

Neueste Nachrichten aus den Städten Unterschleißheim und Garching sowie den Gemeinden Oberschleißheim, Haimhausen, Eching und Neufahrn
Landkreis-Anzeiger GmbH · Einsteinstr. 4 · 85716 Unterschleißheim/Lohhof · Anzeigenannahme: Tel. (089) 32 18 40-0 · Fax (089) 317 11 76 · 61. Jahrgang Nr. 27 · 09.07.2016
Verbreitet im nördlichen Landkreis München, im südlichen Landkreis Freising und im östlichen Landkreis Dachau · Gesamtauflage 36525 · Erscheint wöchentlich

Jugendförderung der Raiffeisenbank

3.000 Euro für die Verleihung des Lions-Preises „Jugend engagiert sich“

Am 1. Juli lud der Lions Club Schleißheim, zugunsten der Aktion „Lions fördert Kinder und

Jugendliche“, zum 18. Schlossfest ein. Bereits seit Jahren unterstützt die Raiffeisenbank München-Nord eG das Fest mit der Bereitstellung des Jugend-Preises in Höhe von 3.000 Euro. Für die Auszeichnung können sich junge Leute bewerben, die sich aktiv für ihre Heimat einbringen.

Die Bewerbungen spiegeln die unterschiedlichen Möglichkeiten wider und beweisen die

Theaterprojekt „Geheimnisse im Kopf“, die Rupert-Egenberger-Schule für das Projekt „Wir sind Buspaten!“, die Therese-Giehse-Realschule mit der „Typisierungsaktion für Rinah“ sowie die Grund- und Mittelschule Haimhausen mit dem Projekt „Inklusion kinderleicht, Leben mit Behinderung“.

Stefan Bscheid, Prokurist der Raiffeisenbank München-Nord eG, gratulierte den Preisträgern

Käseschlemmers Sommer-News

Erfundener Käse knallhart recherchiert!

Feta 100 g statt 1,89 € **1,69 €**

Griechenland bittet anstelle von weiteren Finanzhilfen um Import von Feta-Käse, um dem Volk etwas Positives in Aussicht stellen zu können.

Weinblätter 100 g statt 1,59 € **1,39 €**

Präsident Erdogan auf in Deutschland beliebte Vorspeise grün vor Neid.

Schweizer Emmen-Taler 100 g statt 1,89 € **1,69 €**

CH-Bank will an die EU Kredite auf Grundlage von Emmen-Talern vergeben. Aber EU weigert sich auf Emmen-Taler als Zahlungsmittel umzustellen.

Bellavitano Rosmarino 100 g statt 3,79 € **3,49 €**

Trotz nahendem TTIP will sturer Italo-Amerikaner an seiner ursprünglich traditionell-handwerklichen Käseherstellung ohne Gentechnik festhalten. Die Schiedsgerichte sind bereits aufmerksam geworden.

Brillant „Savarin Kräuter“ 100 g statt 2,49 € **2,19 €**

Teure franz. Weichkäse-Prezioso erzielt bei Sotherbys Höchstpreis, trotz schlechter Werte bei Cut, Colour, Clarity und Carat.

Burgunder Bauernkäse 100 g statt 1,99 € **1,79 €**

Gérard Depardieu gibt russische Staatsbürgerschaft zurück. Auch auf die Gefahr, nie wieder Wodka zu trinken und russische Models zu lieben, muss er zurück nach Frankreich. Insbesondere aus Liebe zu seinem Burgunder... äh Bauernkäse, begründet der 67-Jährige seinen Schritt.

Breaking News gültig von 09.07.2016 bis 09.09.2016



KÄSESCHLEMMER

Marktplatz 1, Neufahrn
08165/909290

Bezirksstraße 30, Unterschleißheim
089/95448590

BÜROSYSTEME
SCHÖTTL
PRINT SYSTEMHAUS
RICOH

- drucken
- scannen
- kopieren

Bezirksstraße 40
Unterschleißheim
www.schoetl.de
Tel. 089/321 88-0

hohe Bereitschaft der Jugendlichen, sich neben der Schule für die Gemeinschaft zu engagieren. In diesem Jahr wurden vier Projektgruppen ausgezeichnet: Das Carl-Orff-Gymnasium für das



Andere kommen und gehen – wir bleiben!

