

TENGELMANN

EISBERGSALAT · aus Spanien, Kl. I, je Stück



0.79

ZUCCHINI · aus Marokko, Kl. I, je 1 kg



1.49

NATURKIND BIO HEIDELBEEREN · aus Chile, Kl. II, je 125-g-Schale



100 g: € 1,59
1.99

ERDBEEREN aus Spanien, Kl. I, je 1-kg-Steige



3.99

FRISCHER SCHWEINERÜCKEN/-LACHSBRATEN** · ohne Knochen, am Stück, je 100 g



0.59

FRISCHE SCHMETTERLINGS-STEAKS, MINUTENSTEAKS** oder SCHWEINERÜCKEN-STEAKS**** · je 100 g



0.69

FRISCHE PUTENSCHNITZEL oder PUTENBRUST**** · am Stück, HKL A, je 100 g



0.79

ARGENTINISCHES RINDERFILET** · je 100 g



STEAKHOUSEQUALITÄT
3.99

DELIKATESS FRISCHWURST-AUFSCHNITT** · sortiert, mit Bierschinken, 1a Spitzenqualität, je 100 g



0.79

METZGERSCHINKEN** geräuchert oder gegart, 1a Spitzenqualität, je 100 g



0.99

FRICO GOUDA JUNG** holländischer Schnittkäse, mind. 48 % Fett i. Tr., sahnig-mild, je 100 g



0.79

TILSITER** · verschiedene Sorten, deutscher Schnittkäse, 45 % bis 60 % Fett i. Tr., je 100 g



DER WÜRZIGE AUS DEM NORDEN
0.99

MELITTA CAFÉ PADS verschiedene Sorten, je 16 Pads = 112-g-Packung



100 g: € 1,51
~~2.19*~~
1.69

NUTELLA NUSS-NUGAT-CREME je 450-g-Glas



1 kg: € 3,98
~~2.65*~~
1.79 -32%

KELLOGG'S MÜSLI · oder **KELLOGG'S CEREALIEN** verschiedene Sorten, z. B. Smacks, 375-g-Packung



1 kg: € 5,92
~~2.99*~~
2.22 -25%

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



100 g: € 0,79
~~1.39*~~
0.99 -28%

EHRMANN ALMIGHURT verschiedene Sorten, je 3 x 150-g-Becher



3 STÜCK
1 kg: € 2,22
~~1.65*~~
1.00 -39%

PUNICA · verschiedene Sorten, je 3 x 1,5-l-PET-EW-Flasche



3 NEHMEN, 2 BEZAHLEN
1 l: € 0,75
zzgl. Pfand: € 0,75
~~5.07*~~
3.38 -33%

MAGGI RAVIOLI · verschiedene Sorten, z. B. in pikanter Sauce, 6 x 800 g = 4,8-kg-Karton



6ER-KARTON
1 kg: € 1,62
~~11.94*~~
7.77 -34%

HARIBO · verschiedene Sorten, je 200-g-Beutel



ACHTUNG! VOLLTREFFER
100 g: € 0,35
~~0.95*~~
0.69 -27%



Echt, stark, original.

PAULANER SALVATOR je 20 x 0,5-l-MW-Kasten

1 l: € 1,70
zzgl. Pfand: € 3,10
~~17.99*~~
16.99



PAULANER SALVATOR je 6 x 0,5-l-MW-Pack

NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT
1 l: € 1,93
zzgl. Pfand: € 0,48
5.79



**Preise und Angebote gelten nicht in Vinzenzmer-Filialen!

*Unser bisheriger Verkaufspreis

Generation plus



Zuverlässig und erfahren

Immer mehr Arbeitgeber erkennen, wie wertvoll ältere Arbeitnehmer mit ihrer Erfahrung sein können.

