

park mit V-Baumarkt!

KT

Sa. 7 – 20 Uhr geöffnet

Meggle Feine Butter,  
Joghurtbutter,  
die Vegane Butter oder  
Streichart ungesalzen  
je 250-g-Stück / Becher  
1 kg = 5.96

**1.49**  
mind.  
-40%



**Sierra Tequila  
Silver oder Reposado  
oder Sierra  
Tropical Chili**  
18 % – 38 % Vol.  
je 0,7-Liter-Flasche  
1 l = 15.70

~~14.99~~  
**10.99**  
-26 %



**Hof-Milch  
Käsescheiben**  
verschiedene Sorten  
je 100-g-Packung  
1 kg = 14.90

~~1.99~~  
**1.49**  
-25 %



ochen 3er  
ckung



**Dr. Oetker  
Bistro Baguette**  
verschiedene Sorten  
je 250-g-Packung  
tiefgefroren  
1 kg = 5.96

~~2.29~~  
**1.49**  
-34 %



**Hengstenberg  
Feine Essige**  
verschiedene Sorten  
je 500-ml-Flasche  
1 l = 3.98

~~2.69~~  
**1.99**  
-26 %



**Hakle Toilettenpapier  
Plus Kamille oder Limited Edition**  
3-lagig, 16 x 150 Blatt  
je Packung

~~5.95~~  
**4.99**  
-16 %



**Whiskas Katznahrung**  
nass, verschiedene Sorten  
je 400-g-Dose  
1 kg = 2.48

~~1.49~~  
**0.99**  
-33 %



# Obst & Gemüse

Täglich frisch!

**Trauben hell kernlos**  
aus Namibia  
je 500-g-Schale  
1 kg = 3.98

**1.99**



**Spitzpaprika Mix**  
süße Sorte Palermo  
aus Spanien  
1 kg

**3.99**

**Feldsalat**  
aus Italien  
je 100-g-Schale  
1 kg = 9.90

**0.99**



# Brothaus



**Donut mit  
Panna Cotta Füllung**  
je Stück

~~1.20~~  
**1.00**  
-16 %

**Buttermilchbrot**  
aus Roggen- / Weizenmehl  
und Natursauerteig,  
mit Buttermilch verfeinert  
je 500-g-Brot  
1 kg = 4.80

~~2.70~~  
**2.40**  
-11 %



# Käse von der Theke

**ZOTT Bayerntaler  
„Das Original“**  
Schnittkäse aus pasteur.  
Kuhmilch, laktosefrei,  
45 % Fett i. Tr.  
100 g

~~1.29~~  
**0.99**  
-23 %



**100 Luftballons**  
bunt sortiert

**3.99**

**Schuhabtropfschale**  
aus Kunststoff,  
ca. 70,5 x 38,5 x 2,5 cm,  
in schwarz

~~4.99~~  
**2.99**  
-40 %

**V-Markt München**  
Balanstraße 50, 81541 München-Ost,  
Tel. 089/4 1309 50 S3/S7, MetroBus 54  
Maria-Probst-Straße 6, 80939 München,  
Tel. 089/32 19 81-0 Bus: 140, 141, 178  
Firmensitz: Georg Jos. Kaes GmbH  
Am Ring 15, 87665 Mauerstetten,  
Tel. 083 41 / 80 70

Abgabe in handelsüblichen Mengen. Angebote solange der Vorrat reicht. Irrtum vorbehalten. Nicht alle Artikel in allen Märkten erhältlich. Abbildungen = Modellbeispiel. Alle Artikel ohne Dekoration. \*UVP = unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. \* = gluten- und laktosefrei

