

V-BAUMARKT

Gültig bis Mittwoch, 10. 1. 2024

WENKO

DIE BESSERE IDEE

Raumentfeuchter Cube >

senkt die Luftfeuchtigkeit und schützt vor Schimmel und unangenehmen Gerüchen, sofortige Wirkung bis zu 2 Monaten, Anwendung ohne Strom, für alle Räume bis ca. 40 m², nachfüllbar, in verschiedenen Farben erhältlich

500 g
1 kg = 23.98 ~~16.99~~

11.99
29% gespart

oder 1.000 g
mit sofortiger Wirkung bis zu 3 Monaten, Anwendung ohne Strom, für alle Räume bis ca. 80 m²

~~19.99~~
14.99
25% gespart



Narzisse >

Narcissus 'Tête à Tête', im 9-cm-Topf, Gelb blühend, mehrjährig



~~1.89~~
1.19
37% gespart

Primel >

Primula acaulis, im 11-cm-Topf, in verschiedenen Farben



~~1.49~~
0.99
33% gespart

Müller Licht LED Feuchtraumleuchte >

18 Watt, 1.700 lm, 4.000K, IP65, 127,2 x 6,2 x 5,8 cm (L x B x H)



~~15.99~~
9.99
37% gespart



Zimmertür <

Türblatt weiß, besonders pflegeleicht und abwaschbar, 735/860 x 1.985 mm, mit Links- / oder Rechtsanschlag (ohne Drückergarnitur)

39.99

Spezial Regenerier-Siedesalz >

Tabletten für Wasserenthärtungsanlagen je 10-kg-Sack

1 kg = 0.67 ~~8.49~~
6.66
21% gespart



Güde

Werkbank-Set GW 5/1 >

bestehend aus:
Werkbank mit 5 Schubladen und 1 Tür, Maße: 120 x 60 cm, Arbeitshöhe 85 – 88,5 cm, Lochwand 120 x 55 cm, genormte Lochung 10 x 10 mm, Lochabstand 38 mm, Wandschrank mit 3 Türen, 3 Fachböden, abschließbar, Maße: 120 x 60 x 20 cm



~~399.00~~
333.00
16% gespart

80939 München
Maria-Probst-Straße 6
☎ 089 / 321981 - 0
Montag bis Samstag, 7 bis 20 Uhr

Irrtum vorbehalten – Alle Artikel ohne Dekoration – Nur solange der Vorrat reicht.
Fahrräder, Möbel und tlw. Freizeitmöbel sind im V-Markt München erhältlich.
Firmensitz:
Georg Jos. Kaes GmbH, Am Ring 15, 87665 Mauerstetten, ☎ 08341/807-0



v-baumarkt.de

Verlags-Sonderveröffentlichung



Rat von Fachmann:
Hr. Hulla
Zoofachhändler
der Fa. Fressnapf
Aschheim

ALLE MEINE TIERE



Rat von Fachfrau:
Fr. Bauer-Presicce
Zoofachhändlerin
der Fa. Fressnapf
Freimann

Jetzt aber schnell:

Kaninchenstall winterfest machen

Wenn Ihre Kaninchen gesund sind und schon seit dem Frühjahr im Außengehege gehalten werden, ist die Überwinterung im winterfesten Kaninchenstall kein Problem. Ein Kaninchenstall sollte immer möglichst windgeschützt und nicht an der Wetterseite Ihres Hauses stehen. Wichtig ist, Zugluft und den direkten Kontakt mit Regen oder Schnee zu vermeiden. Im Einzelfall kann es auch helfen, den Stall und das Freigehege insgesamt zu überdachen. Um den Kaninchenstall zu dämmen, müssen Sie kein Profi sein: Die Isolierung eines winterfesten Kaninchenstalls können Sie ganz leicht selber bauen. Wichtig ist allerdings, dass Ihre Tiere nicht an das Isoliermaterial herankommen. Kaninchen knabbern einfach zu gerne.

