

Generation plus



Noch sehr viel Luft nach oben

Nur 15 Prozent der Autofahrer über 65 haben ihre Fahrfitness durch einen Gesundheitscheck überprüfen lassen.

Foto: djd / DVR

Enzymmangel macht die Haare grau

■ Graue Haare gelten als eindeutiges Zeichen, alt zu werden. Für viele Menschen ist dies ein unerträglicher Zustand. Doch diese Haare zu entfernen, hält diesen Prozess nicht auf. Schuld an diesem Zustand ist ein Enzymmangel in den Haar-Follikelzellen, die für die Bildung von Haaren verantwortlich sind. Dies sorgt für das Ergrauen der Haare.

Ein Enzym in den Follikelzellen, welches für die Farbproduktion verantwortlich ist, zerlegt das Stoffwechselnebenprodukt Wasserstoffperoxid in Wasser und Sauerstoff und macht es somit unschädlich. Hinzu kommt, dass ein anderes Enzym, das Sauerstoffschäden an Proteinen repariert, von alternden Haar-Follikelzellen immer weniger hergestellt wird. Entstandene Schäden können somit nicht mehr in Ordnung gebracht werden. Anstelle des Farbstoffes werden dann Sauerstoffbläschen im Haar eingelagert, wodurch es grau bis weiß erscheint.

www.gesundheit-aktuell.de

Unterzuckerung kann zu Kopfschmerz führen

■ Bei Diabetikern, die an Kopfschmerzen leiden, kann dies an Unterzuckerung liegen. Deshalb sollten jene, die mit Spritzen oder Tabletten behandelt werden, bei auftretenden Kopfschmerzen ebenfalls ihren Blutzuckerwert kontrollieren. Abgeraten wird hingegen, Präparate gegen Kopfschmerzen einzunehmen. Diese könnten zu Wechselwirkungen mit Diabetes-Medikamenten führen. Acetylsalicylsäure (ASS, Aspirin) in Verbindung mit Diabetes-Tabletten in denen Sulfonylharnstoffe und Cliniden enthalten sind führen zu einer Unterzuckerung.

www.gesundheit-aktuell.de

Einfache Bad umbauen

Tipps für Betroffene und Angehörige



Einfache Umbauten, wie der Einbau eines Einstieges in die vorhandene Wanne, machen das Zuhause sicher und komfortabel. Alte Fliesen lassen sich mit trendigen Dekor-Platten abdecken. So dauert die Sanierung nur einen Arbeitstag. Bild: pi

■ MÜNCHEN · Von den rund 2,7 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland werden derzeit rund zwei Millionen zu Hause betreut. Das Bad ist für sie oft einer der gefährlichsten Räume für Personen mit Bewegungseinschränkungen. Senioren fürchten jedoch hohe Umbaukosten. Dabei gibt es neue Möglichkeiten, altersgerechte Sanierungen einfach und günstig zu gestalten. BADbarrierefrei bietet neue Teilsanierungssysteme, wenn etwa die Wanne durch eine ebenerdige Dusche ersetzt werden soll.

Ob Badewannentür, Badewanneneinstieg oder der Umbau der Wanne zur Dusche – an einem Tag ist alles erledigt. Eine rutschfeste Beschichtung sorgt beim Duschen für sicheren Halt unter den Füßen. Die Pflegestufe und der Antrag auf Umbauleistungen sollten genehmigt sein, bevor mit der Umbaumaßnahme begonnen wird. Informationen sind auch auf den Internetseiten der Krankenkassen zu finden. Mehr Infos telefonisch unter 089/540 319 58 sowie unter www.muenchen.badbarrierefrei.de

Chiropraktik

für ein schmerzfreies Leben im Alter

■ Wer einmal über 50 Jahre geworden ist hat viel erlebt und viel gearbeitet – und das alles mit »einem« Körper! Das Ergebnis sind bei jedem Zweiten starke Beschwerden in Wirbelsäule und Gelenken! Doch das Leben ist zu schön, um es von Schmerzen beeinflussen zu lassen. Entdecken Sie die amerikanische Chiropraktik für sich! Sie hilft Ihnen sanft und sicher, die Blockaden im Körper zu lösen und das ohne Medikamente, Spritzen oder gar Operationen. Doch auch bei Kopfschmerzen/Migräne



können wir Ihnen helfen. Verspannungen auf natürliche Weise zu lindern und die Ursachen der Blockaden zu finden, ist unser Versprechen an Sie, unseren Patienten. Wir aktivieren die Selbstheilungskraft des Körpers, so daß die Schmerzen eines Tages der Vergangenheit angehören

SIE haben es verdient, ein unbeschwertes, erfülltes Leben mit einem funktionierenden Körper zu führen. Fangen Sie heute damit an...

