alltags erholen möchte.

Gärtnern bietet wie Waldbaden ein erholsames Erlebnis für alle Sinne.



Denken Sie auch an Ihr Gehör!

Der 3. März ist der „Welttag des Hörens“. Dieser Tag erinnert uns daran, wie wichtig es ist, die eigene Hörgesundheit nicht aus den Augen zu verlieren. Das Ohr ist das Tor, durch das Klänge und Sprache in uns eindringen und unser Leben bereichern. Doch unser Gehör ist ein äußerst sensibles Sinnesorgan, das durch Umwelteinflüsse, Lärm und Alterung beeinträchtigt werden kann. Regelmäßige Hörtests helfen dabei, mögliche Beeinträchtigungen frühzeitig zu erkennen und gegebenenfalls Maßnahmen zu ergreifen, um das Hörvermögen optimal zu erhalten.

Machen Sie jetzt einen kostenlosen Hörtest! Kommen Sie in unser inhabergeführtes Fachgeschäft, wir beraten Sie gern!

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



© Fotograf, Jürgen Farenholz

Steber

Beste Fleischqualität

METZGEREI GALL

MITTAGSMENUE
täglich wechselnd
& hausgemacht

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

ApnoeComfort
die Schlagschiene aus
Meisterhand

Sofortige Hilfe
bei Schnarchen
und
Knirschen!

für mehr Informationen
www.winterdentaltechnik.de
oder 08141 525012



Wir lassen
Sie nicht allein

PFLEGE ZENTRUM
Windach-Ammersee
GmbH

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

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

Verlandungen am Ammersee Südende

Eine Bilderreise in seine Vergangenheit



Foto: Luftbildfotograf Klaus Leidorf. Quelle (sowie zahlreiche weitere Luftaufnahmen der Region) unter: www.leidorf.de

Text: Jürgen Bruchhaus

Der Ursprung des Ammersees liegt in der letzten Eiszeit, dem Würm-Glazial, vor etwa 15.000 bis 20.000 Jahren. Damals bedeckten mächtige Gletscher weite Teile Mitteleuropas, und das Schmelzwasser dieser Gletscher hinterließ tief eingeschnittene Mulden, die sich mit Wasser füllten und so die Seenlandschaften prägten – darunter auch den Ammersee.

Der See liegt in einer Senke, die durch die Erosion und Ablagerung von Gletschermaterial gebildet wurde. Geologische Prozesse wie die Hebung und Senkung der Erdoberfläche haben die heutige Form und Größe des Sees beeinflusst. Die Ammer, der alpine Gebirgsfluss, mündet in den See und trägt weiterhin zur Wasserführung bei. Gleichzeitig führt sie Sedimente mit sich, die den See nach und nach verlanden lassen und somit das Ökosystem stetig und nachhaltig verändern.

In seiner Publikation „Verlandung am Ammersee Südende – eine Bilderreise in seine Vergangenheit“ (kürzlich erschienen beim Kulturlandschaft Ammersee-Lech e.V.) gibt Autor Dr. Christoph Sening einen tiefgehenden Überblick über die geologischen und ökologischen Aspekte der Entstehung dieser Landschaft.

Insbesondere hebt er die Rolle der Ammer hervor, die über Jahrtausende hinweg die Landschaft formte. Ein zentraler Fokus liegt auf der Verlandung des Ammersees in der jüngeren Vergangenheit, u. a. durch die Ammerregulierung südl. des Ammersee.

Die Verbindung zwischen Natur und menschlicher Geschichte wird auch anhand des Dießener Klosters und seinen Bemühungen um den Erhalt der Wasser- und Kulturlandschaft verdeutlicht: Jahrhundertlang (bis zur Säkularisation 1803) hatten die Augustiner-Chorherren durch bauliche Maßnahmen die Mündung der alten Ammer und die damit verbundenen Sedimentablagerungen nach Norden geleitet, damit Dießen nicht vom See abgeschnitten wird, wodurch die Fischerei des Klosters beeinträchtigt worden wäre. Fischermeister Peter Ernst erinnerte sich in Gesprächen mit Autor