Foto: Jorma Bork/pixelio.de

Schnell reagieren: Schwerhörigkeit nicht unterschätzen

Wer im Alter schlecht hört, hat ein höheres Risiko, an Demenz zu erkranken. Zu diesem Ergebnis kommen zahlreiche Studien, die den Zusammenhang zwischen Hörvermögen und geistiger Leistungsfähigkeit untersucht haben. So zeigt eine aktuelle Untersuchung an der Johns Hopkins Universität in Baltimore (USA), dass Menschen mit einem unversorgten Hörverlust bis zu fünfmal häufiger eine Demenz entwickeln und der geistige Abbau sich gegenüber normal hörenden Menschen um bis zu 41 Prozent beschleunigt. Schwerhörigkeit beeinflusst auch das seelische Gleichgewicht maßgeblich. So zeigt die Studie aus Baltimore, dass bei Menschen mit unbehandeltem Hörverlust Stress, Depressionen und schlechte Laune mit einer um 57 Prozent erhöhten Wahrscheinlichkeit auftreten.

djd

Keine Zeit für Helden

Schmerzen behandeln statt ertragen

Sport ist gesund, doch das Verletzungsrisiko ist immer dabei. Wenn es in den Muskeln oder Gelenken schmerzt, beißen viele Verletzte die Zähne zusammen, an-

statt ihre Blessur sofort zu behandeln. Fatal, denn auf Dauer kann sich ein sogenanntes Schmerzgedächtnis herausbilden: Die Schmerzen werden chronisch.

djd



BETREUTES WOHNEN

Pflegezentrum Bad Kötzing

Zuhause ist da, wo das Herz wohnt.

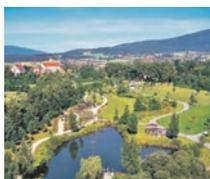
Das Pflegezentrum in Bad Kötzing liegt in landschaftlich reizvoller Lage. Wenige Gehminuten entfernt befindet sich der Kurpark (Spiel- und Motorikpark, Minigolfanlage, Kurkonzerte etc.).

Bei uns können Sie sich ganz nach Ihren Wünschen und Ideen mit eigenen Möbeln und schönen Erinnerungsstücken einrichten. Auch Ihr Haustier ist willkommen.

Jedes Appartement verfügt über ein Badezimmer mit Dusche und WC, Balkon/Terrasse, Küchenzeile mit Kühlschrank, Anschlüsse für TV und Telefon sowie eine Notrufanlage.

Ganz nach eigenen Wünschen können Sie alle Angebote im Haus nutzen:

- Hauseigene Physiotherapie
- Bewegungsbad
- Kneippsche Anwendungen
- Ausflüge/Fahrdienst
- Kapelle
- Friseur
- Essen im Speisesaal, Cafeteria, Kiosk
- Parkplatz (auch in der Tiefgarage möglich)



BETREUTES WOHNEN im Pflegezentrum Bad Kötzing
Weißnregener Straße 5, 93444 Bad Kötzing
Telefon 099 41/98-0, Fax 099 41/98-30 99
info@pflege-badkoetzing.de, www.pflegezentrum-badkoetzing.de

Mehr Bewegung

Was Stress für Beine bedeutet

Das moderne Leben ist von Mobilität und Dynamik geprägt – viele Menschen sind ständig unterwegs, ob im Beruf, im Urlaub oder im Alltag mit der Familie. Doch unterwegs sein heißt noch längst nicht, auch genügend Bewegung zu haben, denn die meisten Wege werden mit dem Auto, mit dem Fahrstuhl oder dem Flugzeug zurückgelegt. Wenn man seinem Körper aber zu wenig Bewegung gönnt, leiden häufig vor allem die Beine darunter. Bei schweren Beinen am Abend sollte man sich dringend überlegen, wie man sie, beziehungsweise die Venen unterstützen kann.

Die beste Methode ist Sport, besonders empfehlenswert sind Sportarten mit gleichbleibenden Bewegungsabläufen wie Wandern, Radfahren und Schwimmen. Wer keine Zeit für ein regelmäßiges Training hat, sollte alternativ auf spezielle Venenübungen setzen, die teilweise im Büro durchgeführt werden können. Wichtig dabei ist, dass die Wadenmuskulatur beansprucht werden sollte.

