

Generation plus



Immer ausreichend trinken

Flüssigkeitsmangel im Körper führt zu Mundtrockenheit, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwäche.

Foto: SWM

Mangel an Vitamin B12 ist weit verbreitet

Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit – das merken die meisten Menschen allerdings erst, wenn es irgendwo zwickt und zwackt. Allerdings kann jeder selbst eine Menge dazu beitragen, diese Einschränkungen und Beschwerden weitgehend einzugrenzen: Vorsorge ist besser als Nachsorge. Wenn die Nerven nicht mehr mitspielen oder die Psyche krank wird, ist dafür meist eine Reihe von Ursachen verantwortlich. Ein häufig unterschätzter Risikofaktor ist die unzureichende Versorgung des Körpers mit bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen. Eine große Rolle spielen hierbei etwa die B-Vitamine, die dafür sorgen, dass Nerven und Gehirn reibungslos funktionieren. Ein Defizit an B-Vitaminen kann schwerwiegende Folgen haben: So sorgt etwa ein Vitamin-B12-Mangel gerade bei älteren Menschen häufig für depressive Verstimmungen und Gedächtnisprobleme, die bis zu einer Demenz führen können. Ein akuter Mangel sollte therapeutisch behandelt werden. Ansonsten ist es ausreichend, sich bei der Ernährung auf die klassischen B12-Lieferanten zu verlassen. Dazu gehören vor allem tierische Produkte wie Eier, Fleisch und Milch, was für Vegetarier und besonders für Veganer problematisch ist. Vitamin B12 ist jedoch auch in Algen enthalten und kann in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zugeführt werden. Vitamin-B12-Mangel ist keine Randerscheinung, sondern weit verbreitet, überwiegend in Asien und Afrika. Doch auch hierzulande ist ein Teil der Menschen von Vitamin-B12-Mangel betroffen, darunter auch Konsumenten von tierischen Produkten. *djd*

Mit kleinen Änderungen viel bewegen

Durch spezielles Gesundheitstraining langfristig mehr Lebensfreude gewinnen

Sport treiben, sich gesünder ernähren, mit dem Rauchen aufhören oder mehr Zeit mit der Familie verbringen anstatt von einem Termin zum anderen zu hetzen: Oft nimmt man sich vor, mehr für seine Gesundheit und sein allgemeines Wohlbefinden zu tun – doch im Alltag sind die Vorsätze schnell vergessen. Mit der richtigen Anleitung kann es gelingen, den inneren Schweinehund zu überwinden und positive Erlebnisse zu schaffen, die zu mehr Lebensqualität führen. Das Gesundheits- und Lebensfreude-Konzept (GLK) des Berufsverbandes der Präventologen e.V. beispielsweise ist ein Gesundheitstraining, das dabei hilft, innere wie äußere Hindernisse auf dem Weg zu einer gesünderen Lebensweise zu überwinden. »Die Teilnehmer lernen gesunde Verhaltensweisen kennen, die ihnen Spaß machen und die sie in ihrem Alltag umsetzen kön-

nen«, erklärt Präventologin Dorothee Remmler-Bellen. Was macht mich zufrieden und glücklich? Wie kann ich am besten abschalten und

entspannen? Was esse ich gerne und welche Nahrungsmittel tun mir gut? Das sind nur einige der Fragen, mit denen sich jeder Ein-

zelne beim Training auseinandersetzt. Alle Informationen zu diesem Gesundheitsangebot gibt es unter www.praeventologe.de



Gesunde Verhaltensweisen kann man lernen. Foto: djd/Berufsverband der Präventologen/thx

Ein neuer Lebensabschnitt

Senioren-Appartements
am Isarbochauer gGmbH

- gebietsnahe und ruhige Wohnresidenz beim Wettersteinplatz
- 1- / 1,5- / 2- und 3-Zimmer-Appartements mit Loggia
- haus eigener Pflegedienst, Notrufsystem, 24-Stunden-Versorgung
- volle Eigenständigkeit - bei Bedarf abrufbare Betreuungspalette
- individuelle Besichtigungstermine

Reichenhaller Straße 7 • Tel: 089 / 62 50 63 00
www.seniorenappartements-muenchen.de

Hier ist das WALSER-SENIOREN-KONZEPT !!

