

# MARKT einkaufen

**Regina Softis  
Taschentücher**  
30 x 10 Tücher oder  
**Aloe Vera  
Taschentücher**  
30 x 9 Tücher  
je Packung

2.55 Sie sparen -31%

**1.75**



**Enzborn Totes  
Meer Badesalz**  
3 x 500 g-Packung  
1 kg = 1.30



2.99 Sie sparen -34%

**1.95**

Frühmarktmärkte in der Balanstraße und im Euro-Industriepark mit V-Baumarkt!

Montag bis Samstag  
7 - 20 Uhr geöffnet

**Valensina Säfte**  
verschiedene Sorten,  
z. B. Milde Orange oder  
Multivitamin oder  
**Frühstücks-  
nektare**  
Orange-Mango oder  
Orange-Maracuja  
je 1,0-l-Flasche



1.59 Sie sparen -37%

**0.99**

**Vittel  
Stilles Mineralwasser**

je 6 x 1,5 Liter Packung  
+ Pfand = 1.50  
1 l = 0.25



3.72 Sie sparen -40%

**2.22**

**Müller  
Reine Buttermilch**

max. 1 % Fett  
500-g-Becher  
1 kg = 0.66



0.59 Sie sparen -44%

**0.33**

**Ehrmann  
Almighurt**

3,5 % bis 3,8 % Fettgehalt  
verschiedene Sorten  
150-g-Becher  
100 g = 0.19



0.55 Sie sparen -47%

**0.29**

**Bananen**  
1 kg



**0.99**

**Bergader  
Almkäse Scheiben**

verschiedene Sorten  
100 g



1.39 Sie sparen -28%

**0.99**

**Langnese Cremissimo**

verschiedene Sorten  
z. B. Schokolade  
900 ml  
1 l = 2.09



3.29 Sie sparen -42%

**1.88**

**Buitoni Pasta**

verschiedene Sorten  
je 1-kg-Packung



1.99 Sie sparen -44%

**1.11**

**Händlmaier's  
Hausmacher Senf süß  
oder Mittelscharfer Senf**  
je 1-kg-Eimer



2.19 Sie sparen -18%

**1.79**

**Gentile-Salat**

aus Italien, Kl. I  
Stück



**0.69**

**Lutz  
Wurstkonserven**

verschiedene Sorten  
je 125-g-Dose  
100 g = 0.39



0.55 Sie sparen -24%

**0.49**

**Suchard Express**

500-g-Nachfüllbeutel  
1 kg = 2.58



1.59 Sie sparen -23%

**1.29**

**Frosch Spül-Balsam  
oder Spülmittel**

500/750 ml  
verschiedene Sorten  
1 l = 1.98  
(bei 500 ml) /  
1 l = 1.32  
(bei 750 ml)



1.49 Sie sparen -33%

**0.99**

**Diplona  
Shampoo oder Spülung**

600 ml,  
versch. Sorten  
1 l = 3.25



2.95 Sie sparen -33%

**1.95**

**Grünliche Tomaten  
„Marinda“**

aus Italien, Kl. I  
1 kg



**1.99**

**V-Baumarkt  
Gletscherweiß 11 Liter**

leistungsstarke Innen-Dispersions-  
farbe Weißgrad, gut deckend,  
schmierig, waschbeständig,  
für ca. 77 m<sup>2</sup> bei  
einem Anstrich  
1.45



10 Liter + 10% mehr Inhalt

Sparen -42%

**9.99**

**Modische Damen Pantolette**

mit Korkinnensohle, bequeme Keilsohle



**13.95**

Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Angebote solange der Vorrat reicht. Irrtum vorbehalten. Abbildungen = Modellbeispiel. \* = gluten- und laktosefrei

Verlags- und Sortimentsbuchbinderei Unterschleißheim

## Trotz Körperbehinderung kein leichtes Opfer



Irmgard Deschler

Der Schrei von Maria ist markerschütternd. Doch Irmgard Deschler ist es immer noch nicht laut genug. Die 41-jährige Maria atmet noch einmal tief durch, konzentriert sich, brüllt mit voller Kraft, holt aus und schlägt dem Polster-Dummy voll ins Gesicht. „Schon besser“, meint die Kursleiterin von Wildwasser München e. V.: „Boxen, schreien, reindreschen, alles ist erlaubt. Es soll wehtun. Ihr übt für den Ernstfall.“ Maria strahlt über das ganze Gesicht. Für sie ist es ein ganz neues Gefühl, dass sie ihrer Kraft so freien Lauf lässt. Die junge Frau sitzt im Rollstuhl und ist ebenso wie die sieben anderen Teilnehmerinnen körperlich stark beeinträchtigt.