Dr. Christoph Sening Ende der 1960er daran, dass seine Großeltern diese Methode noch selbst erlebt hatten: Die Pfähle wurden bei Niedrigwasser in den Seeboden geschlagen und dazwischen Astwerk befestigt, an dem sich Sedimente absetzten, wodurch ein Kanal entstand. „Eine geniale Methode“, so Dr. Sening, „um den Flusslauf ganz von selbst entstehen zu lassen und zu verhindern, dass das Delta der alten Ammer in Richtung Dießen verlandet.“

Nachhaltige Lösungen finden

Die Herausforderungen, die durch die fortschreitende Verlandung und menschliche Eingriffe entstehen, verlangen ein Umdenken in unserer Beziehung zur Natur. Dr. Sening ruft dazu auf, die Umwelt mit Respekt zu behandeln und nachhaltige Lösungen zu finden – ein Appell, der in der heutigen Zeit von besonderer Dringlichkeit ist.

Mit zahlreichen Zeichnungen, Karten und historischen Fotos erklärt Dr. Sening die Ursachen und den Verlauf der drei Mündungen der Ammer in den See. Am Ende des Werkes schlägt er konkrete Maßnahmen vor, wie die Entwicklung des Sees und seiner Zuflüsse gezielt beeinflusst werden könnte, um die natürliche Schönheit und ökologische Bedeutung der Region zu bewahren. Insbesondere möchte er erreichen, dass der Verlauf der alten Ammer besser mit Frischwasser versorgt wird, um das Gebiet als landschaftlich und ökologisch wertvolles Areal zu erhalten.

Der 86-jährige ehemalige Verwaltungsrichter fühlte sich zeit seines Lebens mit seiner heimatlichen Kulturlandschaft verbunden und trug aus Sorge um den Fortbestand des Ammersees und seiner Umgebung über 65 Jahre hinweg Materialien zusammen, die nun erstmals publiziert wurden. Die historischen Bildaufnahmen aus dem Archiv seiner Familie machen die Publikation zu einem echten Schatz für Historiker, Geologen und alle, die sich für die kulturellen und natürlichen Werte dieser einzigartigen Region begeistern.

Deutlich zu erkennen ist der geradlinige Altlauf der Ammer, den das Kloster Dießen durch seine erfahrenen Bautechniker über Jahrhunderte hinweg erzeugt hat. Durch Einbringung von Pfählen in der Flachwasserzone vor der Mündung der Ammer in Richtung des gewünschten Flusslaufs entstand eine Art Kanal. So verhinderten die Augustiner Chorherren die Verlandung der Dießener Bucht. Mit seiner Publikation möchte Dr. Sening darauf aufmerksam machen, dass der Zufluss von Frischwasser aus der neuen in die alte Ammer enorm wichtig ist, damit die alte Ammer nicht verschlammt und ihr Verlauf erhalten bleibt.

Gut sichtbar ist hier der künstliche Wasserlauf der Ammer durch den Fischener Winkel. 1959/60 wurden durch das Wasserwirtschaftsam zwei Dämme zur Lenkung der Ammer in den See beauftragt, so dass die Ammer nun erst an der Spitze des Fischener Winkels in den See fließt. Hier ist ein neues Delta entstanden. Um die weitere Verlandung zu bremsen, empfiehlt Dr. Sening, den von der Ammer transportierten Kies bereits vor Eintritt in den Ammersee abzufangen, so dass nur noch die Schwebstoffe einfließen.



Verlandung am Ammersee Südende – Eine Bilderreise in seine Vergangenheit
 Recherchiert und gestaltet von Dr. Christoph Sening
 44 Seiten, erschienen bei Kulturlandschaft Ammersee-Lech e.V.
 zu beziehen über:
info@kulturlandschaft-ammersee-lech.de



Auf dieser Luftaufnahme des Fischener Winkels von 1958 lässt der hohe Schlammgehalt eines Hochwassers die große Verlandung der Bucht erkennen. Nördlich der Bucht zieht die Schlammfahne als breiter Schleier entlang des Ostufers nach Norden Richtung Herrsching. Luftaufnahme: Fritz Sening (Onkel des Autors Dr. Christoph Sening)

Vortrag zum Thema: 6. März in Herrsching

Interessierte können sich am 6. März um 19 Uhr im Kurparkschlösschen Herrsching bei einem Vortrag von Dr. Sening weiter über das Thema informieren (Veranstaltung des Kulturlandschaft Ammersee-Lech e. V. zusammen mit dem Archäologischen Verein in Herrsching).



