

# TENGELMANN



**KOHLRABI** · aus Deutschland, Kl. I, je Stück



**0.49**

**AVOCADO** · aus Peru, Kl. I, Sorte: Hass, je Stück



**1.49**

**ESSREIFE FRÜCHTE EXOT DES MONATS**

**COCKTAILRISPE TOMATEN** aus Deutschland, Kl. I, Sorte: Ardiles, je 350-g-Schale



**1.99**

1 kg: € 5,69

ANGEBAUT BELUNS IN BAYERN

**SÜSSKIRSCHEN** · aus Griechenland, Kl. I, Sorte: Pella, je 100 g



**0.59**

100 g: € 0,59

**FRISCHER SCHWEINEHALS\*\*** ohne Knochen, am Stück, je 100 g



**0.55**



**FRISCHES HÄHNCHENBRUST-FILET\*\*** · HKL A, feines, zartes Fleisch, je 100 g



**0.79**

**RINDERROULADEN\*\*** oder **RINDERBRATEN\*\*** · Qualitätsrindfleisch vom deutschen Jungbullen, aus der Keule, je 100 g



**0.99**

**RINDERHÜFTSTEAKS\*\*** Qualitätsjungfleisch vom deutschen Jungbullen, das Steak für Kenner, je 100 g



**1.69**

**ORIG. BAYERISCHER LEBERKÄS\*\*** oder **RIESENLEBERKÄS\*\*** grob oder fein o. **KALBSKÄSE\*\*** · ofengebacken, je 100 g



**0.69**

**FARMERSCHINKEN\*\*** 1a Spitzenqualität, je 100 g



**0.99**

**FRICO MAASDAM\*\*** holländischer Schnittkäse, 45% Fett i. Tr., mild-nussig, je 100 g



**0.79**

**SENNEREI BERGKÄSE\*\*** deutscher Hartkäse mit Rohmilch hergestellt, mind. 50% Fett i. Tr., pikant, je 100 g



**1.11**

**ZOTT SAHNE-JOGHURT** verschiedene Sorten, z. B. Erdbeer, 10% Fett, 150-g-Becher 100 g: € 0,22



**0.33**

-44%

**BUITONI TEIGWAREN** verschiedene Sorten, je 500-g-Packung



**0.69**

1 kg: € 1,38

~~1.39\*~~

-50%

**LEIBNIZ MINIS** · verschiedene Sorten, z. B. Choco, 125-g-Beutel



**0.99**

100 g: € 0,79

~~1.39\*~~

-28%

**LORENZ CRUNCHIPS** verschiedene Sorten, je 175-g-Beutel



**0.99**

100 g: € 0,57

~~1.99\*~~

-50%

**LAVAZZA ESPRESSO** oder **CAFFÈ CREMA** · verschiedene Sorten, ganze Bohne, z. B. Crema e Aroma, 1 kg + 10% Gratis = 1,1-kg-Packung 1 kg: € 9,08



**9.99**

-37%

**VITTEL** · natürliches Mineralwasser, je 6 x 1,5-l-PET-Kasten



**3.99**

1l: € 0,44

zzgl. Pfand: € 3,00

~~4.99\*~~

**COCA-COLA** · verschiedene Sorten, z. T. koffeinhaltig, je 12 x 1-l-PET-MW-Kasten



**7.99**

1l: € 0,67

zzgl. Pfand: € 3,30

~~11.79\*~~

-32%

**APEROL** italienischer Aperitif, 15% Vol., je 0,7-l-Flasche



**8.99**

1l: € 12,84

~~10.49\*~~

## Herzerfrischend

Wolfra Alpenschorlen - jetzt mit neuer Trendsorte „Maracuja“

verschiedene Sorten, z. B. Alpenschorle Maracuja, 0,5-l-MW-Flasche 0,99 €\*\*\*  
1l: € 1,98 zzgl. Pfand 0,08 €

Artikel nicht in allen Filialen erhältlich, diese können wegen des begrenzten Vorrats am ersten Tag ausverkauft sein. Artikel ohne Deko. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Druckfehler vorbehalten.