So dämmen Sie den Kaninchenstall:

- Sie brauchen: Isoliermaterial, z. B. Styroporplatten oder Luftpolsterfolie, Kleber, Sperrholzbretter, lange Schrauben, Zollstock, Cutter, ggf. Säge
- Messen Sie die Seiten, die Rückwand, den Boden und

auch das Dach des Stalls von außen aus.

- Schneiden Sie die Styroporplatten oder die Luftpolsterfolie mit einem scharfen Messer in den jeweiligen Größen zu.
- Kleben Sie das Isoliermaterial von außen an die entsprechenden Wände oder verwenden Sie Dämmnägel zur Befestigung.
- Beim Dach befestigen Sie die Isolierung zwischen Dachpappe und Holz.
- Achten Sie darauf, dass die Nägel nicht ins Stallinnere hineinragen.
- Verkleiden Sie nun den Stall von außen mit den Sperrholzplatten oder einem winterfesten Material, das Sie mit langen Schrauben durch die Isolierung bis in die Innenwand des Stalls schrauben.
- Achten Sie darauf, dass die Schrauben nicht bis ins Stallinnere hineinragen.
- Streichen Sie das Sperrholz mit einem geeigneten Wetzschutz.
- Ihre Wärmedämmung ist nun sicher zwischen zwei Holzplatten eingebettet.

LESERBRIEF

zu „Grüne jubeln über Bus, den sie selbst verhindern wollten“ im LLA vom 23.12.2023

Der Leserbrief von Herrn Riech ist ganz offensichtlich mit einer Lüge überschrieben. Bündnis 90/Die Grünen waren und sind für mehr Möglichkeiten im Öffentlichen Personen-Nahverkehr. Und ja, die CSU Unterschleißheim hat im April 2018 einen Antrag für eine direkte Schnellbusverbindung von Unterschleißheim nach Feldmoching in den Stadtrat eingebracht. Grundsätzlich auch damals eine gute Idee. Da gab es aber einen Zusatz, der weniger gut war: „... notfalls auch mit Mitteln der Stadt ...“. Überörtlicher ÖPNV ist Angelegenheit des Landkreises. Und das ist der Grund, warum die Fraktion von Bündnis 90/Die Grünen diesen Antrag abgelehnt hat.

Und man fragt sich, warum die CSU diesen Antrag nicht in den Kreistag eingebracht hat (natürlich ohne den Zusatz „notfalls auch mit Mitteln der Stadt“). Letztlich hat das am 18.07.2018 die Kreistagsfraktion der SPD getan, unter anderem vom Unterschleißheimer Bürgermeister Christoph Böck. Daraufhin wurde dort einstimmig beschlossen, dass die Verlängerung der Verbindung Garching – Unterschleißheim – Oberschleißheim bis Feldmoching im Nahverkehrsplan berücksichtigt werden soll. Auch der letztendlichen Einführung der neuen MVV-Expressbuslinie X206 haben die Grünen sowohl im Kreistag als auch im Unterschleißheimer Umwelt- und Verkehrsausschuss am 20.7.2021 zugestimmt. Deshalb freuen wir uns und wollten mit unserer Aktion nochmal explizit auf dieses neue Bus-Angebot aufmerksam machen.

Gleichzeitig besteht aber weiterhin das Problem, dass die S1 zu unzuverlässig ist. Hier sind die Verkehrsminister im Bund und Freistaat Bayern gefordert. Statt des kostspieligen Ausbaus der Stammstrecke hätte man das Geld für bessere Ausbauten verwenden können. Zum Beispiel in die Modernisierung der Bahnübergänge oder eine zweite Trasse parallel zu den S1-Gleisen, um den Fern- und Güterverkehr dorthin zu verlagern. Deshalb werden wir uns auch weiterhin dafür einsetzen, dass mehr Geld auf allen Ebenen für den Ausbau bei Bus und Bahn zur Verfügung gestellt wird.