Das moderne Leben ist von Mobilität und Dynamik geprägt – viele Menschen sind ständig unterwegs, ob im Beruf, im Urlaub oder im Alltag mit der Familie. Doch unterwegs sein heißt noch längst nicht, auch genügend Bewegung zu haben, denn die meisten Wege werden mit dem Auto, mit dem Fahrstuhl oder dem Flugzeug zurückgelegt. Wenn man seinem Körper aber zu wenig Bewegung gönnt, leiden häufig vor allem die Beine darunter. Bei schweren Beinen am Abend sollte man sich dringend überlegen, wie man sie, beziehungsweise die Venen unterstützen kann.

Übungen im Büro für die Wadenmuskulatur

Unterstützung für Herz und Kreislauf

Denn zu schweren Beinen kommt es, wenn das sauerstoffarme Blut in den Beinen versackt, anstatt entgegen der Schwerkraft in Richtung Herz und Lunge gepumpt zu werden.

Ist nun die Wadenmuskulatur angespannt, trägt dies dazu bei, dass das Blut nach oben gedrückt wird. Zudem schließen bei angespannter Muskulatur auch die kleinen Venenklappen besser.

Sie funktionieren wie Rückschlagventile und schließen sich, wenn das Blut nach unten zu fließen droht.

Eine andere Hilfe können Reissestrümpfe sein. Rein äußerlich unterscheiden sie sich nicht von normalen Strümpfen, dennoch spürt man sofort die wohltuende Wirkung. Die Strümpfe üben von außen einen angenehmen Druck auf das Bein aus – und in der Folge auch auf die Beinvenen.

So wird die Durchblutung unterstützt, auch in einer langen Besprechung oder während einer längeren Autofahrt.

rgz

Der besondere Tipp für Senioren

Wie funktioniert die Verrentung von Immobilien?

Immobilienbesitzer können sich freuen – der Wert ihrer Immobilie ist in den letzten Jahren stark gestiegen. Die Nutzung dieses Vermögens ist jedoch in vielen Fällen nicht möglich. Eigentümer möchten die Immobilie weiterhin selbst bewohnen oder vermieteten Immobilienbesitz weiter als Einnahmequelle nutzen.

Für Senioren über 65 Jahre werden inzwischen Produkte angeboten, die beides vereinen: Die Immobilie kann weiterhin lebenslang – wie bisher – vom Eigentümer als wirtschaftlichem Besitzer genutzt werden. Dennoch kann zugleich ein großer Teil dieses Vermögens in Barliquidität oder in eine Zusatz-

rente umgewandelt werden. Seit über 10 Jahren beschäftigt sich Otto Kiebler mit dieser Thematik. Er hat mit dem Produkt „HausplusRente“ für viele Senioren eine langjährig erprobte Lösung gefunden, wie das in der Immobilie gebundene Kapital sicher in Barvermögen umgewandelt werden kann.

Verrentungsexperte Otto Kiebler zeigt in einem Vortrag am **16.03.2016** auf, wie die Verrentung einer Immobilie realisiert werden kann. Er erläutert die derzeit am Markt angebotenen Modelle wie den Verkauf der Immobilie und deren Rückmietung, Leib- oder Zeitrente oder das Umkehrdarlehen

sowie die Verrentung der Immobilie auf Basis des deutschen Nießbrauchsrechts im Rahmen von HausplusRente.

Vor- und Nachteile der einzelnen Angebote werden im Vortrag aufgezeigt. Unter anderem erfahren Sie, wie eine Immobilienverrentung ermöglicht wird und welche Erlöse realisiert werden können. Sie erfahren mehr über die Möglichkeiten und viele Aspekte der Verrentung von Immobilienbesitz. Eine Verrentung ist sowohl für Häuser als auch für Eigentumswohnungen möglich.

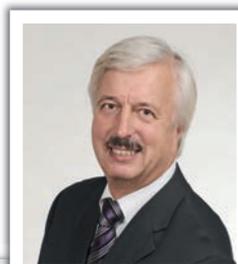
Der Vortrag findet mit einem Notar, der das Nießbrauchsrecht ausführlich erläutert, am 16.03. 2016

im **Münchner Künstlerhaus am Lenbachplatz** statt.
Bitte melden Sie sich unter Tel.: 089-2900730 an.