Gültig vom 04.07. bis 09.07.2016 Kaiser's Tengelmann GmbH, Wissollstraße 5 - 43, 45478 Mülheim an der Ruhr WA\_KW27\_2016\_M www.kaisers-tengelmann.de facebook.com/TengelmannMuenchen

\*\*Preise und Angebote gelten nicht in Vinzenzmuur-Filialen \*Unser bisheriger Verkaufspreis



## Bernhard Kopp rockte die vhs-Nord

Nach 37 Jahren verabschiedeten Mitarbeiter, Dozenten, Fans und Vorstand den Pionier der Volkshochschule in den Ruhestand. Anfang der 80er Jahre brachte er das Bürgerhaus Garching mit weiblichen Aktgemälden in die Schlagzeilen – damals war so etwas noch ein Skandal. Legendär waren die Bauchtanz-Feste unter seiner Regie in Unterschleißheim – ebenso wie der Auftritt der Spider Murphy Gang, die er 1982 kurz nach ihrem Erfolgshit „Skandal im Sperrbezirk“ aus der Münchner Musikkneipe Drehleier in den Norden des Landkreises holte.

Nicht nur damit hat Bernhard Kopp vhs-Geschichte geschrieben. Nach 37 Jahren muss die Volkshochschule nun ohne ihn auskommen. Denn ihr Mann der ersten Stunde geht in den Ruhestand.

Bis aus Berlin kamen die Gäste zu seinem Abschied. Vorstandsmitglieder, Mitarbeiter, Dozenten, Schülerinnen und Schüler versammelten sich am vorvergangenen Samstag in der Ismaninger Seidmühle, um Kopp zu feiern. In einer witzig-frechen Talkshow mit dem Titel „Mensch, Bernhard!“ ließ vhs-Direktor Lothar Stetz Kopp's Arbeitsleben Revue passieren – untermalt von einem „Wunschkonzert“: Das Duo Donato e Gilberto brachte live Titel wie „Proud Mary“ oder „Blowing in the Wind“ auf die Bühne der „Black Box“ im Ismaninger Kulturzentrum. Die Auswahl der Songs war maßgeschneidert auf den jahrzehntelangen stellvertretenden Leiter der Bildungseinrichtung: Schließlich ist Kopp noch immer ein „Rock'n'Roller“. Der in jungen Jahren aufmüpfige Alt-68er galt als „linke Socke“ und hatte in den Anfängen der vhs-Arbeit so manchen Strauß mit seinem Vorgesetzten und dem Vorstand auszufechten.

Eine ehemalige Dozentin erinnerte sich als „Talkshow-Gast“ im roten Sessel: „Ich hab' mich damals schon gewundert, dass die dich überhaupt geholt haben!“ Auch in Garching, Kopp's damaligem Wirkungsort, herrschten eben wilde Zeiten – an die sich der heutige Bürgermeister Dietmar Gruchmann an diesem Abend gern erinnerte: Der jetzige Vorsitzende der vhs-Nord erstellte in deren Anfängen Schulter an Schulter mit Kopp das Programmheft unter heute abenteuerlich anmutenden Umständen – auf der Kugelkopfschreibmaschine. Nicht nur er gab in seiner Abschiedslaudatio einige Anekdoten aus dieser Pionierzeit preis. Kopp, gelernter Bankkaufmann mit FH-Studium der Jugend- und Erwachsenenbildung stieg als Praktikant bei der vhs-Nord ein und wurde 1979 als erster hauptamtlicher pädagogischer Mitarbeiter fest angestellt. Natur, Wissenschaft, Gesundheit und Sprachen, Töpfern, Tanzkurse, Raucherentwöhnung – ein umfassendes Programmspektrum stand am Anfang der vhs-Arbeit, die der bis heute leidenschaftliche Raucher Kopp betreute.