V-Markt Newsletter



Anmeldung unter:  
v-markt.de/newsletter



v-markt.de



# Präsenz-Infoabend der FOSBOS Unterschleißheim am 25. Januar

Am Donnerstag, 25. Januar, öffnet die FOSBOS Unterschleißheim ab 17 Uhr ihre Pforten für eine kompakte Informationsveranstaltung zur Anmeldung im Schuljahr 2024/2025, zu der alle interessierten Eltern sowie Schülerinnen und Schüler herzlich eingeladen sind. So ist es ab 17 bis ca. 17.45 Uhr für alle Interessierten möglich, im Rahmen umfassender Schulhausführungen vor Ort das Schulgebäude und seine Besonderheiten näher kennenzulernen. Damit Interessierte sich nicht nur ein Bild von der besonderen Architektur unserer Schule, sondern auch von den angebotenen Ausbildungsrichtungen und natürlich den Lehrkräften machen können, finden ab ca. 18.30 Uhr verschiedene Informationsveranstaltungen statt, die sich den beiden Schulformen FOS und BOS widmen und die an unserer Schule angebotenen Profilrichtungen Gestaltung, Sozialwesen, Technik und Wirtschaft vorstellen. Überdies stehen anschließend einschlägige Ansprechpartner für persönliche Gespräche etwa zu Fragen rund um das Praktikum oder zu den Fremdsprachen zur Verfügung.

Gesorgt ist an diesem Abend auch für das leibliche Wohl: Die SMV und der Elternbeirat bieten leckeren Kuchen und Getränke zum kleinen Preis an, solange der Vorrat reicht. Nähere Auskünfte erhalten Sie auf unserer Homepage ([www.fosbos-ush.de](http://www.fosbos-ush.de)).

Die Schulleitung  
Staatliche FOSBOS Unterschleißheim

## TSV Schleißheim Handball

# Deutlicher Erfolg der Damen gegen Tabellen-Schlusslicht

Den Damen des TSV Schleißheim gelang im neuen Jahr in der Bezirksoberliga ein deutlicher 33:16-(15:6)-Erfolg gegen das Tabellen-Schlusslicht von der HSG Schwabkirchen. Die Schleißheimerinnen begannen das Spiel hoch konzentriert. Vor Torfrau Conny Burger räumte die Deckung alles weg. Immer wieder wurde der Gast zu Fehlern gezwungen, so dass der TSV nach 11 Minuten sensationell 9:0 in Führung lag. Danach ließ die Konzentration deutlich nach. Der Spitzenreiter ließ viele klare Chancen aus, auch wenn Gästetorfrau Bettina Hodwin einige sehr gute Paraden zeigte. So stand es zur Pause nur 15:6 für die Schleißheimerinnen. Nach der Pause dann das gleiche Bild. Der TSV spielte mit angezogener Handbremse, die in den ersten 11 Minuten überragende Abwehr ließ einige unnötige Gegentore zu. Am verdienten und klaren Sieg gab es dennoch keinen Zweifel, der TSV zeigte sich wieder als absolut geschlossene Einheit.

Jetzt besteht die Möglichkeit, sich durch intensives Training auf die schweren Spiele in Altenerding (20.01.), zu Hause gegen Erdweg (27.01.), das schwere Auswärtsspiel in Metten (03.02.) und dann das Spitzenspiel gegen Altötting (10.02.) vorzubereiten. Mit der Rückkehr der verletzten Daniela Reiher und Laura Rößler sollte dann der ganze Kader bereit sein, einen weiteren Schritt zum Wiederaufstieg zu schaffen.

Für den TSV Schleißheim spielten:

Cornelia Burger, Nika Tikvica (Tor); Emely Nordbrock (2), Cindy Hallinger (1), Stella Schulze (4), Janine Kupfer (1), Jasmina Rainer (2), Eva Neusiedl, Melanie Grote (6), Steffi Niederlechner (2), Marlene Willy (1), Sabrina Ackermann, Nora Schröder (13/5), Alexandra Gnant (1).

Horst Wolf, TSV Schleißheim

## TERMINE

### Auf geht's zum SPD Kinderfasching in Unterschleißheim

Was wären die tollen Wochen in Unterschleißheim ohne den traditionellen Kinderfasching der SPD! Am Sonntag, 4. Februar ist es wieder so weit – ab 14.00 Uhr tummeln sich im Bürgersaal des Rathauses wieder die kleinen Maschkeras (Einlass ist um 13.30 Uhr). Natürlich warten wie immer spannende Spiele und viel Spaß auf die Rasselbande und auch die Kindergarde des UFC kommt zu Besuch. Derweil können sich die Mamas und Papas, Tanten usw. einen entspannten Nachmittag gönnen und die Wohnung bleibt vom Konfetti-Regen verschont. Karten zu 4,- € gibt es im Vorverkauf bei der Buchhandlung Art & Weise, Bezirksstraße 5b und in Kais Computer Laden, Rathausplatz 3 (samstags geschlossen).