Helmut Göbel, Sprecher Bündnis 90/Die Grünen, Ortsverband Unterschleißheim

Hobbykreis Lohhof

Erfolgreiche Weihnachtsdult

Vom 8. bis 10. Dezember fand die 41. Weihnachtsdult des Hobbykreis Lohhof im Festsaal des Bürgerhauses Unterschleißheim statt.

Pünktlich um 16.00 Uhr begrüßte die Vorsitzende des Vereins, Beatrix Jakob, den Bürgermeister Christoph Böck und die anwesenden Verkäufer. Nach dem Grußwort des Bürgermeisters, verbunden mit den besten Wünschen für einen erfolgreichen Verkauf, war die Dult eröffnet. Schnell füllte sich der Saal mit bereits neugierig wartenden Gästen im Foyer. Den ganzen Tag über waren 20 Verkäufer am Werk und schmückten ihre Tische und Stellwände mit der von eigener Hand gefertigten Ware. Vom glitzernen Weihnachtsschmuck rund um den Christbaum, über herrliche Deko, attraktiven Hals- und Armschmuck, Edelholzware bis hin zu liebevoll gestrickten, gehäkelten oder aus Stoff hergestellten Kuscheltieren, Kuschelkissen und Puppen.

Seidenschals und -tücher, Mützen, Stirnbänder, feinste, selbstgebackene Plätzchen und Kletzenbrot sowie meisterhaft faszinierend gemalte Bilder. Viele Besucher konnten sich gar nicht satt sehen an so manch geschmackvollen und bezaubernd hübschen Arbeiten, die bei der Herstellung viel Geduld und Zeit kosteten.

Wie jedes Jahr im Rahmen der Weihnachtsdult stellten auch heuer wieder die Mitglieder des Vereins aus ihrem Sortiment Artikel für die Tombola zur Verfügung. Im Nu waren alle Lose verkauft, der Andrang am Tisch mit den Preisen war groß und jeder freute sich über seinen Gewinn.

Der Erlös ging an die KlinikClowns vom Haunerschen Kinderspital München. Mit ihrer Art zaubern die Clowns den kleinen Patienten ein Lachen ins Gesicht, stärken somit die psychische Verfassung der Kinder, was wiederum den Genesungsprozess unterstützt. Der Scheck über stolze 1.268,20 Euro wurde am Sonntag den KlinikClowns überreicht. Und das ist ganz sicher eine sehr gute Sache.

Am Sonntagabend um 19.00 Uhr ging für alle Beteiligten eine erfolgreiche Dult zu Ende.

Beatrix Jakob



Die nächste Ausgabe erscheint am Samstag, 13. Januar 2024

Berg- und Wanderfreunde Lohhof e. V.

Nachtwanderung entlang der Moosach

Seit mehr als 20 Jahren gibt es bei den Berg- und Wanderfreunden Lohhof e. V. kurz vor Weihnachten eine Nachtwanderung. Viele Ziele wurden dabei schon angesteuert, die es zwischenzeitlich nicht mehr gibt, wie das Mooshäusl oder die Marienmühle. Das diesjährige Ziel war der „Echinger Hof“. Am 3. Adventssonntag trafen sich gegen 15.30 Uhr am Lohhofer Bahnhof ein gutes Dutzend Wanderfreunde für die Tour.