CHIROMAX GmbH
Michael Santek
Pelkovenstraße 143
Telefon 089 / 39 29 82 37
www.chiromax.de

Die CLOWNS COMPANY

Tickets erhältlich von 39 bis 44 Euro

Lust auf lustig!

12. Mai bis 10. Juli 2016

GOP.
variété-theater
MÜNCHEN

Maximilianstraße 47 · 80538 München
Tickets und Gutscheine:
(089) 210 288 444 und variete.de

Wanne raus - Dusche rein!

Jetzt 4.000 € Zuschuss sichern!

UMBAU AN EINEM ARBEITSTAG:
Günstig, einfach, fachgerecht

Ausstellung in München, Hinterbärenbadstr. 80
Tel. 089-540 319 58 www.muenchen.badbarrierefrei.de

amerikanische chiropraktik wellness gruppe

1
Befreien Sie sich vom SCHMERZ

2
Gewinnen Sie Ihre FUNKTION zurück

3
Optimieren Sie Ihre LEISTUNG

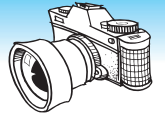
Ihr allgemeiner Gesundheitszustand ist von Ihrem Nervensystem abhängig und das Nervensystem ist wiederum von einer gesunden Wirbelsäule abhängig. Ihre Gesundheit beruht also auf Ihrer Wirbelsäule!

Wir bieten Ihnen modernste, sichere und wissenschaftlich erprobte Betreuung für Ihre Wirbelsäule und Ihr Nervensystem.

Ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Website: www.chiromax.de
Terminvereinbarung online oder telefonisch unter 089/39 29 82 37
Chiromax · Pelkovenstraße 143 · 2. Stock · 80992 München
Telefon 089/39 29 82 37 · www.chiromax.de · E-Mail: info@chiromax.de



Schleißheimer Bilderbogen



Richtfest für den COG-Erweiterungsbau

(MF) – Der Ernst des Lebens beginnt in der Schule und das „ist ein guter Grund, die Schule zum besten Ort der Welt zu machen“, erklärte Christoph Böck als Unterschleißheimer Bürgermeister und Vorsitzender des Schulzweckverbandes. Es war Richtfest angesagt für den Erweiterungsbau des Carl-Orff-Gymnasiums (COG) und dieser sei laut Schulleiter Andreas Hautmann „ein weiterer Schritt im Ausbau der Unterschleißheimer Schullandschaft“. Man wolle „modernen und zeitgemäßen Unterricht bieten“ und zudem mehr Platz für rund 120 Lehrer bekommen. Hierfür entsteht bis zum Frühjahr 2017 ein Neubau, danach werden die Außenanlagen gestaltet, das bestehende Schulhaus umgebaut und mit dem Neubau verbunden. Mit 14,6 Millionen Euro Gesamtkosten befindet sich das Bauprojekt laut Christoph Böck im Kosten- und Zeitplan. Die stellvertretende Landrätin Annette Ganssmüller-Maluhe wies darauf hin, dass der Landkreis 2,5 Millionen Euro trage und der Rest von den Zweckverbands-Kommunen Ober- und Unterschleißheim als „Kraftakt“ geschultert werde. Oberschleißheims Bürgermeister Christian Kuchlbauer nannte die Kosten „eine Investition in die Zukunft, die sich auszahlen wird“. Der barrierefreie Neubau wird 17 Klassenzimmer, Fachräume, einen multifunktionalen Musikraum und ein Foyer beherbergen.