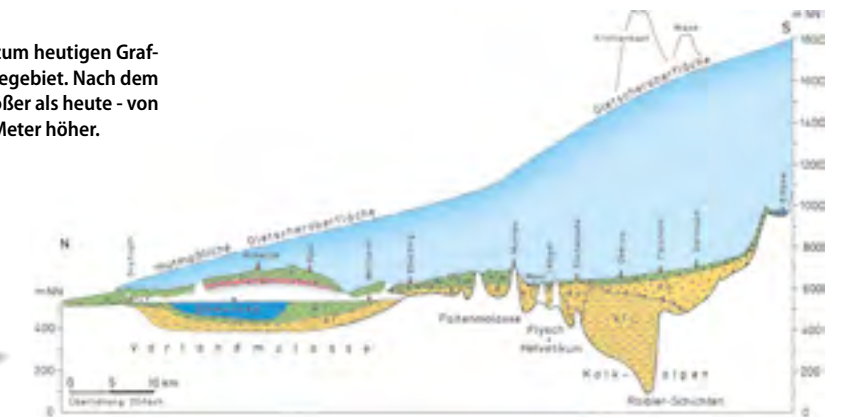
Autor Dr. Christoph Sening

Der Loisach-Gletscher erstreckte sich in der Eiszeit bis zum heutigen Grafath und bedeckte das gesamte Loisach- und Ammerseegebiet. Nach dem Rückzug des Gletschers war der Ammersee deutlich größer als heute - von Grafath bis Polling, und sein Wasserspiegel lag ca. 20 Meter höher.

Der Pilsensee war ein Seitenarm des Ammersees.

Bildquelle Gletscherquerschnitt aus:

Meyer & Schmidt-Kaler: Auf den Spuren der Eiszeit südlich von München – westlicher Teil. Wanderungen in die Erdgeschichte Band 9 (2002). Verlag Dr. Friedrich Pfeil, München.



Anzeige

Happy Birthday

-10% AUF DEIN LIEBLINGSTEIL

**PRINZ LUDWIG
No 6**

WIR FEIERN **3** AM WELTFRAUENTAG 8.3.25
JÄHRIGES JUBILÄUM

FEIERN SIE DIESEN MEILENSTEIN MIT UNS, UND FREUEN SIE SICH ÜBER 10% NACHLASS* AUF IHR NEUES LIEBLINGSTEIL

PRINZ LUDWIG NO6 - MODE GESCHENKE ACCESSOIRES
 PRINZ-LUDWIG-STRASSE 6 86911 DIESSEN AM AMMERSEE

FÜR MEHR INFORMATIONEN FOLGEN SIE UNS AUF INSTAGRAM PRINZLUDWIGNO6_MODE_AMMERSEE

(*gegen Vorlage dieser Anzeige bis 31.3.2025)

OSZILLOGRAPHIN
Ursula Philomena Breitenhuber
Neuro Kinesiologin & Systemischer Coach




PRAXIS KINESIOLOGIE AM AMMERSEE

WORKSHOP
Chirologie
DIE SPRACHE DER HAND
mit Kyra Gaasbeek
22. & 23.03.2025
je 10 - 17 Uhr
Schnupperstunde
55.- €

PRAXIS
Sanfte & effektive Methoden aus Kinesiologie, systemischen Aufstellungen und energetischen Behandlungen für deine Balance im Alltag für Kinder & Erwachsene

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

Raus aus dem Alltag – mit einer Kreuzfahrt auf der AIDA.

Eine wohlverdiente Auszeit voller Erlebnisse und unvergesslicher Momente erwartet die ganze Familie – unkompliziert, abwechslungsreich und komfortabel. An Bord gibt es für alle Altersgruppen das passende Programm: Aufregende Kinderclubs, spannende Abenteuer und kinderfreundliche Landausflüge sorgen für Begeisterung, während das Bordangebot Entspannung und Unterhaltung in perfekter Balance hält.