Ich, Otto Felkel, führte die Gruppe entlang der alten Ingolstädter Straße und anschließend an die B 13. Auf halber Strecke Richtung Maisteig überquerten wir die Bundesstraße. Der Weg führte dann entlang der Moosach bis zur Fischzucht „Nadler“. Auf dieser Strecke durften wir das Lichtspiel eines wunderschönen Sonnenuntergangs in seinen verschiedenen Rot-Stadien erleben. Dies war nur möglich aufgrund des klaren, kalten Wetters. Besonders beeindruckend waren die Silhouetten der Bäume mit der Bergkette im Hintergrund. Ab der Fischzucht machte das Wetter dem Namen unserer Tour alle Ehre: Es war dunkel und der Mond

schien nur als schmale Sichel. Von nun an marschierten wir auf dem Geh- und Radweg Richtung Echinger Bahnhof, wobei die Wegebeleuchtung speziell über die Autobahn ihre Besonderheit hat: Sie ist mit Bewegungsmeldern ausgestattet. Dies führte dazu, dass es zwischendrin immer mal wieder dunkel wurde, bis der nächste Wanderer von einem der Sensoren erfasst wurde. In der Wirtschaft gab es dann eine ausgiebige Stärkung, bevor wir uns entlang des Bahndamms wieder auf den Heimweg machten. Es war gut, dass eine Reihe der Teilnehmer auch Lampen dabei hatte, denn hier gab es über weite Strecken keine Beleuchtung, sondern nur den Sternenhimmel.

Für mich war dies nach 12 Jahren die letzte Tour als Wanderführer. In diesem Zeitraum habe ich wohl rund 100 Touren angeboten; der überwiegende Teil erfolgte dabei in die nähere Umgebung von Unterschleißheim, sei es Richtung Haimhausen, die Echinger und Garchinger Heide oder das Dachauer Moos. Die Highlights waren aber die (Mit-)Organisation und Durchführung von vier Wanderwochen, wovon eine

in die Böhmisches-Sächsische Schweiz sowie die anderen drei ins Saale-Unstrut-Gebiet gingen. Das Ganze war eine schöne Zeit, die ich nicht missen möchte.

Sollten Sie einmal als Gast mitwandern wollen, schauen Sie auf unsere Homepage www.berg-und-wanderfreunde-lohhof-ev.de. Dort finden Sie das aktuelle Programm. Auch neue Mitglieder, die selbst mal Wanderungen anbieten wollen, sind dem Verein herzlich willkommen.

Otto Felkel



Medizin

ANZEIGE

Thema: rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Knieschmerzen in der kalten Jahreszeit?

Das hilft, wenn die Kälte in die Gelenke zieht!

Wenn die Tage kühler und ungemütlich werden, kriecht die feuchte Kälte oft sprichwörtlich in die Knochen. Vor allem Menschen mit rheumatischen Gelenksbeschwerden haben bei nasskaltem Wetter meist noch stärkere Beschwerden. Doch was tun, wenn diese Gelenkschmerzen zum täglichen Begleiter werden? Zahlreiche Betroffene vertrauen seit Langem auf spezielle Arzneitropfen, die zu 100 % natürlich wirken: Rubaxx (Apotheke, rezeptfrei).

Dieser Arzneistoff hat es in sich!

Der in Rubaxx enthaltene Arzneistoff ist nicht nur wirksam bei rheumatischen Schmerzen, sondern verschafft auch Linderung bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. Die Tropfen zeichnen sich zudem durch gute Verträglich-

keit aus: Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder schwere Nebenwirkungen chemischer Schmerzmittel wie Herzbeschwerden oder Magengeschwüre sind nicht bekannt.

Das Rubaxx Wirkprinzip

Durch die Darreichungsform als Tropfen wird der Wirkstoff in Rubaxx direkt über die Schleimhäute aufgenommen. Die schmerzlindernde Wirkung kann sich so ohne Umwege entfalten. Tabletten dagegen müssen zunächst im Magen zersetzt werden und finden erst nach einem langen Weg über den Verdauungstrakt ins Blut. Ein weiterer Vorteil, den viele Anwender schätzen: Dank der Tropfenform lässt sich Rubaxx je nach Verlaufsform und Stärke der Schmerzen individuell dosieren.



„Ich nehme seit einiger Zeit Rubaxx Tropfen gegen Gelenkschmerzen ein und ich bin begeistert von dem Erfolg. Meine Schmerzen sind bedeutend weniger geworden.“ (Rainer F.)