Antje Kolbe für die SPD Unterschleißheim-Lohhof

### In den Sommerferien für Unterschleißheimer Kinder und Jugendliche Betreutes Ferienprogramm – 1 Woche im Gleis 1

Auch dieses Jahr bietet das JugendKulturHaus Gleis 1 in den Sommerferien vom 2. bis 6. September ein betreutes Ferienprogramm für Unterschleißheimer Kinder und Jugendliche an. Kinder ab 7 Jahren bzw. zukünftige Zweitklässler/-innen, können mit dem Gleis-1-Team basteln, Ausflüge unternehmen, DIY-Projekte verwirklichen u.v.m.

Das Programm startet jeweils um 8.00 Uhr mit einem Frühstück. Die Kinder können bis 9.00 Uhr ins Gleis 1 gebracht werden. Nach dem Mittagessen besteht die erste Möglichkeit zur Abholung von 14.00 bis 14.30 Uhr, außer an den Tagen, an denen Ausflüge geplant sind. Aber auch am Nachmittag gibt es noch tolle Aktionen. Danach können die Kinder zwischen 16.00 und 16.30 Uhr abgeholt werden. Im Wochenpreis von 60,- Euro sind 5 Tage Betreuung, Frühstück, Mittagessen, Material und Eintritte bereits inbegriffen! Anmeldeanfragen nimmt das Gleis-1-Team ab dem 1. Februar ausschließlich per E-Mail unter [info@gleis-1.de](mailto:info@gleis-1.de) entgegen.

Zeitraum: 02.09. – 06.09.2024, Alter: ab 7 Jahren (bzw. zukünftige 2. Klässler/-innen), Bringzeit: 08:00 bis 09:00 Uhr, Abholzeit 1: 14:00 bis 14:30 Uhr; Abholzeit 2: 16:00 bis 16:30 Uhr, Kosten: 60,- Euro, Leistungen: Im Wochenpreis inbegriffen sind 5 Tage Betreuung, Frühstück, Mittagessen, Materialien und Eintritte, Anmeldung: ab 01.02.2024.

Markus Baier

 **zimmermann**  
druck & verlag

... drucken aus Leidenschaft !

web [druck-zimmermann.de](http://druck-zimmermann.de)

tel +49 (0)89 321 840-0

 **Fußbodentechnik Felkel**

Ihr Fachmann für Parkett-, Laminat- und Designbeläge,  
Teppich, Treppen/Treppenrenovierungen.  
Innungsfachbetrieb mit eigener Parkettausstellung übernimmt  
gerne Ihre Bodenbelagsarbeiten.

**FTF Fußbodentechnik Felkel**

Sportplatzstraße 54, 85716 Unterschleißheim  
Tel.: 089/32 60 31 04, Mobil: 0173/5 65 42 97  
[www.fussbodentechnikfelkel.de](http://www.fussbodentechnikfelkel.de)



# V-BAUMARKT

Gültig bis Mittwoch, 24. 1. 2024

## V-BAUMARKT Premiumweiß ✓

scheuerbeständige Dispersions-Innenfarbe für Anstriche in sensiblen Wohn- und Arbeitsbereichen, lösemittel- und weichmacherfrei, strapazierbare Oberfläche mit brillantem Aussehen, mit nur einem Anstrich einwandfreies Ergebnis, 10 Liter für ca. 70 m<sup>2</sup>

Inhalt 10 Liter



1 l = 3.00  
~~39.99~~  
**29.99**  
25% gespart

## MEM Maler-Acryl ▶

verschleißt Risse und Fugen im Innen- und Außenbereich, eignet sich ideal für Renovierungen, sehr gute Haftung, ist gut glättbar und überstreichbar nach 10 Min., Weiß 300 ml



1 l = 9.97  
~~3.99~~  
**2.99**  
25% gespart

## Anti-Schimmelfarbe ✓

Dispersionsfarbe mit Filmkonservierung zum Langzeitschutz vor Pilz-, Algen- und Moosbefall im Innenbereich, Weiß, Ergiebigkeit: 4 m<sup>2</sup>, scheuerbeständig, hochdeckend, lösmittelfrei

750 ml



1 l = 9.32  
**6.99**

Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.