Mit einer Vielzahl an Reiserouten und Aktivitäten vereint eine Kreuzfahrt Erholung, Entertainment und Entdeckungen. Ob Sandburgen am Traumstrand, Erkundung historischer Städte oder actionreiche Wasserrutschen – hier kommt keine Langeweile auf. Eine Kombination mit einem Hotelaufenthalt vor oder nach der Reise bietet zudem die Möglichkeit, den Familienurlaub noch weiter zu verlängern.

Infos und Beratung bei DER Reisebüro Vivell, Hauptplatz, Landsberg. www.derpart.com/vivell



Anzeige



NEU
Jetzt auch Kurse für Fortgeschrittene

MEIN SCHWIMMKURS

Schwimmen fördert die Ausdauer, Konzentration, das Gleichgewicht und das Selbstbewusstsein. Für Kinder ab fünf Jahren bieten wir, für mehr Sicherheit im Wasser, Anfänger- und Fortgeschrittenenkurse an.

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



Meisterbetrieb
JW
Wasser Heizung Solar

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

Aus unserem Leistungskatalog

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

Wir brauchen DICH
Ausbildung zum Anlagenmechaniker m/w/d
Start: 1. September 2025



Anzeige

Nachhaltige Fleischproduktion – Schule mal anders

Angeregt durch Themen aus dem Lehrplan beschloss die letztjährige Klasse 6 a der Johann-Winkhofer-Realschule Landsberg im vergangenen Jahr im Geographie-Unterricht, Alternativen zu Massenprodukten und Massenkonsum im Nahrungsmittelbereich in den Fokus zu nehmen. Zitrusfrüchte aus einem sizilianischen Bio-Betrieb sowie frische Datteln aus Marokko sorgten für Geschmackserlebnisse, die zum Thema Crowdfarming hinführten.

Frau Freche und Herr Krusekopf (Schülervater), die Leiter der Uttinger REWE-Fleischabteilung, sowie Herr Höcker, Inhaber einiger Rewe-Supermärkte in der Ammersee-Region, machten der Klasse das Angebot zu einer Betriebsbesichtigung. Denn der REWE-Markt kooperiert mit dem Biohof der Familie Steigenberger in Dießen am Ammersee, von wo Galloway-Fleisch aus artgerechter Haltung kommt. Die 30 bis 40 Tiere der schottischen Rinderart leben ganzjährig draußen und können bei Bedarf einen Unterstand nutzen. Die Kälber werden vor Ort geboren und nach ca. drei Jahren direkt auf dem Gelände unter Einhaltung aller erforderlichen Vorschriften, getötet und vermarktet, sofern sie nicht zur Zucht genutzt werden. Die Tiere leben also bis zum Schluss artgerecht und haben keinen Transportstress.

Auf Einladung der Firma REWE und dem Bio-Betrieb Steigenberger erlebten die Schülerinnen und Schüler einen lehrreichen Schultag der ganz anderen Art, besichtigten ein neugeborenes Kalb, wurden auf dem Hof verköstigt und konnten bei einem Spiel das Gelernte umsetzen. Die Lehrerinnen Frau Butz und Frau

Schülerhilfe!
Basta Notizen, Lückal & Digital

Prüfungsvorbereitungskurse

Wir machen dich fit für die Prüfung!

08191-4017057

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

Weitere Aktionsangebote auf unserer Homepage!

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

Linsenmeier bedankten sich bei den Organisatoren und freuten sich, dass durch diesen Tag die Kinder sensibilisiert wurden für Konsumenten-Verantwortung, Tierwohl und Landwirtschaft im Allgemeinen – sowie dass heimische Produkte und Produzenten unterstützt werden sollten.



Die ehemalige Klasse 6a mit den Lehrkräften Frau Butz und Frau Linsenmeier beim Besuch auf dem Steigenberger-Hof in Dießen.