Die eigene Immobilie lebenslang bewohnen und sorgenfrei leben – Ihr Weg zur finanziellen Unabhängigkeit mit **IMMOBILIE PLUS EURO**. Wir erläutern Ihnen gern, was sich genau hinter **IMMOBILIE PLUS EURO** verbirgt und wie Sie persönlich davon profitieren können. Rufen Sie uns einfach an oder senden Sie uns eine E-Mail an: p.walser@walser-immobiliengruppe.de

WALSER IMMOBILIENGRUPPE Tel. 0 89 / 6 09 20 12

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

Zur Sicherheit! Der Johanniter-Hausnotruf.



Zuhause in vertrauter Umgebung leben und im Falle eines Falles rund um die Uhr schnelle Hilfe bekommen.

Mehr Informationen unter:
0800 0 19 14 14 (gebührenfrei)
www.johanniter.de/bayern

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Mit links zum Hauswirtschaftsprofis / Die Hauswirtschafts-Profis

Mit einem Sommerbuffet schließen vier Beschäftigte der VSB GmbH ihre hauswirtschaftliche Qualifizierung erfolgreich ab.

„Man kennt uns eher als Konfektionierer oder unsere kleine Handbuchbinderei. Das ist unser Kerngeschäft. Aber wer viel schafft, muss was essen. In unserer Kantine gehen pro Tag rund 60 Essen über die Theke. Dafür haben wir ein Hauswirtschaftsteam. Auch wenn wir als anerkannte Werkstatt für körperbehinderte Menschen nicht in vollem Umfang ausbilden dürfen, wollen wir unsere Beschäftigten doch in allen Bereichen bestmöglich qualifizieren“, beschreibt Susanne Schmidt, Leitung der VSB GmbH den Hintergrund der hauswirtschaftlichen Fortbildung in ihrer Einrichtung.

Mit diesem Gedanken hat Antonie Partsch, Gruppenleitung der Hauswirtschaft, den Qualifizierungsbaustein „Speisenzubereitung und Service“ entwickelt und von der zuständigen Kammer zertifizieren lassen. Er umfasst Teile der Ausbildung „Hauswirtschaftler/-in“. Die Kurse dazu erstreckten sich über ein Jahr. Zu Beginn stand ein Theorieblock, der mit einer zweistündigen Prüfung abschloss. „Welche Warmhaltetemperaturen müssen eingehalten werden oder wie werden im Arbeitsschutz die Gefahrgüter nach Farbe und Qualifizierung eingeordnet – so etwas wurde abgefragt“, berichtet Antonie Partsch. Nach einem weiteren halben Jahr Praxisunterricht stellte das Sommerbuffet jetzt die praktische Prüfung dar. Von Speckbrot über verschiedene Salate und Gebrülltem bis hin zu selbst angesetzter Limonade und Tiramisu: Die Teilnehmer – zum Teil im Rollstuhl oder mit nur einer verfügbaren Hand – bereiteten rund 15 Speisen zu. Alles unter strenger Beobachtung der externen Prüferin, Gabriele Fischer-Schreib, die als staatlich geprüfte Ökotrophologin zuständig ist für den Bereich Organisation Hauswirtschaft und Ernährung im Franziskuswerk Schönbrunn.

Mit der anschließenden Dekoration des Buffets und dem Eindecken des Thementischs war die Prüfung noch nicht zu Ende. Zum Buffet waren 20 Gäste geladen, die begrüßt, am Buffet beraten und bedient werden mussten. Und diese waren nicht nur Gäste, sie durften wie Restauranttester auf Kärtchen ihre Meinung zu Geschmack, Präsentation und Service abgeben.

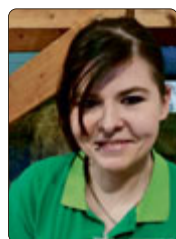
Was war das Ergebnis dieser mehrstündigen Herausforderung? Alle Teilnehmer haben mit gutem Erfolg bestanden – so die Prüferin. Auch die Gäste zeigten sich begeistert.

„Es war wunderschön und die Speisen und Getränke sehr lecker. Lassen Sie bitte Ihre Prüflinge wissen, es war alles super. Die können das!“, bedankt sich Doris Roeche von der Speisekartenzentrale.