Wer nicht mit der Zeit geht ... geht mit der Zeit. Unsere digitalen Services für Kunden sind in Deutschland einzigartig. Aber eines steht an unserem Standort Unterschleißheim seit 1972 immer im Vordergrund:

Ehrliche Beratung, menschlich und persönlich vor Ort.

Besuchen Sie uns am
Rathausplatz 8.

Ihre Allianz in Unterschleißheim

Weckerle & Esche OHG*

* vormals Hiller & Co OHG
Inh. Weckerle & Esche

[Kompetenz
vor Ort!]

Allianz



für ihr außergewöhnliches Engagement. „Wir danken allen Teilnehmern für ihren Einsatz und die Vielzahl sozialer Initiativen. Es zeigt, dass wir trotz wachsender Globalisierung den Blick für unsere direkte Umgebung nicht verlieren und wir uns der Verantwortung füreinander bewusst sind. Darauf können wir stolz sein“, so Stefan Bscheid.

Nicole Buschbeck

Feiern Sie mit uns beim diesjährigen
Sommerfest
im
ECHINGER HOF
am Samstag, 30. Juli ab 16 Uhr

5 Jahre ECHINGER HOF
Jubiläum

Unsere Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 11.30 bis 14 Uhr und 17 bis 23 Uhr
Samstag 17 bis 23 Uhr
Sonn- und Feiertag 11 bis 22 Uhr

ECHINGER HOF
Günzenhausener Straße 2
85386 Eching

Telefon 0 89 / 28 85 83 57
Fax 0 89 / 28 85 83 56
E-Mail mail@brauerei-echinger-hof.de
Internet www.brauerei-echinger-hof.de



**Spanferkel und andere
Grillschmankerl!**

Livemusik!
Für musikalische Unterhaltung sorgen
Die Kammerjäger!

**Lateinamerikanische
Tanzeinlagen mit Leticia Sanchez!**

SPD für bezahlbaren Wohnraum und sozial geförderten Wohnungsbau in Unterschleißheim

Die neueste Studie der Bertelsmann-Stiftung zeigt auf, dass Kommunen und Städte im Münchner Umland kräftig an Bevölkerung zunehmen. Seit 2011 ist die Bevölkerung im Landkreis München um 2,8 % gestiegen. Zum 31. 12. 2014 lebten dort 332800 Einwohner und laut Prognose sollen in den kommenden 15 Jahren nochmals ca. 13 % dazukommen. Bedingt durch den Bevölkerungsanstieg wird der Wohnungsbau in allen Landkreisgemeinden eine zentrale Rolle spielen.

Bezahlbarer Wohnraum und sozial geförderter Wohnungsbau sind für die Kommunen eine immer größer werdende politische Herausforderung, damit auch in Zukunft Bevölkerungsgruppen mit unteren und mittleren Einkommen hier leben können und eine ausgewogene Bevölkerungsstruktur das Leben in der Kommune sichergestellt, bereichert und der soziale Friede gewahrt bleibt.

Eine immer älter werdende Gesellschaft braucht Wohnraum, der aufgrund niedriger Renten bezahlbar ist, aber auch für junge Familien mit unteren und mittleren Einkommen muss es möglich sein, im Landkreis München zu wohnen. Es werden bezahlbare Wohnungen gebraucht für Erzieherinnen, Polizisten, Krankenschwestern und Altenpfleger, die wichtige gesellschaftliche Aufgaben in den Kommunen und Städten übernehmen. Ein wichtiges Kriterium für eine Standortbestimmung von Firmen und Gewerbetreibende ist der Wohnraum für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – ebenso für den Erhalt von Arbeitsplätzen.

Unterschleißheim hat im Jahre 2014 mit den Stimmen der SPD, Grünen, ÖDP und FDP einen zukunftsweisenden Grundsatzbeschluss zur sozialgerechten Bodennutzung (SOBON) gefasst. Durch die Aufstellung eines Bebauungsplanes steigt der Grundstückswert für den Besitzer in einem erheblichen Maße. Daher sollen Grundstückseigentümer, Investoren und Bau- und Immobilienunternehmen (Planungsbegünstigte) sich im Rahmen der SOBON an den Folgekosten der Bauleitplanung beteiligen, die durch die Schaffung neuen Baurechts entstehen, indem

sie 1/3 des Grundstücks an die Kommune abtreten. Zu den Folgekosten zählen bei der Erschließung neuer Wohngebiete die Errichtung sozialer Infrastrukturmaßnahmen wie z. B. Kindertagesstätten und Schulen, oder die Schaffung von bezahlbarem und sozial gefördertem Wohnungsbau.