Der Selbstverteidigungskurs in den Räumen der Verlags- und Sortimentsbuchbinderei (VSB) Unterschleißheim ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen mit Behinderungen abgestimmt. Mit Wildwasser München e. V., der Fachstelle für Prävention und Intervention bei sexualisierter Gewalt gegen Frauen und Mädchen, lernen sie, wie sich wehren können – und zwar ganz gezielt zugeschnitten auf ihre individuellen Möglichkeiten und Fähigkeiten.

„Einfühlungsvermögen und eine klare Sprache sind für diesen Personenkreis besonders wichtig“, erläutert Irmgard Deschler. Sie hat sich auf Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Frauen mit körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen spezialisiert und weiß aus jahrelanger Erfahrung, dass selbst heute noch viele Mädchen – und zwar nicht nur mit Behinderungen, dazu erzogen werden, nicht laut zu sein und sich nicht zu wehren.

Jede der Teilnehmerinnen hier hat eine andere Einschränkung. Trotzdem kann sich jede auf ihre Art schützen und wehren – sowohl körperlich als auch verbal.

Auch der Rollstuhl kann zur Verteidigung eingesetzt werden. Erst schaut Josie (24) etwas ungläubig, als Irmgard Deschler sie auffordert, mit ihrem Gefährt nicht reflexartig vom Täter wegzufahren, sondern direkt auf dessen Beine zu. „Fährst Du vorwärts, kann der Angreifer dich leichter fassen. Fährst du ihm voller Kraft an die Schienbeine, tut das ganz schön weh und vor allem – der Täter rechnet nicht damit. Zudem habt ihr die richtige Höhe für einen Schlag in den Schritt, da wo es besonders weh tut“, sagt Deschler, schmunzelt und stellt ein dickes Lederpolster vor sich. Wieder und wieder nimmt Josie Schwung und fährt mit ihrem massiven Rolli mit voller Wucht direkt auf die Kursleiterin zu. Sie gewinnt immer mehr an Selbstsicherheit und tänzelt mit ihrem Rolli angriffslustig durch den Raum. „Das Üben körperlicher Verteidigung und Rollenspiele zu grenzverletzenden und gefährlichen Situationen ist gerade für Menschen mit Behinderungen besonders wichtig, um die Hemmschwelle zu überwinden und vor allem sicher darin zu werden“, so Deschler.

Die Zahlen sprechen für sich. Denn rund drei Viertel der Täter würden von Frauen und Mäd-

chen, die schreien und sich wehren, ablassen, informiert die Expertin: „Wichtig ist, sofort Grenzen zu setzen, zu signalisieren, dass man sich auf jeden Fall verteidigen wird. Je passiver die Reaktion, desto eher macht der Täter weiter und die Situation kann eskalieren. Manche testen bereits im Vorfeld auf verbaler Ebene, ob eine Frau bereit und in der Lage ist, ihre Grenzen zu verteidigen.“ Es ist das erste Mal, dass die VSB, ein Tochterunternehmen der Pfennigparade, einen Kurs für ihre weiblichen Werkstattbeschäftigten ermöglicht. Mit ihren Abteilungen Konfektionierung, Direktmarketing, Handbuchbinderei und Lettershop bietet die Unterschleißheimer Einrichtung zahlreiche Dienstleistungen. Rund 120 Mitarbeiterinnen sind z. B. im Versand von Werbematerialien tätig, personalisieren und bedrucken Anschreiben und vieles mehr. Der Anteil an Frauen beträgt knapp 40 Prozent.