Es folgten Sonderprogramme für die Jugend und Senioren. Kopp bereicherte das Kultur-



Große Bühne für Bernhard Kopp: Mit einem selbst verfassten Song verabschiedeten die vhs-Mitarbeiterinnen und Direktor Lothar Stetz (rechts) ihren Kollegen Foto: Ursula Baumgart

leben im Norden Münchens unter anderem um die Sonntagsmatinéen und schuf als Fan des orientalischen Tanzes Raum für pro Semester schnell über 20 Bauchtanzkurse. Für die Summerstorm Dance Company, heute eine der besten irischen Tanzgruppen in Deutschland mit internationalem Ruf, räumte er das Parkett in der Volkshochschule frei, die seit 2003 immer am ersten Wochenende im November Fans aus dem gesamten deutschsprachigen Raum zum „Irish Weekend“ in den Münchner Norden lockt. Die Truppe bedankte sich beim Abschiedsfest mit einer Show-Einlage.

Den (Un-)Ruhestand will der 63-Jährige in Lands-hut genießen – nah genug an München, um seinen einstigen Wirkungskreis vielleicht ab und zu als „Schüler“ zu besuchen. Zeit hat er nun ja genug. Christine Schulz

PR-ANZEIGE



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

### ALLE MEINE TIERE



Rat von Fachfrau:  
**Katja Wohnhas**  
Zoofachhändlerin  
der  
Fa. Fressnapf  
Moosach

## Moor und mehr: Das Paludarium

Tomatenfrosch, grüne Wasser-agame und Moschusschildkröte haben eines gemeinsam: Ihr Lebensraum ist der Sumpf. Will man sie im heimischen Wohnzimmer halten, braucht man ein Paludarium, eine Sumpflandschaft mit Land- und Wasseranteilen.

Die Größe des Paludariums richtet sich nach der Größe und Anzahl der Bewohner. Mehrere verschiedene Tierarten zusammen in ein- und derselben Behausung zu halten, lässt sich nicht handhaben. Denn jedes Tier hat andere Bedürfnisse an Luftfeuchtigkeit und Temperatur, die zur Sicherheit am besten durch Thermo- und Hygrometer überwacht werden. Reptilien mögen's generell warm und sind auf UV-Lampen angewiesen. Amphibien brauchen es dagegen meist feuchter und kühler als ihre schuppigen Kollegen. Die Bepflanzung über und unter Wasser muss sich nach den Bewohnern richten. Tiere, die keine Pflanzenfresser sind, vertragen künstliche Bepflanzung, auf der sie vergleichsweise besser herumklettern können als auf

echten Pflanzen. Ein weiterer Vorteil künstlicher Pflanzen ist, dass sie sich leicht reinigen lassen und sie die Wasserqualität nicht beeinträchtigen. Bei pflanzenfressenden Tierarten sollten Sie darauf achten, dass Sie nur echte, ungiftige Pflanzen einsetzen. Beim Wasserstand ist zu beachten, dass es wasserliebende Tiere gibt, die in zu tiefem Wasser ertrinken können. Übergangsmöglichkeiten von Wasser zu Land müssen dem Bedarf der Tiere entsprechen. Auch den Landteil im Paludarium gestalten Sie abhängig davon, wer sich hier tummelt, mal feuchter oder mal trockener auf der Basis von Torf, Humus und Kies. Ein Paludarium braucht einiges an Pflege und Aufmerksamkeit, damit es den Tieren darin dauerhaft gut geht. Das Wasser beispielsweise muss wie bei einem Aquarium ab und zu gewechselt werden, damit sich keine Keime bilden. Ein Abfluss ist daher hilfreich. Ebenso ein Wasserfilter.

Ein solches Sumpfterrarium ist aber in jedem Fall ein ganz besonders dekorativer Hingucker.

## Frauen Union Unterschleißheim Sommer, Sonne, Meer beim Seniorenkaffee am 22.7.2016

Beim nächsten Seniorenkaffee der Frauen Union hält maritime Urlaubsstimmung in Unterschleißheim Einzug: Lassen Sie sich durch Muscheln, Schiffchen und liebevolle Stranddeko für einen Nachmittag ans Meer versetzen. Stimmungsvolle Schunkellieder, dargeboten von Alois Piterna und Schüler(inne)n der Musikschule, laden zum Mitsingen ein.