## Benzinkanister 10 Liter ✓



9.99  
**6.99**  
30% gespart

## Schimmel X Entferner chlorfrei ▶

besonders zu empfehlen für Schlaf- und Kinderzimmer, Küchen, Vorratskammern und andere Wohnräume, mit Aktiv-Sauerstoff, geruchsneutral

## oder: chlorhaltig ▶

für alle abwaschbaren Oberflächen, für waschbeständige Dispersionsanstriche – besonders im Sanitärbereich, ideal für Silikon- und Fliesenfugen, Sofortwirkung durch Aktiv-Chlor

je 750-ml-Flasche

1 l = 9.32  
**6.99**



4.99  
je **3.99**  
20% gespart

▶ Beim Kauf von 2 Tischsteckdosen erhalten Sie beide für **6.99**

◀ Tischsteckdose 3-fach mit Schalter  
1,5 mm<sup>2</sup>, 1,4 m Zuleitung, in weiß oder schwarz erhältlich

## Bio Aussaat- und Kräutererde ✓

ist eine extra fein abgeseibte hochwertige Spezialerde, durch die zugesetzte Perlite erhält Sie eine dauerhaft luftig lockere Struktur und ist somit ideal für Aussaaten und das Setzen von Kräutern, Stecklingen sowie Jungpflanzen geeignet, durch den Einsatz nachwachsender Rohstoffe und die organische Grunddüngung wird eine sichere Keimung und ein kräftiges Wachstum der Pflanzen sichergestellt, auch für den Einsatz im Ökologischen Landbau geeignet

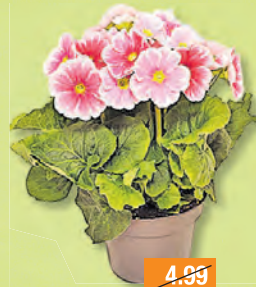
Inhalt 40 Liter

1 l = 0.25  
~~12.99~~  
**9.99**  
23% gespart



## Becherprimel ✓

Primula obconica 'Touch Me'®, im 12-cm-Topf, in verschiedenen Farben



4.99  
**3.99**  
20% gespart

▶ Saatgut für Gemüse, Kräuter und Blumen

ab **0.39**

AUSSAAT EINFACH PRAKTISCH!

Gartenland Aschersleben



# Immer wieder Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen?

Münchener Darm-Experte Dr. Martin Gschwender klärt auf, was dahinter steckt

Wiederkehrende Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen: Das sind typische Symptome des sogenannten Reizdarmsyndroms. Allein in Deutschland sind rund 11 Millionen Erwachsene betroffen, Tendenz steigend.<sup>1</sup> Doch was steckt wirklich hinter diesem Beschwerdebild? Und was kann Reizdarm-Betroffenen helfen? Wir haben mit unserem Experten für Darmgesundheit Dr. Gschwender aus München gesprochen, um der Sache auf den Grund zu gehen.



**Dr. Martin Gschwender,**  
Experte für Darmgesundheit

Herr Dr. Gschwender, als Experte für Darmgesundheit haben Sie über die Jahre hinweg tausende Reizdarm-Betroffene gesehen. Können Sie uns kurz erklären, was das Reizdarmsyndrom genau ist?

Unter einem Reizdarmsyndrom versteht man eine funktionelle Störung des Darms. Diese äußert sich in der Regel in wiederkehrenden Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen oder Verstopfung. Die Symptome treten dabei im Wechsel, in Kombination, aber auch einzeln auf, und können in ihrer Intensität, Häufigkeit und Dauer variieren.