Die finanzielle Förderung des Bundes und der Länder für den sozial geförderten Wohnungsbau ist jahrelang zurückgefahren worden. Im Jahre 1987 gab es noch 4 Millionen Sozialwohnungen in Deutschland. Heute sind es nur noch 1,5 Millionen. In Unterschleißheim haben laut Landratsamt 177 Personen Anspruch auf Sozialwohnungen, die derzeit nicht zur Verfügung stehen.

Für eine durchdachte kommunale Wohnbauentwicklungen müssen sozial und wirtschaftlich verträgliche Grundsätze zur Anwendung kommen. Eine ausgewogene Aufteilung des zu planenden Wohnungsraums nach sozialen und freien Marktkriterien ist für eine qualitative Stadtplanung Unterschleißheims zukunftsweisend in Anbetracht der knappen und teuren Wohnungsmarktsituation.

Auch in Unterschleißheim müssen in Zukunft weitere Flächen für den Wohnungsbau aufgrund der gesellschaftlichen Entwicklung ausgewiesen werden. Da die Stadt Unterschleißheim im Gegensatz zu anderen Kommunen über keine stadteigenen Grundstücke verfügt, die dafür in Frage kommen, ist die Anwendung und Realisierung der SOBON ein Instrument der Steuerung für die Weiterentwicklung der Wohnbebauung in Unterschleißheim.

Derzeit befassen sich verwaltungsinterne Gremien mit einer Analyse der Bevölkerungsstruktur, der sozialen Infrastruktur, der Erholungs- und Freizeitnutzung, des Naturschutzes und den Flächen für die Ausweisung von Bauland. Die Berücksichtigung der vorhandenen Infrastruktur spielt dabei eine entscheidende Rolle. Die künftige Neuaufstellung des Flächennutzungsplanes wird unter Einbindung der Unterschleißheimer Bürgerinnen und Bürger behandelt und entwickelt.

Die SPD Unterschleißheim spricht sich für eine infrastrukturell verträgliche Bebauung aus – eine Bebauung, die in einer Ausgewogenheit steht mit der Weiterentwicklung des Gewerbegebietes. Auch die Umwandlung von Gewerbegebiet in Wohnquartiere ist ein Kriterium, das in die Planung mit eingehen wird.

Die SPD mit ihrem Bürgermeister Christoph Böck stellt sich den Herausforderungen der Zukunft mit dem Ziel, dass Unterschleißheim auch weiterhin eine lebens- und liebenswerte Stadt bleibt.

Annegret Harms (SPD-Fraktionsvorsitzende)

Katharina Bednarek (SPD-Bau- und

Liegenschaftsreferentin)

Pass- und Bewerbungsfotos

PHOTISSIMO Rathausplatz 9 (im IAZ) 85716 Unterschleißheim
Tel. 089/3107640
Fax. 089/37063903
info@foto-photissimo.de
www.foto-photissimo.de

Freunde von Schleißheim e.V.

Führung durch das ehemalige Franziskaner-Kloster Mittenheim

Am Samstag, den 16. Juli 2016, veranstaltet der Kulturverein „Freunde von Schleißheim“ eine Führung durch das ehemalige Franziskaner-Kloster Mittenheim. Anlass sind das 300-jährige Gründungsjubiläum und das 60-jährige Bestehen des Hans-Scherer-Hauses. Neben dem ehemaligen Kloster und dem Klostergarten steht auch der Ausgangspunkt des vermutlichen unterirdischen Ganges auf dem Programm. Treffpunkt 14.00 Uhr in der neuen Franziskuskirche. Mitglieder frei, Nichtmitglieder 3.–Euro. Dauer ca. 1 ½ Stunden.