Anzeige

auto-Schröder

seit 1976

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

- Freie Meisterwerkstatt für alle Fabrikate
- Lackierung + Unfallinstandsetzung

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



Dr. med. dent. Ute Maier
Zahnarztpraxis

Sanfte Zahnmedizin mit Herz

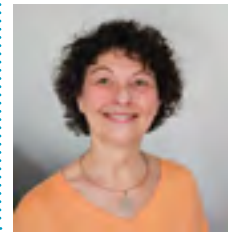
- Individual-Prophylaxe
- Ästhetische Zahnkorrekturen
- R.E.S.E.T - zur Entlastung des Kiefergelenks
- Bioaktiver Zahnschutz & Zahn-Anti-Aging
- barrierefrei mit Parkplätzen direkt vor dem Haus

Dr. med. dent. Ute Maier
Waldstr. 5 - 82269 Geltendorf - Tel.: 08193/937 1481
www.zahnarzt-geltendorf.de



Praxisraum gesucht

Ich suche im südlichen Landkreis Landsberg (südlich der A 96) einen ruhigen und hellen Praxisraum zur Miete oder Untermiete. Ideal wäre es, wenn auch ein Raum für Gruppenangebote genutzt werden kann.



Praxis für ganzheitliches Heilen
Elke Tumbach
Tel.: 08194/71 999 00
E-Mail:
Reconnect-tumbach@t-online.de
www.reconnect-tumbach.com

Praxis für systemische Therapie & Beratung
Michaela Witt

Für

- Paare
- Familien
- Jugendliche/Kinder

die Lösungen suchen!

Die Lösung liegt in Dir

Gesselweg 5 · 86492 Egling/Paar
Tel.: 0157/348 774 55
Mail: info@witt-systemischetherapie.de
Web: witt-systemischetherapie.de



total lokal jezza! Das Magazin
aber immer mit Wertbeitrag

Der jezza! Verlag sucht ein Organisationstalent!

Unser **jezza!** Magazin erscheint alle drei Monate mit einer Auflage von 23.000 Stück und wird an rund 300 Auslagestellen im Einzelhandel, bei Banken und Behörden verteilt. Für die Koordination dieser Verteilung suchen wir eine zuverlässige Person, die das Aufgabengebiet unseres bisherigen Disponenten übernimmt, der demnächst in Rente geht.

Das gibt's zu tun:

- Eigenständige Organisation der Heftverteilung ab der Druckerei in St. Ottilien
- Koordination der beiden weiteren Verteiler
- Bestückung von etwa 200 eigenen Verteilstellen
- Kommunikation mit dem Verlagsteam
- Zeitaufwand: ca. 35-50 Stunden (nach Absprache) alle drei Monate (auf ca. 6 Arbeitstage verteilt)

Das bringst Du mit:

- Freundliches, kontaktfreudiges Wesen
- Eigenes Auto und Führerschein
- Flexibilität im Verteilzeitraum

Das bieten wir:

- Bezahlung auf Minijob-Basis
- Ein herzliches Team und ein sympathisches Produkt
- Erstattung der Fahrtkosten

Interesse? Wir freuen uns! Kontakt: verlag@jezza.de

Högel
Studiotechnik GmbH

Schmiede Deine Zukunft!

METALLBAUER IN FACHRICHTUNG KONSTRUKTIONSTECHNIK

Was erwartest dich?

- ✓ Spannende Projekte
- ✓ Kreatives Gestalten
- ✓ Modernes Equipment

Melde Dich!

Thomas Hoffmann
0819 24 99 14
hoffmann@hoegel-studiotechnik.de
Fahrtweg 11, Am Hof 10000/10000
www.hoegel-studiotechnik.de

Naturheilpraxis Daniela Spingies

In der Naturheilpraxis von Daniela Spingies (Eching am Ammersee und jetzt neu auch in Fürstenfeldbruck) steht der Mensch als Ganzes im Mittelpunkt. Mit einem tiefen Verständnis für natürliche Heilmethoden und langjähriger Erfahrung widmet sie sich der Behandlung akuter und chronischer Beschwerden. Durch eine gründliche Ursachenforschung wählt sie gezielt die passenden Therapieformen, um sanft aber effektiv Linderung zu verschaffen.