Fragen auch Sie in Ihrer Apotheke nach den Rubaxx Arzneitropfen – und kommen Sie beweglich durch den Winter!

Für Ihre Apotheke:
RubaXX®
(PZN 13588561)



www.rubaxx.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert

RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Ausflug des VdK-Ortsverbands Garching zum Christkindlmarkt nach Bad Hindelang

Am Samstag, 9. Dezember trafen sich 50 Reise-lustige zum jährlichen Christkindlmarktausflug. Die Fahrt wurde als Begegnungsveranstaltung für Behinderte und Nichtbehinderte durchgeführt. Ziel war dieses Mal Bad Hindelang im Allgäu. Herrlicher Sonnenschein begleitete uns und auch die Straßen waren wieder frei nach dem Schneechaos der letzten Tage.

Die Anfahrtszeit zu unserem 1. Halt nach Mauerstetten verging wie im Flug und so erreichten wir das Hotel Sonnenhof pünktlich, um dort unser Mittagessen einzunehmen. Es war alles hervorragend organisiert, sodass keine langen Wartezeiten entstanden und wir uns bald gestärkt und voller Vorfreude auf den Weg nach Bad Hindelang machen konnten.

Dort angekommen, gab es kein Halten mehr für die Teilnehmer. Schon am Eingang wurden wir von den anheimelnden Buden mit allerlei handwerklichen, selbst gefertigten Unikaten und ländlichen Weihnachtsliedern empfangen. Es gab vieles zum Bestaunen und manches kleine Mitbringsel fand einen neuen Abnehmer. Der ganze Ort war liebevoll geschmückt und gefühlt war alles mit 2 und 4 Beinen unterwegs. Es roch nach Glühwein, Punsch und Lebkuchen, Brat-



würsten und verbranntem Holz von den Feuerkörben. Sofort bekam man wieder Hunger und Durst auf all diese Leckereien. Beim Durchschlendern traf man immer wieder auf bekannte Gesichter und alle waren sich einig, dass dieser Christkindlmarkt zu den schönsten im Alpenland gehört. Eingerahmt von verschneiten Bergspitzen fühlte man den weihnachtlichen Zauber und tauchte ein in eine wunderschöne Bergromantik. Leider verging die Zeit wie im Flug und wir mussten um 17.30 Uhr am Bus sein. Alle waren pünktlich und unser Busfahrer konnte wie vereinbart

losfahren. Bei Dauerregen erreichten wir nach ca. 1 ½ Std. unsere nächste Station in Oberbergen, wo wir im Gasthof Weißes Lamm zum Abendessen schon freundlich erwartet wurden. Jeder Mitfahrer bekam zeitnah sein vorab bestelltes Abendessen. Um ca. 21 Uhr machten wir uns letztendlich auf den Heimweg Richtung Heimat. Unser Busfahrer Tommi hat uns sicher und souverän wieder nach Garching zurückgebracht. Für alle Teilnehmer war es wieder ein schöner, erlebnisreicher Tag.

Anita Heilmeier, Schriftführerin VdK

TERMINE

Notfalldaten für (Ihre) Retter

Hospizkreis Garching verteilt Notfalldosen

Es kommt zu einem Notfall bei Ihnen zuhause. Die Rettung ist schnell vor Ort und benötigt sofort wichtige und notfallrelevante Informationen. In Abhängigkeit von Ihrem Zustand und/oder der allgemein stressigen Situation oft nicht ganz einfach. Manches wird vergessen, ist unklar. Von Ohnmacht/Bewusstlosigkeit einmal ganz abgesehen. Wie praktisch wäre es da, wenn einfach alle Notfalldaten an einem Ort zu finden wären!