Susanne Schmidt, Prokuristin bei der VSB, bezeichnet dieses Angebot als wichtigen Meilenstein: „Frauen mit Beeinträchtigungen erleben immer wieder Belästigungen oder Übergriffe und zwar nicht nur im öffentlichen Raum, sondern auch in ihrem privaten Umfeld.“ Meinen doch viele Männer, diese Frauen könnten sich angeblich nicht so gut wehren. Und Deschler ergänzt: „Gegenüber diesem Personenkreis sind die Gewalttaten um bis zu 50 Prozent höher.“

Es geht jedoch nicht immer nur um die Gewalt von Fremden nachts an der Bushaltestelle. Ein wichtiges Thema in diesen insgesamt 16 Stunden ist denn auch die Grauzone bei sexuellen Belästigungen am Arbeitsplatz oder durch Betreuungspersonen. Denn Frauen mit körperlichen und/oder geistigen Beeinträchtigungen sind verstärkt auf Hilfe angewiesen, sei es beim Fahrdienst oder z. B. bei der Körperpflege. Solche Situationen können Täter für sexuelle Übergriffe ausnutzen, veranschaulicht Susanne Schmidt: „In unseren Werkstätten ist das zwar weniger ein Thema, da die Pflege zu fast 100 Prozent mit

gleichgeschlechtlichen Pflegekräften erfolgt. Dennoch ist es wichtig, vor allem für den privaten Bereich, Aufklärungsarbeit zu leisten. Hier möchten wir die Frauen sensibilisieren. Zum Beispiel für die Frage, ob eine Berührung der Pflege geschuldet oder bereits eine sexuelle Belästigung ist?“

Anfangs fällt es ihnen noch schwer, doch dann diskutieren die Teilnehmerinnen ausführlich dieses Thema. Viele Erlebnisse kommen hoch. Fast jede hat schon negative Erfahrungen gemacht. Deschler empfiehlt: „Augen auf, genau hinzuspüren, möchte ich das wirklich, muss das sein?“ Niemand müsse sich ein Gespräch aufdrängen oder den Arm um die Schulter legen lassen, auch wenn z. B. der Taxifahrer noch so freundlich ist. Falsche Rücksichtnahme sei hier fehl am Platz. „Das gilt auch bei Berührungen von Kollegen – oder von wem auch immer. Wenn Euch etwas unangenehm ist, siezt die Person, sagt klar und laut nein – und zwar ohne das Wort ‚Bitte‘. Ihr dürft und könnt Euch wehren“, insistiert die Kursleiterin. Hilfe diese klare Ansage nichts, dann sollte man sich an Vertrauenspersonen im Betrieb, vom Betreuungspersonal, an Freunde oder Beratungsstellen wenden. „Euer Schweigen schützt nur die Täter“, lautet ihr Appell. „Traut Euch! Frauen haben, unabhängig von ihrem Geschlecht, ein Recht auf Achtung und Respekt. Darum muss man nicht betteln“, verdeutlicht Deschler.

Nach so vielen Gesprächen geht es dann wieder zur Praxis. Alle sind mit Eifer und Spaß bei der Sache. Während Marie und Josie mit ihren Rollstühlen forscht gegen Dummys fahren, möchte die Spastikerin Anna noch einmal eine andere Verteidigungstechnik üben. Konzentriert fixiert sie die Augen des Dummys, schreit laut und sticht mit ihren Fingern mit voller Kraft zu. Ihr Resümee: „Das ist richtig befreiend. Ich fühle mich jetzt sicherer. Jetzt weiß ich, wie ich mich richtig wehren kann, dass ich mich wehren darf und – dass ein Nein ein Nein ist.“

Die Namen aller Frauen mit Handicap wurden abgeändert. *Petra Keidel-Landsee*



Rat von Fachfrau:  
Susanne Gottschlich  
Zoofachhändlerin  
in der Filiale  
Euroindustriepark  
Freimann

### ALLE MEINE TIERE



Rat vom Fachmann:  
Olaf Wiedemann  
Zoofachhändler  
in der  
Filiale  
Aschheim