Unter dieser Telefonnummer können Sie auch einen kostenfreien persönlichen Beratungstermin vereinbaren.

HausplusRente GmbH
Kunigundenstraße 25
80802 München
Telefon: 089-2900730
Fax: 089-29007333

E-Mail:
info@hausplusrente.de



Otto Kiebler
Geschäftsführer

HausplusRente
...mehr Freude am Leben!

– Anzeige –

6 Millionen Deutsche haben Diabetes Typ 2
Diabetes ist keine echte Alterserscheinung, sondern eine Zivilisationskrankheit, oft als Folge einseitiger Ernährung.



Ein echter Dauerbrenner

Kazuyoshi Miura ist Fußballprofi in der japanischen J-League. Nächste Woche wird er 49 Jahre alt.

Foto: Norio Nakayama, liz. unter CC-BY-SA 2.0

So kommen auch Laufanfänger auf Trab

Hilfreiche Tipps für den sportlichen Start in ein gesundes Leben

Bewegungsmangel ist heute eines der größten Gesundheitsprobleme und Auslöser vieler Beschwerden. Doch immer mehr Menschen reagieren richtig und setzen sich ihrer Gesundheit zuliebe in Bewegung. Mehr als 20 Millionen Bundesbürger joggen bereits, davon mehr als sieben Millionen regelmäßig. Laufen ist auch deshalb so beliebt, weil es so einfach geht. Aber einige wichtige Grundregeln gilt es trotzdem zu beachten. Sonst drohen Frust, Verletzungen und womöglich bleibende Schäden.

Als erstes ist schon bei der Vorbereitung der eigene Bio-



Langsam anfangen, nach dem Training dehnen und auf ausreichende Regenerationsphasen achten – so kommen Laufanfänger sanft in Schwung.

Foto: djd/Traumeel/thx

rhythmus zu berücksichtigen. Je nachdem, ob man Frühaufsteher oder Nachteule ist, sollte man die Laufrunde zur richtigen Tageszeit planen. Zudem ist es besser, vor dem Essen zu laufen, denn ein voller Magen belastet den Kreislauf. Bei der Wahl der Laufstrecke ist eine Route mit verschiedenen Untergründen vorteilhaft. Das fordert den Bewegungsapparat und bringt Spaß.

Das Training selbst sollte man langsam angehen und anfangs keine Höchstleistungen erwarten. Und: Bei Schmerzen muss der Lauf sofort beendet werden.

Bei Arthrose ganz behutsam trainieren

Mit dem Frühjahr beginnt die Saison für viele Outdoor-Sportarten. Für Arthrosepatienten beispielsweise ist nun aber nicht jedes Training empfehlenswert. Alles, was schnelle Sprints und Stopps, abrupte Richtungswechsel oder starke Stoßbelastungen beinhaltet, kann den Gelenkknorpel zusätzlich schädigen. Zu den belastenden Sportarten gehören etwa Fußball, Tennis oder Joggen.

Gut geeignet sind dagegen Sportarten mit fließenden Bewegungen wie Walken, Radfahren, Wandern oder Schwimmen. Auch Golfspielen kann gut tun, wenn man ein paar Tipps beherzigt – beispielsweise erst einmal mit kürzeren Neun-Loch-Runden in die Saison zu starten. Und wenn beim Schlagen ein Gelenk schmerzt, kann man mit Hilfe eines erfahrenen Golflehrers den Schwung oft so umstellen, dass das Gelenk weniger belastet wird.