Otto Bürger



GUTSCHEIN

5, €

* Bei Abgabe dieses Abschnittes.
Nur für Abendbuffet gültig.
Nur 1 Gutschein pro Person
ab 11 Jahren.
Gültig bis 24.7.2016

Familienfreundliche Preise

Japanisch • Chinesisch • Mongolisch

Global Wok CHINA RESTAURANT

ALL YOU CAN EAT
Großes Mittagsbuffet Mo. bis Sa.
von 11.30 bis 14.30 Uhr € 7,50

LIVE-COOKING
Abendbuffet & Mongolischer Grill
täglich von 17.30 bis 22.00 Uhr € 15,90
auch am Sonntag und Feiertag
von 11.30 bis 14.30 Uhr € 13,50

Öffnungszeiten
tägl. 11.30 - 15.00 Uhr, 17.30 - 23.30 Uhr
Schleißheimer Str. 106
85748 Garching-Hochbrück (bei München)
direkt an der B471
Tel. 089/24294706
Fax 24294705, www.global-wok.de

Riesen Auswahl

Ein exotisches Erlebnis!
Keine Lust auf das übliche Essen nebenan?

10% Rabatt bei Selbstabholung

Umwelt - Service - Ergonomie

FAHRRAD ZIMMERMANN SEIT 1992

ZUKUNFT AUF RÄDERN

Die Top-Adresse für E-Bikes!

www.fahrrad-zimmermann.de info@fahrrad-zimmermann.de

Tel. 089 / 310 95 07
Carl-von-Linde-Str. 28
85716 Unterschleißheim

Dies ist ein Angebot der Fahrrad-Abholmarkt Zimmermann GmbH, Hafelhofweg 6, 81825 München

Top-Angebot

Winora Y170.F/Modell 2016
Yamaha-Mittelmotor, 250W, 36V
400Wh Lithium Ionen-Akku
Shimano Nexus, 7-Gang
Bremsen: Magura HS11

~~2199,00 €~~ *
1599,00 €

* unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers

In 2 Farben erhältlich



Am Rathausplatz in Unterschleißheim

Unterschriftensammlung für das „Volksbegehren gegen CETA“

Am Samstag, 16. Juli 2016 startet in einer landesweiten Kampagne das Volksbegehren gegen CETA. Bund Naturschutz, Bündnis 90 / Die Grünen und ÖDP werden von 9:00 – 12:00 Uhr einen gemeinsamen Informationsstand am Rathausplatz in Unterschleißheim durchführen und Unterschriften für das zunächst erforderliche Zulassungsverfahren sammeln.

Um ein Volksbegehren in Bayern einleiten zu können, sind im ersten Schritt 25.000 Unterschriften notwendig. Bis zu einem erfolgreichen Volksentscheid ist es zwar noch ein hürdenreicher Weg, aber damit ist es dann möglich, die Bayerische Staatsregierung zu verpflichten, im Bundesrat gegen das Freihandelsabkommen zu stimmen, denn Art. 70 (4), 2 der Bayerischen Verfassung besagt: „Ist das Recht der Gesetzgebung durch die Übertragung von Hoheitsrechten auf die Europäische Union betroffen, kann die Staatsregierung in ihren verfassungsmäßigen Aufgaben durch Gesetz gebunden werden.“ Da das Freihandelsabkommen CETA (ähnlich wie TTIP) in die kommunale Selbstverwaltung massiv eingreift, ist die Rechtmäßigkeit eines Volksbegehrens gegeben.

CETA ist das Freihandelsabkommen, das die EU mit Kanada verhandelt hat und das EU-Kommis-

sionschef Juncker gerade an den nationalen Parlamenten vorbeischieben will.

Die Abkürzung CETA steht für „Comprehensive Economic and Trade Agreement“, zu Deutsch etwa „Umfassendes Abkommen über Wirtschaft und Handel“. Darin geht es um Zölle, Marktzugänge, Investitionsschutz, regulatorische Koope-

Möbelschreinerei & Innenausbau HDCH HDCH HDCH

z. B. Einbauschränke, Garderoben, Küchen, Wohn- und Schlafzimmer usw.

Alle Möbel nach Ihren Anforderungen!

PS: Wir reparieren auch Ihre lieb gewonnenen Möbel.

Horst Dambeck

Werkstatt:
Dachauer Straße 103 · 85778 Haimhausen · Tel./Fax (081 33) 6563
www.schreinerei-dambeck.de

rationsforen, die Anerkennung von Berufsabschlüssen, Transportdienstleistungen, die Liberalisierung der Erbringung von Dienstleistungen und unglaublich viele Detailregelungen, wie z. B. die Etiketten von Weinflaschen und vieles mehr. Die geplanten Freihandelsabkommen mit Kanada (CETA) und den USA (TTIP) sind eine

Gefahr für Demokratie, Rechtsstaat, Umwelt-, Arbeitnehmer- und Verbraucherschutz.