Roman Sellier, Kriechbaumer, meint: „Man nimmt es ja immer als selbstverständlich, dass alles wie am Schnürchen klappt, aber ich weiß, wie viel Arbeit und auch Anspannung hinter einem solchem Projekt stecken und erst recht, wenn man es das erste Mal macht! Es hat mich sehr gefreut dabei sein zu dürfen.“ Das spiegelte sich auch in der Kärtchen-Bewertung wider: Die durchschnitt-

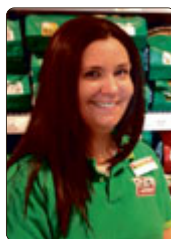


Bekanntgabe der Gästebewertung auf der Dachterrasse der VSB GmbH



Rat von Fachfrau:
Kristin Hinderer
Zoofachhändlerin
in der Filiale
Euroindustriepark
Freimann

ALLE MEINE TIERE



Rat von Fachfrau:
Natalie Brecht
Zoofachhändlerin
der
Fa. Fressnapf
Ismaning

Sieben Tipps für muntere Meerschweinchen

Meerschweinchen sind unkomplizierte Haustiere, deren Besitzer aber über einiges Bescheid wissen sollten.

1. Oberstes Gebot ist: Meerschweinchen brauchen Artgenossen, weil sie soziale, gesellige Gruppentiere sind. Beachten Sie, dass sich männliche Meerschweinchen nur miteinander vertragen, wenn sie keine Weibchen sehen, hören oder riechen. Wollen Sie ein Pärchen halten, sollte das Männchen rechtzeitig kastriert werden.
2. Vermeiden Sie Stress beim Meerschweinchen – Symptome sind etwa ein ausgeprägtes Fluchtverhalten, häufiges Erstarren, Aggression oder Fell- oder Gewichtsverlust. Ursachen können sein: soziale Konflikte oder schlechter Käfigstandort.
3. Meerlis müssen immerzu fressen – sonst können sie die Nahrung im Magendarm-Trakt nicht verwerten und bewegen. Neben ständig verfügbarem, staubfreiem Heu können Sie täglich kleine Portionen Saftfutter

wie Gräser, Löwenzahn oder Gemüse anbieten.

4. Geben Sie zum Nagen kein trockenes Brot, das kann zu Verdauungsbeschwerden führen. Besser sind unge-spritzte Obstbaumzweige oder spezielle Produkte aus dem Fachhandel.
5. Ein Tier frisst nicht mehr oder hat Durchfall? Dann nichts wie ab zum Tierarzt! Krankheiten können einige Zeit unbemerkt geblieben sein, deshalb ist bei eindeutigen Symptomen Eile angesagt.
6. Gerade wenn Sie mehrere Meerlis halten, können Sie nur schwer überblicken, ob jedes Tier genügend frisst oder welches Durchfall hat. Deshalb sollten Sie regelmäßig, einmal pro Woche, jedes Tier genau unter die Lupe nehmen: Augen, Ohren, Schnauze, Zähne, Fell und die Region um den After und die Kaudaldrüse (Duftdrüse oberhalb des Afters) kontrollieren.
7. Ist Ihr Tier stark verschmutzt, z. B. am Hinterleib? Solche Stellen können Sie mit einem feuchten Tuch und mildem Shampoo reinigen.

PR-ANZEIGE

liche Bewertung lag zwischen gut und sehr gut. „Warm war’s, stressig war’s, aber richtig geil“, fassten Christian Ebnet und Sigi Griffi, die Grillmeister zusammen: Am wertvollsten war die Qualifizierung für die Teilnehmer, die diese zwar sehr anstrengend, aber als persönlich bereichernd erlebten. Antonie Partsch erntet schon jetzt erste Früchte ihrer Arbeit: „Es hat nicht nur am Prüfungstag super geklappt. Die Teilnehmer sind in ihrer alltäglichen Arbeit besser geworden – gerade in Sachen Hygiene. Und sie haben privat profitiert, trauen sich einige der Gerichte zu Hause nachzukochen.“

„Die Veranstaltung hat mir einmal mehr bewiesen: Qualifizierung zahlt sich für alle aus!“, resümiert Susanne Schmidt. Die VSB GmbH ist ein Tochterunternehmen der Stiftung Pfennigparade. Als anerkannte Werkstatt bietet sie Arbeit und Qualifizierung für Menschen mit vorrangig körperlicher Behinderung oder erworbener Hirnschädigung an. Weitere Infos unter www.pfennigparade.de
Susanne Schmidt

NBH Oberschleißheim e. V.