Die FU freut sich darauf, Sie mit einem Gläschen Sekt zu begrüßen. Für Kuchenspenden bedanken wir uns schon jetzt ganz herzlich. Datum: Freitag, 22.7.2016

Beginn: 14:00 Uhr

Ort: Grüner Saal, Haus der Vereine, Birkenstraße 2, USH

Lorena C. Allwein

Frauen Union Ortsvorsitzende

### Nachbarschaftshilfe Oberschleißheim e.V.

## „Schulden sind doof und machen krank“

Die Schuldnerberatungsstelle der Nachbarschaftshilfe Oberschleißheim e.V. präsentiert vom 5. bis zum 8. Juli 2016 in der Aula der Bergwaldschule eine Wanderausstellung mit dem Titel „Schulden sind doof und machen krank“.

Die schülergerechte Präsentation veranschaulicht in Comics und einfacher Sprache die Tücken im Umgang mit Geld und Konsum. Selbsterklärend werden Themen wie zum Beispiel Handyvertrag, Einkäufe oder Vertragsabschlüsse im Internet dargestellt. Für die Schüler werden Alltagsthemen wie „Mein eigenes Konto“, „Macht Geld glücklich?“ oder „Geld leihen – Ja oder Nein“ vermittelt.

„Was mache ich mit meinem ersten selbst verdienten Geld?“ Wir wollen Jugendlichen den verantwortungsvollen Umgang mit den eigenen Finanzen nahebringen.

Auch die Tätigkeit einer Schuldnerberatungsstelle wird leicht verständlich erklärt.

Karin Schulze und  
Irene Bogdajn

**Freie Wähler Oberschleißheim  
Ortsteilgespräch  
in Lustheim**

Die Freien Wähler veranstalteten ein Ortsteilgespräch in Lustheim im Saal des Restaurants „Zum Kurfürst“. Der Saal war gut gefüllt und der 1. Bürgermeister Christian Kuchlbauer sowie die Gemeinderäte bereit, die Themen, Wünsche und Anregungen zu besprechen und zu diskutieren. Der Fraktionsvorsitzende und 3. Bürgermeister Hans Hirschfeld erläuterte zu Beginn kurz die Entwicklung des Ortsteils Lustheim. In den letzten 20 Jahren ist die Einwohnerzahl auf ca. 550 Personen gestiegen und hat sich dadurch fast verdoppelt. Insgesamt gibt es in Lustheim 172 Wohngebäude mit ca. 300 Haushalten.

Der 1. Bürgermeister Christian Kuchlbauer erläuterte den anwesenden Bürgern den aktuellen Stand der Verkehrsplanungen wie den Umbau der Anschlussstelle Oberschleißheim, die Planung der Umfahrung West und die Tieferlegung der Bahnlinie. Alle diese Themen sind für den Ortsteil Lustheim von großer Bedeutung, um den abendlichen Stau, der von Oberschleißheim bis zum Kreisverkehr nach Lustheim reicht zu reduzieren, am besten zu beseitigen.

Nach dieser kurzen Einführung hatten die Bürger das Wort und es wurden gleich die dringlichsten Probleme der Lustheimer aufgezeigt. Viel wurde über den innerörtlichen Verkehr, die teilweise zu hohen Geschwindigkeiten, die Parkplatzprobleme und Zufahrt zum Schlossparkplatz gesprochen. Einige dieser Probleme können sofort angegangen werden. Eine Schwerpunktkontrolle der kommunalen Verkehrsüberwachung und neue Hinweisschilder für die Schlossbesucher sollen schnellstmöglich umgesetzt werden. Aber auch Probleme mit dem LKW-Verkehr auf der B471, der Ampelanlage an der Ortsausfahrt von Lustheim, der Lärm durch die bestehende Hubschrauberstaffel und der Zuzug weiterer Hubschrauber durch die Landespolizei wurden diskutiert. Hier wurde versichert mit den zuständigen Stellen das Gespräch zu suchen und Lösungsmöglichkeiten zusammen zu erarbeiten. Die Gemeinderäte der Freien Wähler Oberschleißheim sowie unser 1. Bürgermeister Christian Kuchlbauer und der 3. Bürgermeister Hans Hirschfeld stehen den Bürgern von Oberschleißheim immer gerne zur Verfügung um über Ihre Wünsche und Anliegen zu sprechen. Gerne können Sie am öffentlichen Stammtisch in den Konferenzräumen im Bürgerhaus teilnehmen und die aktuellen Themen aus dem Gemeinderat mit uns besprechen und diskutieren. Die Termine werden in den „Oberschleißheimer Gemeindepapieren“ veröffentlicht, zudem werden weitere Ortsteilgespräche in Oberschleißheim folgen.