Als erfahrene Heilpraktikerin ist es ihr Anliegen, individuelle und ganzheitliche Behandlungspläne zu entwickeln, die exakt auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen abgestimmt sind. Eine umfassende Beratung in angenehmer Atmosphäre, Flexibilität bei der Terminvergabe sowie zwei Praxisstandorte mit ausreichend Parkmöglichkeiten sorgen für eine vertrauensvolle und komfortable Betreuung.

Beschwerden des Bewegungsapparats wie Schmerzen an Wirbelsäule, Knie oder Schulter, Kieferprobleme, Immundefizite, Dysbalancen im Nervensystem, Übersäuerung, Schlafstörungen, Ängste oder Burn-out werden mit verschiedenen bewährten Therapieansätzen individuell behandelt. Termine erfolgen nach Vereinbarung, bei Bedarf sind auch späte Abendtermine für Berufstätige möglich. **Infos und Kontakt: www.heilpraktikerin-spingies.de**



Anzeige

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

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



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

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

Paartherapie-Ammersee
Herz · Hand · Fairstand

Paartherapie
Familientherapie
Elternberatung

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

Seit 1982
Ihr Experte für Lösungen bei Konflikten

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

Mediation | Konfliktmanagement
Moderation von Gruppen
Teamentwicklung & Coaching

jetzt auch **Online Mediationen**

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

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

Mensch – werde klug!

Neulich las ich in der Zeitung von einer Studie, mittels derer herausgefunden wurde, dass Bergbau-Aktivitäten zu Zeiten des Römischen Reiches die Intelligenz der Bevölkerung beeinträchtigt haben müssen. Denn: Laut aktueller Forschungsergebnisse zu Bleivergiftungen aus dem 20. Jahrhundert (z.B. durch bleihaltiges Benzin) besteht ein klarer Zusammenhang zwischen Bleiexposition und IQ-Verlust – ein Effekt, der besonders für Kinder gilt, deren Gehirne sich noch entwickeln.

Bleibelastungen (messbar in Knochen und Zähnen der Skelette jener Zeit) resultierten seinerzeit aus Bleibergbau, Wasserleitungen und Gefäßen mit Bleianteil sowie Bleiacetat zum Süßen von Wein. Sie hätten nicht nur zu organischen Schäden bei der römischen Elite und Stadtbevölkerung geführt, sondern auch zu nennenswerten kognitiven Verlusten. Dies könnte sogar politische und wirtschaftliche Instabilitäten mit beeinflusst haben.

Das machte mich nachdenklich, denn auch heute sind Symptome intellektueller Erosion unübersehbar, wenn ein hyperaktiver Wüterich mit der Rhetorik eines Vorschulkindes ins höchste Amt gewählt wird, während Experten kein Gehör finden.

Wer kann schon ausschließen, dass Mikroplastik, Feinstaub & Co allmählich ihre Spuren hinterlassen? Vielleicht ist die ansteigende Konzentration von CO₂ nicht nur für das Artensterben im Tierreich verantwortlich, sondern auch für den rasant sinkenden IQ der Gattung Homo sapiens. Eine These, die zumindest erklären würde, warum Menschen sich zunehmend in politischen Echokammern einrichten, in denen komplexe Probleme mit maximaler Lautstärke „gelöst“ werden.

Das Internet – einst eine revolutionäre Erfindung, die Wissen für alle zugänglich machte – wird heute primär dafür genutzt, sich gegenseitig zu beleidigen oder Verschwörungstheorien zu streuen. Wer früher nur seine Dorfkei aufmischte, erreicht heute Millionen mit „Ich bin ja kein Experte, aber...“

Klimawandel? Lüge! Historische Fakten? Manipuliert! Demokratische Institutionen? Verschwörung! Man kann sich des Eindrucks nicht erwehren, dass der Mensch das einzige Lebewesen ist, das trotz aller Warnsignale aktiv an seinem eigenen Untergang arbeitet – und dabei auch noch stolz darauf ist.