## Müssen Wildvögel jetzt noch gefüttert werden?

**In welchem Monat fressen Wildvögel die meisten Meisenknödel? Was glauben Sie?**

- Januar
- Mai
- August
- Dezember

Die richtige Antwort lautet im Mai. Wie eine englische Studie zeigt, hätten sich die meisten Menschen für die Antwort Dezember entschieden. Ein großes Dilemma. Denn, wenn das meiste Wildvogelfutter von den Tieren benötigt wird, wird es ihnen meist nicht mehr zur Verfügung gestellt. Wildvogelfütterung ist noch wichtiger als eine Winterfütterung. „Gerade in den Monaten Mai bis Juli, wenn Brutzeit ist, müssen Vögel immens viel fliegen – weit mehr als im Winter. Fliegen ist aber rund 25-mal so aufwendig wie normales Hüpfen oder Laufen. Verständlich also, dass Vögel dann besonders viel Nahrung brauchen. Natürlich spielt auch eine Rolle, dass Sämereien und Insekten

im Vergleich zu früher, so abgenommen haben“, sagt Prof. Dr. Peter Berthold, führender deutscher Ornithologe und Verhaltensforscher. Untersuchungen haben ergeben, dass ein Vogel während der Brutzeit einen um ein Mehrfaches (je nach Umständen das 2–4-fache) erhöhten Energiebedarf hat. Eine Wildvogelfütterung zieht auch keine Schäden für die Jungvögel nach sich, erklärt der Landesbund für Vogelschutz in München. Die Altvögel haben nur dann vom Menschen gereichtes Futter an ihre Jungen verfüttert, wenn sie für ihre Nachkommen überhaupt keine Nahrung finden konnten. Die Elterntiere können so ihren eigenen Futterbedarf schnell und einfach an Futterstellen decken und die so gesparte Zeit für die Suche nach Insekten zur Jungenfütterung investieren. Wildvogelfütterung gerade im Frühjahr ist also aktiver Naturschutz. Machen Sie mit!

# V-BAUMARKT

## einfach besser einkaufen

Jetzt **2x**  
in München

Angebote gültig von Donnerstag, 14.04. bis Mittwoch, 20.04.2016

V-BAUMARKT  
**Gartentage**  
Pflanzen, Garten & Ambiente  
Eintritt frei  
**in München**  
Maria-Probst-Str. 6  
20. bis 23. April 2016



**Solarerdspieß**  
1 LED mit 0,06 Watt,  
aus Edelstahl,  
weiße Kunststoffkugel,  
Ø 18 cm

~~9,99~~ Sie sparen -30%

**6,99**



Höhe 33 cm

### Geranie

6 Stück im Pack, im 9 cm Topf, stehend oder hängend,  
in verschiedenen Farben



~~5,99~~ Sie sparen -33%

**3,99**

### Dattelpalme

Phoenix Canariensis,  
im 20 cm Topf,  
ca. 100-120 cm hoch,  
benötigt einen vollsonnigen  
Standort, der Wurzelballen  
sollte immer gleichmäßig  
feucht gehalten werden



~~16,99~~ Sie sparen -23%

**12,99**

### Hochdruckreiniger POWXG9025

fahrbar, automatisches Start-Stoppsystem, Schlauchlänge 3 m,  
inkl. Hochdruckpistole mit Multi- und Turbodüse, Reinigungsmitteltank,  
Terrassenreiniger, max. 135 bar

~~129,00~~ Sie sparen -22%

**99,90**



inkl. Gasanschluss  
mit Druckminderer

### Gasgrill „Hudson“

mit 4 Edelstahlbrennern und Seitenkocher,  
Grillfläche ca. (L/B) 65 x 44,5 cm, abklappbare Seitenablagen,  
doppelwandiger Deckel mit Edelstahlgriff und integriertem Thermometer,  
Warmhalterost und Flammabdeckungen emailliert,  
Grillrost 2-tlg., Gusseisen emailliert,  
elektrische Mehrfachzündung inkl. Batterie

**PreisHIT!**

~~UVP\* 599,00~~ Sie sparen -41%

**349,00**

\*Unverbindliche Preisempfehlung  
des Herstellers



inkl. Kühl-Gefrier-  
Kombination

inkl.  
Apothekerschrank

inkl. Geschirrspüler

Unsere geschulten  
Küchen-Fachberater helfen  
Ihnen gerne bei der Planung  
Ihrer Wunschküche!