40. Volksfest mit vielen Highlights

(MF) – Ein Jubiläums-Volksfest wurde in Oberschleißheim eröffnet: Zum 40. Mal wünschten Gemeinde, FC Phönix und RSV Schleißheim vergnügliche Tage auf dem Festplatz an der Theodor-Heuss-Straße. Natürlich zapfte Bürgermeister Christian Kuchlbauer nach dem Einzug der Vereine auch das erste Fassl Bier an, damit das zünftige Feiern beginnen konnte. Das fünftägige Volksfest (bis 8.5.) hatte ein attraktives Programm für beste Stimmung im Festzelt von Robert Schmidt aus Straubing und an den Fahrgeschäften und Buden zu bieten: Den Anfang machten die „Stiefziacha“, am Vatertag gab's unter anderem Party pur mit „Steffi & The Bluejeans“. Am Freitag kamen im Wechsel die Senioren, Kinder sowie die Behörden und Betriebe auf ihre Kosten. Weitere Highlights: Am

Tag der Vereine (7.5.) abendliche Partystimmung mit der Band „Dolce Vita“ und am 8.5. die Zeltmesse mit anschließendem Frühschoppen, ein Oldtimer-Corso am Nachmittag und abends Musik-Kabarett mit „Da Huawa, da Meier und I“.



Oldtimer-Schätzchen unterwegs

(MF) – Blitzblank auf Hochglanz poliert und dann noch Sonnenschein satt: Da sieht ein Oldtimer-Corso nicht nur schön, sondern sehr schön aus. Die Königlich Bayrischen Oldtimerfreunde Schleißheim holten ihre betagten Schätzchen aus



Seit 1993 in
Ober- und
Unterschleißheim

**Wir sind Vertragspartner aller
Kranken- und Pflegekassen**

Telefon: 089 / 315 32 12



Geprüfter Pflegedienst 6/2015:
Gesamtnote:
„Sehr gut“

**Die Profis für Pflege in Schleißheim
sind 24 Stunden erreichbar!**

MOBILE AMBULANTE KRANKENPFLEGE
Hannelore Siegl
85764 Oberschleißheim · Mittenheimer Str. 5
www.pflege-schleissheim.de

den Garagen und fuhren mit anderen Oldtimer-Fans durch Oberschleißheim. Von der Flugwerft über die S-Bahnbrücke und durch die Parksiedlung gen Volksfest führte die Strecke. Ob Pkw, Motorrad, Unimog oder Feuerwehrauto – mitfahren durfte, was ein Oldie war. Der Corso war auch ein Glanzpunkt am letzten Tag des 40. Volksfestes.



Lange werden die Oldtimer nicht auf ihre nächste Ausfahrt warten müssen: Schon am Sonntag, 19.6., steht das 11. Classic Car & Bike Treffen auf dem TÜV-Gelände in Hochbrück an. Von 10 bis 17 Uhr zeigen sich dann Fahrzeuge ab 25 Jahre von ihren schönsten Seiten.

Vom harten Bankerl zum modernen Schulstandort

(MF) – Die Schulbank von anno dazumal drücken, aufs Täfelchen statt ins Heft schreiben,

STADTBIBLIOTHEK für jeden Kopf das richtige Buch



Für Sie abonniert:
MUNZINGER
DATENBANKEN

Samstag 9:00 - 12:00 Uhr
Dienstag bis Freitag 10:00 - 18:00 Uhr
Rathausplatz 1 Unterschleißheim
www.stadtbibliothek-unterschleissheim.de

rechnen mit roten Kugeln am Rechenschieber – diese Schulzeiten von einst erwachen in Unterschleißheim wieder zum Leben: Das Heimatmuseum lässt bis zum 22.5. im Bürgerhaus mit Exponaten, Texten und Fotos „150 Jahre Schule in Unterschleißheim“ Revue passieren. Was 1866 mit der ersten Schule an der Hauptstraße begann, hat sich mit Erweiterungen und neuen Schulen fortgesetzt. Heute ist Unterschleißheim ein bedeutender Schulstandort, der von der Grundschule über die Mittelschule bis hin zu Realschule, Gymnasium und FOS/BOS alle Schulzweige inklusive Montessori-Schule behei-