*Stefan Vohburger  
Gemeinderat, Freie Wähler Oberschleißheim*



**Redaktionsschluss ist Montag, 4. Juli, 18 Uhr • Anzeigenschluss ist Donnerstag, 7. Juli um 10 Uhr**



# meine Woche

**ab Mo., 4.7.**



living style  
**Kinder-Schreibtisch**  
3 Jahre Garantie

je **149,-\***

living style  
**Drehstuhl**  
3 Jahre Garantie

je **69,99\***

ohne Deko



Blue Motion  
**Top, dip-dyed**  
Größen:  
S (36/38) – L (44/46)

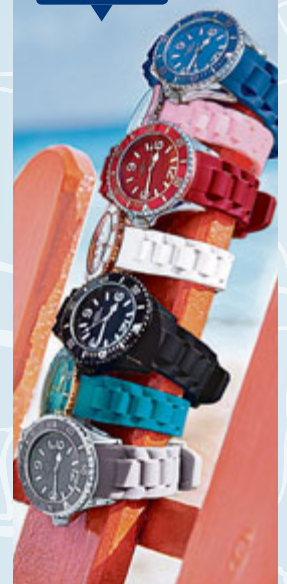
je **4,99\***

Blue Motion  
**Jersey-Shorts**  
Größen:  
S (36/38) – L (44/46)

je **5,99\***

SEMPRE  
**Colour Watch mit Metallgehäuse**  
3 Jahre Garantie

je **6,99\***



ALDI Einkauf GmbH & Co. oHG • Burgstr. 37 • 45476 Mülheim  
Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen  
finden Sie auf [aldi-sued.de](http://aldi-sued.de) unter „ALDI SÜD A bis Z“  
→ „F“ → „Filialen und Öffnungszeiten“ oder mittels unserer  
kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0 800/8 00 25 34.

\* Bitte beachten Sie, dass diese Aktionsartikel im Unterschied zu unserem  
ständig vorhandenen Sortiment nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung  
stehen. Sie können daher schon am Vormittag des ersten Aktionstages  
kurz nach Aktionsbeginn ausverkauft sein. Bekleidung teilweise nicht  
in allen Größen verfügbar.

27MT-27-2016

SPD Oberschleißheim

## Eine vegane Weißwurst als Mittel der Inklusion?

Themenabend „Vegane Ernährung“ mit Annette Holzinger

Am Donnerstag, den 16. Juni 2016 veranstaltete die SPD Oberschleißheim einen Themenabend zu veganer Ernährung. Vor ca. 25 Personen sprach die Inhaberin eines veganen Feinkostladens Annette Holzinger.

Ist es wirklich ein Trend, dass immer mehr vor allem junge Menschen sich für eine vegane Ernährung entscheiden? Was bleibt einem dann noch an Gaumenfreuden, wenn der Verzicht auf sämtliche tierischen Produkte in die Tat umgesetzt wird? Was gibt es zu beachten, damit eine vegane Ernährung nicht zu Mangelerscheinungen oder anderen Gesundheitsproblemen führt? Diese und weitere Fragen beantwortete bei einer Veranstaltung der hiesigen SPD die Inhaberin eines veganen Feinkostladens und überzeugte Wahl-Veganerin Annette Holzinger. Der öffentlichen Einladung waren ca. 25 Personen aus allen Altersgruppen gefolgt.