### Küchenblock

310 cm, Delta weiß,  
komplett mit Edelstahl-Spüle,  
Einbauherd Edelstahl,  
Glaskeramik-Kochfeld rahmenlos,  
Edelstahl-Dunstabzugshaube

Aktionspreis

**1590,00**

Zanker  
Einbauherd  
EEK: A

Zanker  
Geschirrspüler  
EEK: A+

Zanker  
Kühl-Gefrier-  
Kombination  
EEK: A+

Best  
Dunstabzugs-  
haube  
EEK: E

81541 München, Balanstraße 52,  
☎ 0 89/6 78 05 53-0,  
Montag bis Samstag von 8 bis 20 Uhr

80939 München, Maria-Probst-Straße 6,  
☎ 0 89/32 19 81-0,  
Montag bis Samstag von 7 bis 20 Uhr

Irrtum vorbehalten – Alle Artikel ohne Dekoration – Nur solange der Vorrat reicht  
– Teppiche und PVC Böden sind im BM München Balanstraße 52 nur auf Bestellung  
erhältlich. Fahrräder, Möbel und tlw. Freizeitmöbel sind im V-Markt München erhältlich.  
Firmensitz: Georg Jos. Kaes GmbH, Am Ring 15, 87665 Mauerstetten, ☎ 0 83 41/8 07-0

v-markt.de

## Neues aus Garching

### Staffelstabübergabe im Garchinger Technologie- und Gründerzentrum (gate) – Christian Heckemann ist neuer Geschäftsführer

Wechsel an der Spitze des gate Garching: Nach fast 14 Jahren als Geschäftsführer hat Dr. Franz Glatz den Staffelstab an Christian Heckemann übergeben. Dr. Glatz konzentriert sich künftig auf die Leitung des WERK1, ein Gründerzentrum für digitale Wirtschaft in München.

In einer Feierstunde mit Gesellschaftern und Mietern des Garchinger Technologie- und Gründerzentrums wurde Christian Heckemann offiziell in sein neues Amt eingeführt. Der 42-Jährige war zuvor als Bereichsleiter bei einem Münchner Immobiliendienstleister tätig und freut sich auf die neue Herausforderung: „Mich begeistert die Dynamik von Start-up-Unternehmen und die große Vielfalt an Ideen und Geschäftsmodellen“, erzählt Heckemann. Der neue Geschäftsführer hat eine enge Bindung zum gate Garching: 2010 bis 2011 war er selbst mit einem Start-up-Unternehmen Mieter im Gründungszentrum. „Ich freue mich sehr, dass ich wieder im ‚gate‘ sein darf und meine Erfahrungen einbringen kann“, so Heckemann. Als neuer Geschäftsleiter hat er sich viele Ziele gesetzt: „Den hohen Bekanntheitsgrad des ‚gate‘ als High-Tech-Gründerzentrum möchte ich weiter ausbauen und neue Kooperationsmöglichkeiten zwischen Wissenschaft, Start-up-Unternehmen und der Wirtschaft schaffen“, berichtet Heckemann. Letztendlich gehe es darum, ein Klima zu schaffen, in dem junge Unternehmen sich sehr gut entwickeln könnten und Bayern zu einem der attraktivsten Standorte für Innovationen zu machen.

Das gate Garching wurde im November 2002 aufgrund einer Initiative der High-Tech-Offensive



Der neue Geschäftsführer des Garchinger Technologie- und Gründerzentrums: Christian Heckemann

Bayern eröffnet und ist der Top-Standort für junge Technologieunternehmen im Großraum München. Es stehen 5000 m<sup>2</sup> vermietbare Bürofläche plus 540 m<sup>2</sup> Lagerfläche, bzw. Werkhalle zur Verfügung. Vermietet wird an Existenzgründer und junge Unternehmen, die innovative Technologien entwickeln, z.B. in den Bereichen Software, Mechatronik sowie Informations- und Kommunikationstechnologie. *Sabine Dietrich*



Dr. Franz Glatz (l.) übergab den Staffelstab an den neuen gate-Geschäftsführer Christian Heckemann