Für jeden Kopf das richtige Buch Stadtbibliothek Unterschleißheim



LESETIPP
Gardam, Jane: Eine treue Frau.
– Hanser, 2016
272 Seiten

Ist Liebe eine Frage der Haltung? Nach „Ein untadeliger Mann“ folgt nun Band zwei der hinreißenden Trilogie von Jane Gardam: Manchmal vergisst Betty, dass sie keine Chinesin ist, so selbstverständlich nah ist ihr das Land, dessen Sprache sie seit Kindertagen beherrscht. Diese elementare Liebe zum Fernen Osten verbindet sie tief mit ihrem künftigen Mann Edward Feathers, dem jungen Star unter den Richtern der Krone in Hongkong. Als Betty Edward ewige Treue verspricht, weiß sie intuitiv, dass ihre Ehe kaum auf wilder Leidenschaft gründen wird. Doch sie ahnt nicht, dass sie nur eine Stunde später der Liebe ihres Lebens begegnen wird, Edwards Erzrivalen Terry Veneering...

Lust auf mehr?
Besuchen Sie unsere Homepage
www.stadtbibliothek-unterschleissheim.de

matet. Hinzu kommen die Rupert-Egenberger-Förderschule und das Edith-Stein-Schulzentrum im Sehbehindertenzentrum. Ein großes Angebot für 4668 Schüler in der Stadt – und die dürfen heute natürlich komfortabler sitzen und müssen nicht mehr auf Täfelchen schreiben.



Maibaumfeier des HuTV Würmbachtaler Lohhof e.V.

Dieses Jahr durften wir wieder den Maibaum in der Birkenstraße aufstellen. Doch zuerst musste ein Maibaum her. Von der Maibaumgruppe wurde am Donnerstag vor dem 1. Mai in der Leiten Haimhausen der Baum frisch geschlagen. Mit einem Umzug, begleitet von Musikern u.a. unseres Vereins kam der Maibaum angefahren. In den nächsten 2 Tagen wurde er hergerichtet und geschmückt. Am 1. Mai um 10.00 Uhr war es dann so weit. Mit Hilfe der örtlichen Feuerwehr und der Maibaumgruppe wurde der Maibaum aufgestellt. Nach knapp 1 Stunde wurde es durch die Schützenkompanie Lohhof mit 3 Salutschüssen amtlich, der Maibaum stand. Hierfür ein herzliches Dankeschön an Bernhard Lemberger und seine Schützen.

Die danach folgende Maibaumfeier fand aufgrund der schlechten Witterung in der Mehrzweckhalle statt. Für die Unterhaltung sorgte die Stadtkapelle Unterschleißheim. Um 14.00 Uhr begann dann die traditionelle Maibaumfeier mit dem Bandltanz unserer Deandl und Buam. Gerade unsere Jugend sorgte bei allen Besuchern für Begeisterung mit ihren Volkstänzen und



Plattlern. Auch durften wir die Jugend der Nachbarschaft Siebenbürger Sachsen Lohhof recht herzlich begrüßen, die mit ihren Auftritten ebenfalls unsere Besucher begeisterte. Für das leibliche Wohl war auch bestens gesorgt. Die zahlreichen Besucher ließen sich das Gegrillte, Käse und Fischsemmeln sowie die selbstgemachten Kuchen und Torten von unseren Deandl schmecken. Sogar draußen konnten unsere Besucher ein paar Sonnenstrahlen genießen.

Eine für die Würmbachtaler erfolgreiche Maibaumfeier ging gegen 17.00 Uhr zu Ende.

Herzlichen Dank auch an dieser Stelle an alle Mitwirkenden und Besucher.

Hoffentlich haben wir zu unserem Waldfest am 25. Juni 2016 besseres Wetter.

Michaela Reitingner

VdK Lohhof/Unterschleißheim

Vatertags-Fahrradtour

Viel Zuspruch unter den Mitgliedern fand die diesjährige Vatertags-Fahrradtour. Unter Leitung von Vorstandsmitglied Andreas Preuss machte sich eine fröhliche Gruppe bei schönstem Frühsommerwetter auf von Unterschleißheim zum Karlsfelder See. Wie bei Veranstaltungen des VdK Lohhof/Unterschleißheim seit Jahrzehnten selbstverständlich, fuhren behinderte und nichtbehinderte Mitglieder gemeinsam und hatten zusammen viel Freude an der erwachenden Natur. Am Karlsfelder See stießen noch einige ältere Mitglieder dazu, die gesundheitsbedingt nicht mehr mit dem Fahrrad mitfahren konnten. Nach einer Stärkung auf der Terrasse des Seegartens ging es wieder zurück nach Unterschleißheim. Alle Teilnehmer hatten einen schönen gemeinsamen Tag und die nächsten Aktivitäten sind schon in der Planung: So findet am Freitag, den 13. Mai bereits die nächste Disco für Jung und Alt im Jugendzentrum Gleis 1 statt. Aktuelle Informationen gibt es unter www.vdk.de/ov-loh hof.