Kommen Sie zum Infostand, informieren Sie sich und unterstützen Sie mit Ihrer Unterschrift das Zulassungsverfahren, damit es dann im 2. Schritt zum Volksbegehren kommt. *Jürgen Radtke*

Junge Union OV Oberschleißheim

100 Jahre Paul Klee – Führung um die Flugwerft

Die Junge Union Oberschleißheim setzt auch in diesem Jahr ihre kleine Reihe zur Ortsgeschichte fort. Gemeinsam mit Ortschronist Otto Bürger soll ein weiterer Bereich der facettenreichen Geschichte der Gemeinde entdeckt werden: Vor genau 100 Jahren verbrachte der berühmte Maler Paul Klee während des 1. Weltkrieges einige Zeit als Soldat in Oberschleißheim. Dies soll zum Anlass für einen Spaziergang um die Flugwerft genommen werden, um in vergangene Zeiten einzutauchen und vergessen geglaubte Geschichte(n) erfahrbar zu machen. Otto Bürger wird hierfür aus dem Briefverkehr über jenen Aufenthalt in Schleißheim zitieren; dabei kommt auch die Geschichte des Flugplatzes nicht zu kurz. Die Führung findet am Samstag, 9. Juli, 11-13 Uhr statt. Treffpunkt ist der Uhrenturm im Wilhelmshof. Die Kosten der Führung übernimmt die JU. *Julian Schulz*

Kunstfest 2016 16. und 17. Juli

Eintritt frei

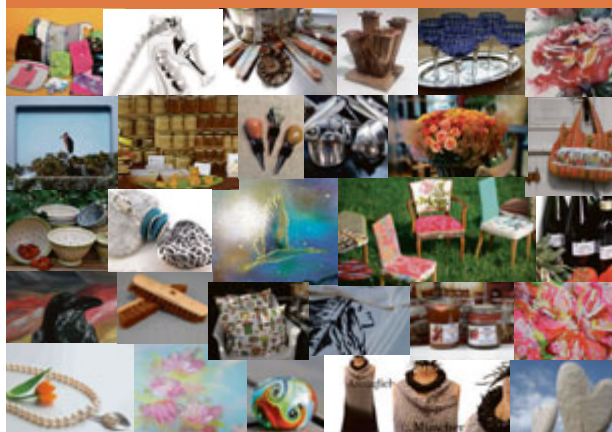
Samstag: 18.00 bis 23.00 Uhr

Mel Canady & Chessboard
ab 20.00 Uhr

Sonntag: 10.00 bis 18.00 Uhr

„Die Petrols“ in Concert
ab 14.00 Uhr**Blumenhof Frey**

Gärtnerei Riedmoos

85716 Riedmoos /
Unterschleißheim
Würmbachstraße 17a

IMPRESSUM

Landkreis-Anzeiger GmbH
Einsteinstraße 4
85716 Unterschleißheim-Lohhof
Telefon 089/32 18 40-0
Telefax 089/31 71 176
info@landkreis-anzeiger.de

Druck: Mayer & Söhne Druck- und Mediengruppe GmbH & Co. KG
Oberbernbacher Weg 7
86551 Aichach

Zurzeit ist Preisliste Nr. 67 gültig.

Alle mit Namen gezeichneten Artikel geben die Meinung des Verfassers wieder und erscheinen ausschließlich unter dessen Verantwortung. Für alle übrigen Artikel ist im Sinne des Pressegesetzes Herr Peter Zimmermann, Einsteinstr. 4, 85716 Unterschleißheim, verantwortlich. – Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Berichte übernimmt der Verlag keine Gewähr, es erfolgt keine Rücksendung.

© für Texte und von uns gestaltete Anzeigen beim Verlag. Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische Speicherung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Gedruckt auf 100% Recyclingpapier.