Auch der richtige Stockeinsatz beim Nordic Walking entlastet die Gelenke. Grundsätzlich sollten Arthrosepatienten gemächlich mit dem Training beginnen, Bewegungsabläufe noch einmal bewusst neu einüben und das Pensum langsam wieder steigern. So lässt sich Gelenkschäden am besten vorbeugen. Zusätzlich können die Knorpel durch eine gezielte Nährstoffversorgung unterstützt werden. Eine Studie des Tufts Medical Center in Boston zeigte: Die regelmäßige Einnahme von Kollagen-Peptiden kann nicht nur den Knorpelabbau stoppen, sondern die Knorpeldichte signifikant erhöhen. Zusammen mit regelmäßiger Bewegung kann dies eine starke Therapie gegen Arthrose sein. *djd*

herzensgut
SENIORBETREUUNG

HILFE IM ALLTAG
HILFE NACH KLINKAUFENTHALTEN
24-STUNDEN BETREUUNG

Herzensgut Seniorenbetreuung · Agnieszka Owsianik
Krumbadstraße 12 · 81671 München
Tel. 089 49026657 · Mobil 0176 23611119
eMail info@herzensgut-pflege.de
www.herzensgut-pflege.de

MACHINE DE CIRQUE Tickets ab 39€

GOP variété-theater
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

Neu: Partner-Pass
Die „kleine Patientenverfügung“ in Geldbörsegröße

Der Partner-Pass, die Vollmacht für den Geldbeutel, ist gedacht für alle Erwachsenen (ab 18 Jahre), um sich mit einer Vertrauensperson im Notfall gegenseitig schnell und unbürokratisch Hilfe zu leisten.

Der Partner-Pass ist völlig unabhängig von einer umfangreicheren Patientenverfügung. Schließlich geht es meistens nicht gleich um lebensverlängernde Maßnahmen oder die Bestellung eines Betreuers. Man möchte im Notfall lediglich seinen Partner im Krankenhaus besuchen und Informationen erhalten.

Sehr sinnvoll ist der Partner-Pass für unverheiratete Paare. Auch für Eheleute ist das Dokument wichtig.

da die ärztliche Schweigepflicht laut Gesetz auch hier grundsätzlich gilt. Der Berliner Gesundheitsensor und die Bayerische Polizeigewerkschaft empfehlen den Partner-Pass.

Je Partner ist ein eigener Pass notwendig. Kosten: 11,30 EUR je Pass (inkl. 19% MwSt. 1,80 EUR, zzgl. einmalig 2,90 EUR Versand).

Infos & Bestellung:
www.partner-pass.de
Tel. 0941/71445.

Schon gehört?

Ein gutes Gehör gibt Sicherheit in jeder Lebenslage. Daher überprüfen Sie jetzt einfach und kostenlos Ihre Hörleistung bei AUDILOGIK und überzeugen sich von unserem umfassenden Service rund ums Hören. Kommen Sie einfach vorbei und informieren Sie sich unter: www.audiologik.de.

- GEHÖRSCHUTZ
- HÖRTEST
- HÖRBERATUNG
- HÖRSYSTEME

Ihre AUDILOGIK Fachzentren für Hörgeräte mit dem freundlichen Service.

MÜNCHEN
Pettenkofenstr. 5 · Tel.: (089) 515 14 88 6
Neuhauser Str. 47 · Tel.: (089) 543 28 94 1

PLANEGG
Bräuhausstr. 4a · Tel: (089) 864 87 20 8

AUDILOGIK
Fachzentren für Hörgeräte



Neues vom Hai: Drei Punkte gegen Lenting

Im Februar stehen für die Haie vier Spieltage an. Am ersten Wochenende setzte es einen Sieg gegen Lenting 3:1 (25:23, 25:22, 20:25, 25:18). Gegen Tabellenführer Dachau fehlte die Konzentration für weitere Punkte.

Wie auch schon die Vorbereitung verlief die Anreise nach Lenting alles andere als reibungslos. Richtung Norden blockierten einige Unfälle die Autobahn. Trotzdem schafften es alle Haie rechtzeitig in die Halle. Mit leichter Verspätung startete die Partie, da auch das Schiedsgericht aus Dachau zu spät ankam. Die Mannschaft verpflichtete kurzerhand noch Diagonalspieler Berti Pietsch. Damit konnte man zumindest noch sechs gesunde Spieler aufs Feld stellen.

Der Gegner aus Lenting fuhr hingegen die volle Stärke auf. Man wollte sich vom Tabellennachbarn absetzen und sicherte sich auch die Unterstützung von einigen Zuschauern.