### Startschuss für das neue Umspannwerk

(MF) – Rund 9,6 Millionen Euro steckt die Bayernwerk AG in den Bau eines neuen Umspannwerkes am Römerhofweg in Garching. Bei einem Pressetermin informierten Vertreter des Bayernwerks und Bürgermeister Dietmar Gruchmann über diese Netzmodernisierung. Das neue Werk entsteht auf dem Gelände des bestehenden Umspannwerkes. 2018 soll die komplett eingebaute neue Anlage in Betrieb gehen. Über das Umspannwerk werden dann Teile der Stadt Garching, die Ortsteile Hochbrück und Dirnismaning sowie der Forschungs- und Hochschulcampus versorgt.

Das neue Umspannwerk bedeutet nicht nur eine Erweiterung der regionalen Stromnetzkapazitäten. Es entspricht auch der geplanten Stadtentwicklung, so Bürgermeister Dietmar Gruchmann. Der Standort hierfür ist ideal: Nah am weiter wachsenden Forschungs-Campus mit steigendem Strombedarf und mitten in der Kommunikationszone, in der eine Wohnbebauung für weit



über 2000 Einwohner geplant ist. Zusätzliche und leistungsstärkere Transformatoren werden laut Bayernwerk-Systemtechniker Peter Thaller dem steigenden Energiebedarf gerecht und gewährleisten eine zuverlässige Versorgung. Im Zuge des Neubaus werden einzelne 110-kV-Freileitungsmasten abgebaut und 110-kV-Erdkabel verlegt. *Marion Friedl*

### Neue Funktion „Schadensmeldung“ auf städtischer Homepage aktiv

Seit dem 4. April ist die neue Funktion „Schadensmeldung“ auf der städtischen Homepage [www.garching.de](http://www.garching.de) aktiv.

Beim Klick auf den Link öffnet sich ein E-Mail-Feld, in welchem die Bürger schnell, direkt und unkompliziert einen Schaden an die Stadt melden können (Straßenschäden, Vandalismus, defekte Straßenbeleuchtungen, Verunreinigungen, etc.). Die Meldung wird dann an die entsprechende Abteilung im Rathaus weitergeleitet und bearbeitet.

Die neue Funktion wurde auf Wunsch des Ersten Bürgermeisters installiert. Gruchmann dazu: „Die Stadtverwaltung Garching versteht sich als Dienstleister am Bürger. Mit der Schadensmeldung können kurzfristig, und auch außerhalb etwa der Bürgerversammlung oder der Bürgersprechstunde, Schäden und Anliegen kommuniziert werden.“ *Stadt Garching*

### Werner-Heisenberg-Gymnasium

### Einschreibung für das Schuljahr 2016/2017

#### Naturwissenschaftlich-technologisches und sprachliches Gymnasium

Die Einschreibung der Schülerinnen und Schüler für die Jahrgangsstufe 5 des Schuljahres 2016/17 am Werner-Heisenberg-Gymnasium in Garching findet in der Zeit vom 9. Mai bis 11. Mai 2016 im Raum A 014 statt:

Montag (09.05.) und Mittwoch (11.05.) jeweils von 8.00 bis 12.00 Uhr

Dienstag (10.05.) von 8.00 bis 18.00 Uhr (Haupt-einschreibetag)

Folgende Unterlagen sind bei der Einschreibung vorzulegen:

1. Übertrittszeugnis im Original (Verbleib am Gymnasium)
2. Geburtsurkunde bzw. Familienstammbuch (nur zur Einsichtnahme)
3. ggf. Bescheinigung über das Sorgerecht, soweit nicht beide Eltern erziehungsberechtigt sind (Vorlage des Originals, Verbleib einer Kopie am WHG)

Schüler aus den Landkreisen München und Freising, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren, benötigen für die Beantragung der Wertmarke ein Lichtbild in Passbildgröße (ca. 4,2 cm x 4,4 cm). Bitte bei der Einschreibung mitbringen!

Die Datenerfassung für die Einschreibung ist online bereits ab dem 06.05.2016 unter [www.whg-garching.de](http://www.whg-garching.de) möglich.

Für diejenigen Schülerinnen und Schüler, die im Übertrittszeugnis nicht das Prädikat: „geeignet