Sogenannte „Notfalldosen“ (www.notfalldose.de) erfüllen genau diesen Zweck: die Retter schnell, einfach und vollständig über alles Wichtige zu informieren. So, dass sie effizient Hilfe leisten können. Die Notfalldose wird in die Kühlschrankschranktür gestellt und kann so leicht gefunden werden. Entsprechende Aufkleber an der Haustüre und am Kühlschrank machen darauf aufmerksam. Eine wirklich sinnvolle und ggf. lebensrettende Maßnahme.

Der Hospizkreis Garching hat solche Notfalldosen erworben und verteilt diese kostenfrei. So möchten die ehrenamtlichen Hospizbegleitenden zum einen natürlich etwas Gutes tun. Zum anderen möchten sie auf diesem Weg auch mit den Menschen ins Gespräch kommen. Hospizarbeit ist herausfordernd, aber auch unglaublich wichtig und heilsam. Darüber aufzuklären ist ein großes Anliegen der Hospizbewegung.

Am 26. Januar 2024 werden Vertreter und Vertreterinnen des Garchinger Hospizkreises ihre Notfalldosen im Betreuten Wohnen „Königsgarten“ (Mühlfeldweg 2) ausgeben; im Rahmen des Offenen Cafés für Garchinger Senioren zwischen 14.30 und 16.30 Uhr. Hier bietet sich bei Interesse auch Gelegenheit für einen Austausch über die Aufgaben und Wege der Hospizarbeit.

Neben der Hospizbegleitung bietet der Garchinger Hospizkreis auch eine ambulante Hospiz- und palliative Beratung an: in unserem Büro im „B²“ (Telschowstr. 5, 2. Stock/TR1) oder bei Ihnen zu Hause. Die offene Sprechstunde findet donnerstags von 14 bis 17 Uhr statt (nicht an Feier-

tagen). Termine außerhalb dieser Zeit sind nach telefonischer Anfrage oder per E-Mail möglich.

Kontakt: 0176-45634863; hospizkreis@nbh-garching.de. Weitere Infos: www.nbh-garching.de.

Katherine Hepperle-Parker

Kulturelle Veranstaltungen der Stadt Garching

- Do., 18.01., 19.30 Uhr im Theater im Römerhof: Norbert Ortner: Fuxteufelswild. Warum spricht der heilige Nikolaus bayrisch? Was macht die Religionslehrerin nachts im Pfarrhaus? Und werden Bandwürmer wiedergeboren? Ein einzelner Mann, bewaffnet mit seinem Studium der Philosophie und der Romanistik, wagt sich in den Ring gegen sich selbst, und versucht immer einmal öfter aufzustehen, als er K.O. geht. Unter der Regie von Ercan Karacayli macht sich der Schauspieler Norbert Ortner auf die Suche nach Antworten. Sein Solo-Debütprogramm „Fuxteufelswild“ ist die Offenbarung seiner Suche. Bäm! Karten 20/18 €

- So., 21.01., 16.00 Uhr im Bürgerhaus: Neujahrskonzert mit dem Garchinger Sinfonieorchester, Leitung: José Jesús Olivetti. Beim fast schon traditionellen Neujahrskonzert wird Sie das Garchinger Sinfonieorchester mit vielen Stücken aus allen Bereichen der Orchestermusik begeistern. Erstmals werden auch lateinamerikanische Werke präsentiert, welche den Zuhörern ein rhythmisch, bewegtes Konzerterlebnis garantieren. Lassen Sie sich außerdem auf das Jahr 2024 einstimmen mit einer Neujahransprache unseres Ersten Bürgermeisters Dr. Dietmar Gruchmann. Karten 30/26/22 €

Kartenvorverkauf im Kulturreferat Garching, Rathausplatz 1, 85748 Garching b. München, Telefon: +49 (0) 89 / 320 89 138, E-Mail: kartenvorverkauf@garching.de, www.kultur-garching.de oder auf München Ticket.

Max Horch, Kulturreferat Garching