Der erste Satz begann für die Haie nicht optimal. Man spielte mit dem Gegner mit, hinkte aber immer einem Rückstand hinterher. Erst als der Satz eigentlich schon verloren war, zeigte sich das Team wieder bissig und kämpfte sich am Gegner vorbei.

Im zweiten Satz ein ähnliches Bild. Diesmal konnte man zur Satzmitte in Führung gehen, aber durch ein paar Eigenfehler konnte der Gegner wieder rankommen. Im Endspurt zeigten die Haie wieder eine konzentrierte Leistung und sicherten sich damit auch diesen Satz.

Den dritten Satz wollte das Team um Coach Hansi Heeb dann auch gewinnen, um sich die wichtigen drei Punkte zu sichern. Leider häuften sich wieder ein paar Eigenfehler und einige technische Fehler. So konnte der Gegner dann wieder etwas Mut schöpfen und ließ dann auch im vierten Satz nicht locker.

Eine Aufschlagserie von Mittelblocker Toni Zeitler brachte die frühe Führung. Auch wenn das Netz sonst nicht der Freund von Haien ist, brachte es diesmal Glück. Einige Aufschläge und Hinterfeldangriffe blieben an der Kante hängen und fielen ins gegnerische Feld. Der Zusprieler der Gegner versuchte zwar noch durch gelegte Bälle sein Team in die Spur zurückzubringen, aber ein gutes Auge und gute Abwehr brachten wieder wichtige Punkte aufs Lohhofer Konto. Und nachdem dann auch noch in höchster Not übergebaggerte Bälle über die gesamte Abwehr ins Eck fielen, war der Wille der Lentinger gebrochen.

Mit den drei Punkten zogen die Haie in der Tabelle an Lenting vorbei. Im zweiten Spiel des Tages hatte man zwar nichts mehr zu verlieren, aber dennoch hörte man trotz der Führung im ersten Satz plötzlich auf zu spielen. Mit einem starken Start standen die Zeichen ganz gut, die Mannschaft aus Dachau etwas zu ärgern, doch plötzlich war irgendwie der Wurm drin. Leider reichte es nicht zu einem weiteren Sieg, aber die Haie gehen zufrieden in die nächste Woche, um am nächsten Wochenende wieder auf Jagd zu gehen.

Eure Herren Zw-Hai

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

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

Angebote gültig von Montag, 22. 02. bis Mittwoch, 24. 02. 2016

V-MARKT

einfach besser e

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



Münchens größte Verbr

Schäufele
geräuchert,
ideal zum Kraut oder in Brotteig
100 g



0,79*

Hackfleisch gemischt
laufend frisch durchgedreht
1 kg



4,99

Prager Schinken
saftig und mild, im Heißbrauch
gegart,
ca. 8% Fett
100 g



1,29*

Schwarze Schinkenecken
dunkel-geräuchert, gegart
100 g



1,29*

Stadtwurst
zur Brotzeit, für Wurstsalat oder zum Heißmachen
100 g



0,69*

Käsekrainer
zum Braten und zum Heißmachen, glutenfrei
100 g



0,79*

Frisch aus der Käsetheke:
Allgäuer Emmentaler
Hartkäse, mild, nussig im Geschmack, foliengereift,
45% Fett i. Tr.
100 g



0,99 Sie sparen -22%

0,69

Frisch aus dem Brothaus:
Schwäbisches Bauernbrot
500 g
1 kg = 3,00



1,50

Blätterteig Milchreisstange
je Stück



0,95 Sie sparen -23%

0,65

Whiskas Katzennahrung
nass, verschiedene Sorten,
je 400-g-Dose
1 kg = 1,10



0,75 Sie sparen -41%

0,44

ALLGÄU PELLETS
Höchste Qualität - Natur pur!
Frisches, unbehandeltes Nadelholz von nachhaltig bewirtschafteten, heimischen Wäldern, unter Einhaltung strengster Qualitätskriterien produziert, ENplus A1 Qualität, 6 mm Ø



4,75 Sie sparen -16%

3,99

15-kg-Sack