Um eines vorwegzunehmen: Holzinger hielt ihren Vortrag bewusst frei von politischer Doktrin oder moralischen Vorwürfen. Das Wichtigste bei einer veganen Lebensweise sei, dass jeder freiwillig, aus Überzeugung und ohne äußeren Druck diesen Weg geht. Sie selbst habe vor drei Jahren vegane Ernährung ausprobiert und sich danach bewusst dauerhaft dafür entschieden. Aus dieser überzeugten Ernährungsweise wurde schließlich eine Geschäftsidee und auf der Münchner Theresienhöhe entstand „Holzinger veganize life“ mit Ladenverkauf und Tagescafé ([www.veganize-life.de](http://www.veganize-life.de)).

In der Metropolregion München ernähren sich bereits an die 100.000 Menschen vegan, berichtete Holzinger. Dass dieser Trend auch unter jungen Menschen weit verbreitet ist, erzählten einige Zuhörer in der anschließenden Diskussion. Entgegen landläufiger Meinungen bedeutet eine vegane Ernährung nicht zwingend, auf etwas zu verzichten. Holzinger gestand zwar zu, dass die vegane Weißwurst geschmacklich sicherlich nicht an ihr fleischhaltiges Pendant herankomme. Eine integrierende Wirkung sei aber insofern trotzdem vorhanden, als Veganer nun an einem Weißwurstfrühstück würden teilnehmen können. Was Risiken einer veganen Ernährung betrifft, so unterscheidet diese sich nach den Ausführungen der Referentin von herkömmlichen Ernährungsformen nur durch die Gefahr eines Mangels an Vitamin B12. Alle anderen Nährstoffe könnten auch durch pflanzliche Produkte wie Hirse oder Linsen aufgenommen werden. Trotzdem: Genauso wie bei fleischhaltiger oder vegetarischer Kost ist auch bei veganer Ernährung darauf zu achten, dass sie ausgewogen ist. Alles in allem ein informativer Abend mit einer sehr überzeugenden Referentin. *Andreas C. Hofmann*



Lesen Sie den Landkreis-Anzeiger vorab auf [www.issuu.com/druckverlagzimmermann](http://www.issuu.com/druckverlagzimmermann) und [www.icu-net.de](http://www.icu-net.de)

Angebote gültig von Montag, 04. 07. bis Mittwoch, 06. 07. 2016

# V-MARKT

## einfach besser e

V-Markt Newsletter: Anmeldung unter [v-markt.de/newsletter](http://v-markt.de/newsletter)



Münchens größte Verbr

### Fleischpfannen für Sie in verschiedenen Geschmacksrichtungen gewürzt

#### Spareribs

vom Schwein, mariniert  
100 g



0,69

#### Frischer Lenden-Krustenbraten und Holzfällersteaks

vom Schwein, natur und gewürzt  
100 g



0,59

#### Krakauer im Ring

deftig, würzig  
laktosefrei  
100 g



0,89

#### Salami-Auslese „Trikanti“

glutenfrei  
100 g



1,69

#### Presssack

weiß, rot und hausgemacht  
100 g



0,69\*

#### Original Ostermeier Kabanos

über Buchenholz heißgeräuchert  
100 g



0,99\*

#### Frisch aus der Käsetheke: Casa del Campo

Manchego, 6 Monate gereift  
55% Fett i. Tr.  
100 g



2,29 Sie sparen -34%

1,49

#### Frisch aus dem Brothaus: Schweizer Brot

1 kg



2,55

#### Mohnstreusel-Schnittkuchen

je Stück



1,40 Sie sparen -28%

1,00

#### Whiskas Katzennahrung

trocken, verschiedene Sorten  
je 950-g-Packung  
1 kg = 2,09



2,99 Sie sparen -33%

1,99

#### Sandkastenmuschel 2-teilig

bestehend aus 2 separaten Deckeln für Sand und Wasser.  
Deckel lassen sich zusammenklappen und mit einem Band verschließen.



Ab 3 Jahre

17,99 Sie sparen -16%

14,99

#### Spielesand

1 kg = 0,06



25 kg

1,99 Sie sparen -2

1,59

Filialen: V-Markt München • Balanstraße 50 • 81541 München-Ost • Tel. 0 89 / 4 13 09 50 • V-M