*Sascha Allwein,
Vorstandsmitglied*



V.l.n.r.: Hans Kopp, Erich Hausleitner, Frieda Kopp, Hansi Schießl, Christina Mamblana-Fischer, Magdalena Tschauder, Andreas Preuß, Kurt Batschat, Claus Raimers, Sascha Allwein

AWO Seniorenpark Maibaum auch beim Seniorenheim in Oberschleißheim

Bei einer kleinen Maifeier, organisiert von der Tagespflege des AWO-Seniorenparkes, wurde zum 6. Mal am 3. Mai ein eigener kleiner Mai-

baum aufgestellt. Die Leiterin der Tagespflege, Frau Lydia Köberl, assistiert von den Helferinnen Laura Vocay und Kerstin Flieger, konnte zu Beginn Bewohner der Tagespflege, des Pflegeheimes und des Betreuten Wohnens begrüßen. Unter den Gästen waren 1. Bürgermeister Christian Kuchlbauer, Gemeinderat Peter Benthues und die Leiterin des Seniorenparkes, Frau Jana Drews. Starke Männer hatten zuvor den Maibaum aufgestellt. Danach wurde mit Kaffee/Tee und Kuchen sowie einer Maibowle gefeiert. Auch Maileder wurden gemeinsam gesungen. Trotz kühlen, aber sonnigen Wetters war die Stimmung unter den etwa 50 Anwesenden sehr gut.

Peter Benthues



V.l.: Peter Benthues, Jana Drews, Lydia Köberl, Christian Kuchlbauer, Laura Vocay, Kerstin Flieger

Der SV Riedmoos gewinnt nach 2015 auch 2016 den Schaller Cup

Nach ihrem Triumph 2015 gewannen die E2-Junioren vom SV Riedmoos um Trainer Robin Redweik auch 2016 den Schaller Cup, der vom SC Inhauser Moos am 1. Mai 2016 ausgetragen wurde. In dem E-Jugend-Turnier setzten sich die Riedmooser gegen die Mannschaften SC Inhauser Moos, SV Haimhausen, FC Neufahrn sowie SV Lohhof durch.

Ungeschlagen präsentierten sich Robin's Junioren in guter Form, zeigten eine geschlossene Mannschaftsleistung und sicherten sich somit verdient das Double.

Herzlichen Glückwunsch an Trainer und Mannschaft zu diesem tollen Erfolg!

Ein Lob gilt es auch der Organisation des Turniers auszusprechen.

Eniel Samarzija



**Nachbarschaft der
Siebenbürger Sachsen Lohhof e.V.
Mitgliederversammlung
mit Neuwahlen**

Am Sonntag, 17. April 2016 fand ab 14 Uhr die Mitgliederversammlung mit anschließenden Neuwahlen bei der Nachbarschaft der Siebenbürger Sachsen Lohhof statt. Zur Einstimmung wurde gemeinsam Kaffee getrunken, Kuchen wurde selbst mitgebracht.

Trotz des miserablen Aprilwetters hatte sich der Gemeindesaal der Genezarethkirche in Lohhof bis zum Beginn der Regularien doch ganz schön gefüllt. Die Mitgliederanzahl war ausreichend für die Abstimmung in der Versammlung.

Der 1. Vorsitzende Ralf Potsch begrüßte die Anwesenden und bat, vor Beginn der Tagesordnung in einer Schweigeminute der verstorbenen Mitglieder des letzten Jahres zu gedenken.

In seinem Tätigkeitsbericht für 2015 konnte Ralf Potsch auf insgesamt 173 Aktivitäten im Vereinsleben hinweisen. Diese stattliche Zahl setzt sich aus 36 eigenen und 21 mitgestalteten, ganz unterschiedlichen Veranstaltungen zusammen. Dazu kommen 26 vereinsinterne Termine auf sozialem Gebiet sowie 73 im Rahmen der Geschäftsordnung und 17 Termine sonstiger Art, z.B. Auftritte der Tanzgruppen und ähnliche.