UNABHÄNGIG – ÜBERPARTEILICH

FRANZ J. HERTL RECHTSANWALT

zugleich:

Fachanwalt für Familienrecht
Mitglied in der Arbeitsgemeinschaft
Erbrecht im DAV

INTERESSENSCHWERPUNKTE:

Ehe- und Familienrecht

Erbrecht

Vertragsrecht

Verkehrsrecht

Arbeitsrecht

ALLEESTR. 11A, 85716 UNTERSCHLEISSHEIM

TEL. 089/37 42 69-0, FAX 089/37 42 69-11

www.ra-hertl.de

Die nächste Ausgabe erscheint am 16.7.2016



Mit guten Gefühlen Sprache lehren und lernen

**vhs-Workshop: Wie ehrenamtliche
Fremdsprachen-Lehrer neurobiologisches
Wissen nutzen können**

Wer mit Spaß bei der Sache ist, lernt leichter. Denn positive Gefühle feuern das Gehirn an. Wer sich langweilt, die Lehrkraft nicht nett findet oder das angebotene Wissen für überflüssig hält, schaltet ab. Er oder sie kann gar nicht anders: Die Nervenzellen leiten neue Informationen nur weiter, wenn sich Schüler emotional angesprochen fühlen. Beim Lernen einer Fremdsprache kommt hinzu, dass ihr Erwerb anders funktioniert als der der Muttersprache bei einem kleinen Kind: Da die Hörfähigkeit abnimmt, werden bestimmte Laute einer fremden Sprache nicht mehr erkannt. Das erschwert das Lernen und äußert sich zum Beispiel in einem Akzent. Wer ehrenamtlich Deutsch in Sprachkursen für Flüchtlinge lehrt, dem helfen Kenntnisse der neurobiologischen Abläufe im Gehirn. Deshalb bietet die Volkshochschule im Norden des Landkreises München am 15. Juli in Unterschleißheim einen Workshop zu dem Thema an. Die Dozentin Marion Grein leitet den Masterstudiengang Deutsch als Fremdsprache an der Uni Mainz und hat im Bereich Interkulturelle Kommunikation, Sprachenlernen und Neurodidaktik geforscht. Sie nimmt Stellung und gibt Tipps zu Fragen wie: Warum erschöpft sich die Aufmerksamkeit eines Lernenden nach 20 Minuten und wie lässt sie sich neu wecken? Welche Rolle spielt das limbische System für den Lernerfolg? Wie befördern oder blockieren Neurotransmitter neues Wissen? Wie verändert sich der Spracherwerb mit zunehmendem Alter? Zu diesem speziellen Aspekt, „Lernen im Alter“, hält Marion Grein am Tag zuvor, dem 14. Juli, in Unterschleißheim einen gesonderten Vortrag. Besonders spannend dabei: Das Lernen von Fremdsprachen ist Hirnjogging für alternde Menschen. Jede neue Sprache verzögert Altersdemenz um vier Jahre. Fremdsprachen sind quasi Anti-Aging für den Denkapparat.

Wie funktioniert das Erlernen einer Sprache? Kurs-Nr. H4201, Freitag 15. Juli, 10 Uhr bis 13 Uhr, Gebühr 15 Euro.

Was Händchen nicht lernt, lernt Hans oft mit Leichtigkeit – Lernen im Alter. Kurs-Nr. H4200K, Donnerstag 14. Juli, 19 Uhr 30 bis 21 Uhr, Gebühr 6 Euro.

Beide Veranstaltungen im vhs-Zentrum Unterschleißheim, Landshuter Str. 20 – 22, Anmeldung unter www.vhs-Nord.de oder telefonisch 089/550 517-0

Christine Schulz



TSV Schleißheim Volleyball:

„Die jungen Wilden“ steigen in die vierte Freizeitliga auf

Mit dem Auswärtssieg am 14. und sogleich letzten Spieltag der Saison 2015/2016 stand es fest: Die dritte Mannschaft der Volleyball-Abteilung des TSV Schleißheim beschenkt sich selbst nach einer erfolgreichen Saison mit dem Aufstieg in die vierte Münchner Mixed-Freizeitliga.

Seit fast zehn Jahren trainiert Peter Aschauer die Truppe der derzeit 20 Spielerinnen und Spieler, von denen einige zuvor nicht einmal einen Volleyball in der Hand gehalten hatten. Aus der damals jugendlichen und unerfahrenen Gruppe hat er im Laufe der Zeit eine Mannschaft geformt, die sich mit den nun 25- bis 35-Jährigen erfolgreich im Verein und seit einigen Jahren auch in der Liga etabliert hat. In dieser Saison verwirklichten „Die jungen Wilden“ endlich den Traum: Mit zwölf gewonnenen und zwei verlorenen Spielen konnte man sich den zweiten Platz in Liga 5C sichern und als punktbesten Zweiten in die nächste Spielklasse aufsteigen.