„Schulden sind doof und machen krank“

Die Schuldnerberatungsstelle der Nachbarschaftshilfe Oberschleißheim e.V. präsentierte in 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. Besonders die Schüler der 8. und 9. Klassen möchten wir hier ansprechen.

Auch die Tätigkeit einer Schuldnerberatungsstelle wird leicht verständlich erklärt.

Irene Bogdajn und Karin Schulze

**REWE
CENTER
DEIN MARKT**

**ALLE ARTIKEL
NUR IM REWE CENTER
ERHÄLTlich**

**EIN PREIS ZUM
DAHINSCHMELZEN.**



Milka
Schokolade
versch. Sorten,
(100 g = 0.79-0.91)
87-100-g-Tafel

20% gespart

0.79



Spanien:
Cantaloupemelone
Kl. I
Stück

Aktionspreis

1.29



REWE
Regional

Salat Eisberg
Kl. I, Deutschland/Bayern
Stück

Aktionspreis

0.49



Tafelspitz
vom Rind
1 kg

Aktionspreis

11.99



Algensalat
mit Sesam
100 g

Aktionspreis

1.99



Weihenstephan
H-Milch
1,5% oder
3,5% Fett,
(1 l = 0.74)
6 x 1-l-Packung

Aktionspreis

4.44



Volvic Naturelle
(1 l = 0.42)
8-l-PET-FL.

25% gespart

3.33

AUS EIGENER HERSTELLUNG:



Bayr. Debrecziner
100 g

Aktionspreis

0.49



Lyoner
100 g

Aktionspreis

0.49



Frisehe Münchner
Weißwurst
100 g

Aktionspreis

0.49

Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte finden Sie unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77.

Mo bis Sa
von 7 bis 20 Uhr

85221 Dachau
Kopernikusstraße 2

82140 Olching-Geiselbullach
Hermann-Böcker-Str. 13

REWE.DE



Schleißheimer Bilderbogen



Startschuss für die neue Ortsmitte

(MF) – Der Anfang ist ja schon gemacht, aber jetzt geht es richtig voran mit der neuen Ortsmitte in Oberschleißheim. Westlich des Bürgerplatzes wurde für das „neue Wohnzimmer“, wie es Bürgermeister Christian Kuchlbauer nannte, der Spatenstich gesetzt. Vertreter der Regierung von Oberbayern, der Gemeinde sowie Altbürgermeisterin Elisabeth Ziegler, Landschaftsarchitekt Markus Türk und der Bauunternehmer Ralf Westphal packten da gerne mit an.

Bis 2018 soll das rund sechs Millionen Euro teure Großprojekt, das bereits 2005 vom Gemeinderat beschlossen wurde, fertig sein. Freistaat und Bund tragen 60 Prozent der Kosten. Für die bereits gefälltten Bäume versprach Landschaftsarchitekt Markus Türk Ersatz. Abgeschlossen wurde bereits die Sanierung der drei Wohnblöcke am Stutenanger sowie der Bau des Geh- und Radweges vom Michaelianger zum Bürgerplatz. Nun sollen neue Geschäfte am Stutenanger inklusive neu gestaltetem Supermarkt und einem Marktplatz entstehen. Dieser Platz wird mit dem Bürgerplatz und der dortigen Gastronomie zu einem Ensemble verbunden. Am Bürgerplatz wird bereits der Anbau des Bürgerzentrums errichtet und der Platz soll mit einem Marktdach, zwei Brunnen und Lichtobjekten verschönert werden. Im Zuge der Arbeiten wird auch der Schulhof der Schule Parksiedlung ein hübsches Gesicht bekommen.



Im Valentinspark Unterschleißheim Regen zwingt Stadtkapelle zu verkürzter Serenade

Die Serenade im Valentinspark ist mittlerweile schon altbekannt, in diesem Jahr glänzte sie aber durch einen neuen Anstrich. Hatten in den letzten Jahren kleine Ensembles die Naturbühne im Valentinspark in Beschlag genommen, so wurde sie in diesem Jahr von der kompletten Stadtkapelle gefüllt.

Die ersten Takte erklangen wetterbedingt schon einige Minuten vor 20 Uhr, sodass der Koburger Marsch für die letzten Zuschauer, die noch nach einem Platz suchten, quasi als Einzugsmusik diente. Immer mit einem Blick zum Himmel schielend, ließen die rund 150 Zuhörer die wohligen Klänge auf sich wirken.