Auch die Mitgliederentwicklung kann sich sehen lassen. 2015 sind 9 Erwachsene und 2 Kinder als Neumitglieder hinzugekommen. 5 Erwachsene verstarben und 1 Erwachsener ist ausgetreten. Die Nachbarschaft der Siebenbürger Sachsen Lohhof zählt nunmehr 337 Mitglieder, davon 276 Erwachsene, 17 Jugendliche und 44 Kinder.

Die Kassierin, Hannelore Renten, legte den ausgeglichenen Kassenbericht für 2015 vor und bekam von den Kassenprüfern höchstes Lob für ihre Kassenführung und die Finanzverwaltung. Nachdem auch der Wirtschaftsplan für 2016, vorgestellt von der 2. Vorsitzenden Uschi Mühlbacher, von den Mitgliedern genehmigt wurde, berichteten die Gruppenbetreuer über die Aktivitäten im abgelaufenen Vereinsjahr.

Es folgte eine kurze Pause. Ordnungsgemäß wurde eine Wahlleitung mit Helfern bestellt. Der alte Vorstand wurde entlastet, um Vorschläge für den neuen Vorstand wurde gebeten. Der Wahlvorgang selbst ging schnell und reibungslos vonstatten, da sich aufgrund der guten Arbeit personell nur bei den Kassenprüfern eine Änderung ergab. Der neue Vorstand setzt sich wie folgt zusammen: 1. Vorsitzender Ralf Potsch, 2. Vorsitzende Uschi Mühlbacher, Kassierin Hannelore Renten, Schriftführer Bernd Riech, Jugendleiter Arthur Thellmann, Kassenprüfer Ulrike Weigert und Klaus Schiller.

Der neue Vorstand bedankte sich für das ihm entgegengebrachte Vertrauen und gab der Hoffnung Ausdruck, dass auch das neue Vereinsjahr in gemeinsamer Arbeit erfolgreich werde. Er erklärte die Versammlung damit für beendet und wünschte allen eine gute Heimkehr.

*Erika Mühlbacher
Öffentlichkeitsarbeit*



www.druck-zimmermann.de • info@landkreis-anzeiger.de

Angebote gültig von Dienstag, 17. 05. bis Mittwoch, 18. 05. 2016

V-MARKT

einfach besser e

V-Markt Newsletter: Anmeldung unter v-markt.de/newsletter



Münchens größte Verbr

Fleischpfannen für Sie in verschiedenen Geschmacksrichtungen gewürzt

Rinder-Sauerbraten
nach Hausfrauen-Art
eingelegt
100 g



0,89

Ripple
geräuchert und
gekocht
100 g



0,69

Allgäuer Salami
rein Schwein
100 g



1,19*

**Kalbfleisch-
wurst-
Aufschnitt**

mit Kalbfleischwurst, Kalbfleischwurst mit Paprika, Champignon, grünem Pfeffer, Ei, Gemüse oder Essiggurke
100 g



0,69*

**Allgäuer
Landleberwurst**

100 g



0,79

**Allgäuer
Bergsteiger**

scharf gewürzt

100 g



0,69*

**Frisch aus der Käsetheke:
Jermi Räucher-Wurst
Natur oder Schinken**

Schmelzkäsespezialität
über Buchenholz geräuchert
mit 45% Fett i. Tr.
100 g



~~1,29~~ Sie sparen -38%
0,79

**Frisch aus dem Brothaus:
Feinschmeckerbrot**

Leckeres Roggenmischbrot mit
Kürbis- und Sonnenblumenkernen
500 g
1 kg = 3,20



1,60

Flammende Herzen
je Stück



~~1,50~~ Sie sparen -33%
1,00

Whiskas Multipack

Katzennahrung nass,
je 12 x 100-g-Portionsbeutel
1 kg = 2,49



Nimm 3 - zahl 2
~~3,49~~ Sie sparen -14%
2,99

Seifenblasenpistole

mit Sound, tollen Lichteffekten
und 2 gefüllten Seifenblasen-
behältern



8,99

Seifenb



3,99