Sehr zufrieden zeigte sich auch Abteilungsleiter Erwin Sicheneder: „Dieser Aufstieg ist eine

PR-Anzeige

Ernährungs-Tipp der Woche Gesund im Sommer, gesundes Grillen



Sommerzeit ist Grillzeit. Fleisch ist gesund und liefert Eiweiß, Mineralstoffe, Spurenelemente und lebenswichtige B-Vitamine.

Weil eine fleischreiche Ernährung aber auch Stoffe wie Cholesterin, gesättigte Fettsäuren und Purine enthält, die sich im Übermaß ungünstig auswirken können, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) für Erwachsene pro Kopf und Woche nicht mehr als 300 – 600 g Fleisch- und Wurstwaren zu verzehren. Krebserregende Stoffe vermeiden!

Um eine gute Kruste zu bekommen, gibt man gerne Bier auf das Fleisch oder die Wurst. Gerade in dieser Kruste stecken dann die krebserregenden Stoffe wie Benzpyren und polyzyklische Kohlenwasserstoffe (PAK), die sich dann bilden, wenn organische Stoffe wie Holz, Papier und Öl unvollständig verbrennen. Mein Tipp ist es, Pökelfleischwaren wie Schinken, Speck, Bockwürste, Kassler und Wiener nicht zu grillen – der Grund: Das Pökelsalz reagiert bei großer Hitze mit den im Fleisch enthaltenen Aminen. Dadurch entstehen krebserregende Nitrosamine.

Mein Rat fürs Grillen: je schonender, desto gesünder, wie die amerikanische Variante des BBQ, bei mittlerer, indirekter Hitze besser als kurzes scharfes Grillen über offenem Feuer. Es muss auch nicht immer Fleisch sein, für Farbe und Abwechslung sorgen auch buntes Gemüse, Ananas oder Papaya entweder direkt auf dem Grill oder in einer Grillschale.

Bis zum nächsten Mal,
Euer Charles Mall

Medizinischer Ernährungswissenschaftler

Bestätigung dafür, dass unser Konzept, auch Breitensport für Senioren und Spieler ohne Ligaerfahrung anzubieten richtig ist.“ Besonders wichtig sei für ihn auch, an die Zukunft zu denken: „Es ist nicht zu übersehen, dass die Altersstruktur im Freizeitsport ständig nach oben geht und immer mehr Leute kommen, die in der Jugend nur wenig oder keinen Sport betrieben haben. Denen wollen wir etwas anbieten.“

Die Schleißheimer Volleyballer werden in der kommenden Saison nun mit zwei Mannschaften in zwei vierten Ligen sowie einer Mannschaft in der dritten Liga vertreten sein.

Horst Wolf



V.l.o.n.r.u.: Tim Burstika, Thorsten Ehrhard, Michael Bader, Stefan Schiemann; Kathrin Motzet, Markus Netter, Sonja Ried, Peter Aschauer; Sabrina Kuchlbauer, Jamin Ben Brahim, Verena Gaggermaier, Sabine März

Jugendfreizeitstätte Planet ‚O‘ Oberschleißheim

Tierisch guter Nachmittag

Besuch auf Monis kleiner Farm

20 Oberschleißheimer Kinder machten sich am Freitag, den 17. Juni, mit Mitarbeitern der Hausaufgabenhilfe „Lern mit!“ auf den Weg zu „Monis kleiner Farm“ in Garching-Hochbrück. Dort wurden wir schon von Moni und ihren „Mitarbeitern“ erwartet: den scheuen, aber gleichzeitig neugierigen Alpakas, den putzigen Meerschweinchen und Kaninchen, den Schafen und Hühnern sowie deren Chef, dem Hahn Andi. „Die Tiere freuen sich immer, wenn sie Besuch bekommen“, erzählte uns Moni, „weil sie dann viele Streicheleinheiten und Leckerlis bekommen.“ Sie gaben den Kindern aber auch viel Zuneigung zurück, sodass es für Mensch und Tier ein wunderschöner Nachmittag wurde. Als krönenden Abschluss gab es köstliches Stockbrot vom Lagerfeuer, bevor wir uns leider viel zu früh wieder auf den Heimweg machen mussten.

Weitere Informationen gibt es in der Jugendfreizeitstätte Planet ‚O‘, Theodor-Heuss-Str. 29, 85764 Oberschleißheim, Telefon 089/3153962, E-mail: info@planet-osh.de. Klaudia Lindemann