Beim eigens für die Kapelle komponierten Unterschleißheimer Marsch fielen dann leider die ersten Tropfen. Die Musiker und ihr Dirigent Michael Kavelar, durchaus regenerprobt, nahmen es

jedoch gelassen und auch für das mit Regenschirmen bestens ausgerüstete Publikum stellte das Wetter kein Problem dar. Wenig später konnten die Schirme bei der Kirchenphantasie Crith Mhonadh dann auch schon wieder weggepackt werden. Doch irgendwie hatte es der Wettergott an diesem Abend mit den Blasmusikfreunden nicht gut gemeint, der nächste kleine Schauer ließ nicht lange auf sich warten.



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 Unterschleißheim · Mittenheimer Str. 5
www.pflege-schleissheim.de

So tauchten Musiker und Zuhörer in die Unterwasserwelt von Arielle, der Meerjungfrau ein und bekamen das kühle Nass von oben prompt ein weiteres Mal zu spüren. Da keine wirkliche Wetterbesserung in Sicht war, musste die Serenade nach etwas mehr als einer halben Stunde leider vorzeitig beendet werden. Großen Ärger über den Regen suchte man im Valentinspark übrigens vergeblich.

Matthias Riedel



Foto: Angela Puntigam

Kranken- und Altenpflegeverein Oberschleißheim e.V.

„Sonnenscheinfahrt“ nach Günzburg

Ziel der diesjährigen „Sonnenscheinfahrt“, zu der der Kranken- und Altenpflegeverein Oberschleißheim unter Leitung der Vorsitzenden Georg Kalmer und Peter Benthues seine Mitglieder eingeladen hatte, war die mittelalterliche schwäbische Stadt Günzburg. Über 50 Teilnehmer ließen sich in Günzburg von versierten Stadtführerinnen die Stadt an der Günz zeigen, die Geschichte und die vielen Sehenswürdigkeiten nahebringen. Beeindruckend war vor allem der Besuch der Frauenkirche, eines herrlichen Barockjuwels und des

Stadtturmes mit seinen originellen Einrichtungen durch den dortigen Förderverein. Nach einem Mittagessen ging die Fahrt weiter nach Oberelchingen zur Besichtigung der Abtei-, Pfarr- und Wallfahrtskirche St. Peter und Paul mit dem herrlichen Klostergarten. Nach einer fachkundigen Erklärung der Sehenswürdigkeiten der barocken Kirche fand eine kurze Andacht statt. Eine Einkehr in die Klosterbräustuben schloss einen sehr schönen Tag ab, bei dem es Gott sei Dank etwas kühler war als in den Vortagen, was von den Teilnehmern dankbar angenommen wurde. So kamen alle wieder heil und gesund in Unterschleißheim an.

Peter Benthues



Lesen was geht

Der Sommerferien-Leseclub in Bayern

Du bist zwischen 7 und 15 Jahre alt?

**Mitmachen
und
gewinnen!**

Dann komm' in die Stadtbibliothek und hol' Dir Deine **Clubkarte!**

Samstag 9:00 - 12:00 Uhr
Dienstag bis Freitag 10:00 - 18:00 Uhr

Rathausplatz 1 Unterschleißheim

www.stadtbibliothek-unterschleissheim.de

Für jeden Kopf das richtige Buch

Stadtbibliothek Unterschleißheim



LESETIPP

Pinnow, Judith: Versprich mir, dass es großartig wird. – Fischer Krüger, 2016
424 Seiten

Nach einem Telefonat ist Franzi verändert. Freundin Lena hat sich urplötzlich gemeldet. Vor 13 Jahren verbrachten die beiden abenteuerliche Monate in New York. Gemeinsam besuchten sie eine Schauspielschule und träumten von einem aufregenden Leben. Lena wurde tatsächlich Schauspielerin, Franzi brach die Ausbildung ab, nachdem sie ihre große Liebe Bernd kennengelernt hatte. Nun unterstützt sie die Geschäfte ihres Mannes und kümmert sich um die Kinder. Ein Treffen reißt bei beiden Frauen alte Wunden auf, weckt Sehnsüchte, erinnert an verpasste Lebenschancen. Außerdem glimmt zwischen Franzi und Lena eine erotische Anziehung auf, die auch Bernd zu spüren bekommt. Ein Weg, der alle zufrieden macht, scheint schwer zu finden.

Lust auf mehr?

Besuchen Sie unsere Homepage

www.stadtbibliothek-unterschleissheim.de