Vielleicht läge ja die Lösung darin, das Trinkwasser mit klugen Gedanken anzureichern, damit nicht auch noch die letzte Gehirnzelle verschwindet. Bis dahin bleibt nur: anschnallen, Popcorn holen und zusehen, wie die nächste politische Groteske Realität 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.: (0 81 93) 21 23 18
Freie Mitarbeiter: Dagmar Kübler, Ulrike Osman, Sandra Böhm

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

Buchhaltung: Elke Tumbach, buchhaltung@jezza.de

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

Anzeigen und Mediadaten:



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

Scan me:
jezza! Verteilgebiet



Erscheinungsweise: 3-monatliche Verteilung über Geschäftsauslage sowie bei Behörden, Banken und öffentlichen Auslagestellen.

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

Auflage: 23.000 Exemplare, mit „Regionalteil Nord“ bzw. „Regionalteil Süd“.

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

Anschrift: jezza!-Redaktion, Neuenstr. 6a, 82269 Geltendorf

Internet: www.jezza-magazin.de

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

Vorschau jezza! Sommerheft:

NEU im 3-Monatsrhythmus
Mai – Juni – Juli 2025

Kultur- und Szenetipps ++
Veranstaltungen ++ Feste & Festivals ++ Reisen ++
Freizeit aktiv ++ Mode/Trachten-Spezial ++
DIY: Handarbeiten kreativ
Redaktions- und Anzeigenschluss
ist der **2. Mai 2025**.

Erscheinungstermin: 24. Mai 2025



Anzeige

BACKUP

EMS-RÜCKENTHERAPIE

die einzigartige Lösung gegen Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind in Deutschland mittlerweile die Volkskrankheit Nr. 1. Jeder vierte sucht aufgrund von Rückenproblemen einmal im Jahr einen Arzt auf. Rückenschmerzen verhindern einen aktiven Lebensstil, vermindern die Lebensqualität und verursachen Folgeschäden.

Typische Ursachen und Krankheitsbilder

Die Ursachen sind vielfältig und meist unspezifisch:

- zu schwache Muskulatur
- einseitige Tätigkeiten
- Haltungsfelder
- Stress

Spezifische Krankheitsbilder:

- Erkrankungen/Verletzungen an den Bandscheiben
- Verletzungen an der Wirbelsäule
- Verletzungen der Nervenbahnen

Die gängigen Lösungen bei Rückenproblemen

Nach einer entsprechenden Analyse des behandelnden Arztes kommt es oft zu einer Medikation, alternativ werden Wärme und Massagen empfohlen. Im Optimalfall wird man zum Fitnessstraining geschickt um Muskeln zu stärken und aufzubauen.

BACKUP vereint diese 4 wichtigsten und bewährtesten Therapiemethoden in einem Gerät:

Muskeltherapie

Die Muskulatur wird mit Hilfe von EMS stimuliert und gestärkt, bis hin in die tiefsten Bereiche

Schmerztherapie

TENS überlagert den Schmerz im Nerv und sorgt für eine Verbesserung der Schmerzen

Wärmetherapie

Die Matte erwärmt sich bis auf 40°C, die Muskulatur entspannt, Giftstoffe werden ausgelagert

Dynamische Tiefenmassage

• Entspannung und Stressabbau durch eine Massage, die von einer manuellen Massage kaum zu unterscheiden ist.

• **BACKUP** arbeitet mit nieder- sowie mittelfrequenten Impulsen, die über eine 12-Kanal-Stimulationsmatte (24 Elektroden) an den Rücken abgegeben werden.

• Die Matte ist ergonomisch geformt. Je nach Behandlungsschwerpunkt können Sie gezielt den gesamten Rücken oder einzelne Teilbereiche wie die Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule oder Lendenwirbelsäule behandeln. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, den Rücken unspezifisch zu behandeln oder sogar bestimmte Krankheitsbilder auszuwählen.

• Die dynamischen Tiefenwellen werden von den Anwendern als Klopf-, Knet- oder Streichmassage wahrgenommen – BACKUP kombiniert auf diese Weise wird eine intensive Muskelstimulation in einer angenehmen Massage.



3er Karte
statt 119 € **59,- €**
Gültig bis 30.04.2025.
Pro Pers. nur ein Gutschein einlösbar.

Positive Effekte des BACKUP Systems

• Das **BACKUP** System bietet die ideale Kombination, um den Teufelskreis aus Rückenschmerzen, Inaktivität, Bewegungsmangel und muskulären Dysbalancen zu durchbrechen: Wohltuende Wärme, eine sanfte Tiefenmassage und die intensive Stärkung der Rückenmuskulatur schaffen die Basis für einen gesunden Rücken.

• Wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit des **BACKUP** Systems: So verbesserten sich durch die Kombination aus elektrischen Impulsen und Wärme bei 100 Patienten mit chronischen, unspezifischen Rückenleiden die Rückenschmerzen signifikant. Dies ist das Ergebnis einer zwischen 2015 und 2017 durchgeführten Studie des Zentrums für Interdisziplinäre Schmerztherapie und Palliativmedizin (ZISOP) am Klinikum Klagenfurt. Die Studie belegt, dass die multidimensionale dynamische Tiefenwellentherapie im Vergleich zur Standardbehandlung ohne Elektrotherapie eine wirksame und sichere Methode zur Behandlung von chronischen Rückenschmerzen ist und bei einer Vielzahl Betroffener Schmerzen effektiv verbessern konnte.

Kundenstimmen zur Backup-Rückentherapieliege



Mein Fazit nach 6 Terminen: Die nachhaltige Wirkung durch die sehr angenehme Therapie auf elektrophorischer Basis hat mich positiv überrascht. **Wolfgang S.**



Die Backup Liege hilft mir seit Langem meine Halswirbelsäule schmerzfrei zu bekommen. Meine Verspannungen sind wie weggeblasen. **Manuela D.**

Feuchte Häuser? Nasse Keller? Modergeruch?

Kellerabdichtung • Sperr- u. Sanierputze - schnell • dauerhaft • preiswert
Wohnklimaplaten gegen Schimmel und Kondensfeuchte
VEINAL®-Kundenservice • E-Mail: BAUCHEMIE@veinal.de
kostenloses Info-Telefon 08 00 / 8 34 62 50

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

personalfit RK
PRAXIS FÜR PRÄVENTION & GESUNDHEIT



PARTNER VON: **EGYM WELLPASS wellhub**

Hans-Meier-Str. 16 Tel. 0176 10211827 Im Internet unter:
86916 Kaufering info@personalfit-rk.de www.personalfit-rk.de



Audi Business

Schöne Kombis heißen Avant. Jetzt elektrisch.

Der neue Audi A6 Avant e-tron¹.

Der Audi A6 Avant e-tron¹ beeindruckt mit leistungsstarkem Elektroantrieb, großer Reichweite und schneller Ladefähigkeit. Sein sportliches, aerodynamisches Design kombiniert Eleganz mit moderner Technologie. Im Innenraum sorgen hochwertige Materialien und ein hochmodernes Infotainmentsystem für hohen Komfort. Überzeugen Sie sich selbst - Jetzt Probefahrt buchen!

Mit unserem Angebot können Sie von einer vergünstigten Dienstwagenbesteuerung (0,25 %) profitieren.* Lassen Sie sich beraten!

*Aus der Zuordnung lässt sich kein rechtlicher Anspruch ableiten.

Ein attraktives Leasingangebot für Businesskunden²:

z. B. Audi A6 Avant e-tron*

* Stromverbrauch (kombiniert): 15,0 kWh/100 km; CO₂-Emissionen (kombiniert): 0 g/km; CO₂-Klasse: A

Tech-Paket, Doppelspeichen-Multifunktionslederlenkrad mit Schaltwippen und Lenkradheizung, Audi drive select, 3-Zonen-Komfortklimaautomatik, Sitzheizung vorne und hinten, Einparkhilfe plus mit Distanzanzeige, LED-Scheinwerfer plus/ -Heckleuchten pro, Leuchtende Audi Ringe hinten, Anhängerkupplung schwenkbar, Audi Neuwagen-Reifengarantie u. v. m.

Leistung:	210 kW (286 PS)	Monatliche Leasingrate
Vertragslaufzeit:	36 Monate	€ 499,-
Jährliche Fahrleistung:	10.000 km	
Leasing-Sonderzahlung:	€ 4.500,-	

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

¹ Stromverbrauch (kombiniert): 17,5-14,4 kWh/100 km; CO₂-Emissionen (kombiniert): 0 g/km; CO₂-Klasse: A

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