Kann man denn sagen, was die Ursache dieser Beschwerden ist?

Grundsätzlich gibt es für die einzelnen Symptome wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen natürlich eine Vielzahl möglicher Auslöser. Treten die Beschwerden jedoch regelmäßig auf, liegt häufig eine ganz spezielle Ursache zugrunde: eine geschädigte Darmbarriere. Wissenschaftler

betiteln dies im Englischen mit dem Schlagwort „Leaky Gut“, auf Deutsch „durchlässiger Darm“.

Dabei muss man sich die Darmbarriere wie einen Schutzwall vorstellen, der den Körper vor Schadstoffen schützt. Bei Patienten mit wiederkehrenden Darmbeschwerden weist diese Darmbarriere häufig mikroskopisch kleine Schädigungen auf – sogenannte Mikroläsionen. Durch diese Mikroläsionen können dann Schadstoffe in die Darmwand eindringen und dort das enterische Nervensystem reizen. Das kann in der Folge zu den typischen wiederkehrenden Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und/oder Verstopfung führen.

Und was kann man dagegen tun?

In der Forschung versucht man tatsächlich, genau an der eben beschriebenen geschädigten Darmbarriere anzusetzen. Bemerkenswert finde ich dabei das Vorgehen eines Münchener Forscherteams: Gemeinsam mit einem italienischen Professor identifizierte es einen speziellen Bakterienstamm

(*B. bifidum* MIMBb75), welcher die einzigartige Fähigkeit besitzt, sich physikalisch an die Darmbarriere anzulegen.

Die Idee der Wissenschaftler: Die Bakterien sollten sich sinnbildlich wie ein Pflaster an die Darmbarriere anlegen und dieser an den geschädigten Stellen so die Möglichkeit geben, sich selbstständig zu regenerieren. In der Folge könnten dann auch die Symptome abklingen.

Das funktioniert?

Erstaunlich gut, ja. Der Bakterienstamm *B. bifidum* MIMBb75 wurde sowohl in lebender als auch in hitzeinaktivierter Form in zwei großen Goldstandardstudien getestet. In beiden Studien konnte die signifikante Wirksamkeit bei Reizdarm eindrucksvoll belegt werden!

Dazu muss man wissen: Eine Studie nach dem sogenannten Goldstandard bedeutet, dass einem Teil der Studienteilnehmer der tatsächliche Wirkstoff gegeben wird – einem anderen Teil jedoch ein Placebo, also eine wirkstofflose Substanz, die sich in Geschmack und Aussehen nicht vom richtigen Wirkstoff unterscheidet. Weder die behandelnden Ärzte noch die Studienteilnehmer selbst wissen dabei, wer das Verum, also den „echten“ Wirkstoff, und wer das Placebo bekommt.

Nur wenn bei der Verum-Gruppe eine Verbesserung der Symptome beobachtet werden kann, welche deutlich und statistisch signifikant größer ist als die in der Placebo-Gruppe, kann von einer Wirksamkeit des Präparates gesprochen werden. Und dies war in beiden Studien

mit dem besagten Bifido-Bakterienstamm eindrucksvoll der Fall.

Das klingt in der Tat überzeugend. Ist der Bakterienstamm *B. bifidum* MIMBb75 denn schon in Produkten enthalten? Und haben Sie selbst bereits Erfahrungen damit sammeln können?

*B. bifidum* MIMBb75 ist vielen vielleicht besser unter dem Namen Kijimea Reizdarm PRO ein Begriff. Dieses speziell für Reizdarm entwickelte Medizinprodukt ist das einzige Präparat, das diesen besonderen, patentierten Bakterienstamm in hitzeinaktivierter Form enthält.

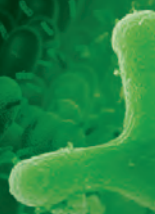
Und ja – ich selbst habe mit Kijimea Reizdarm PRO bei meinen Patienten wirklich sehr gute Erfahrungen machen können.

Gibt es denn bei der Einnahme von Kijimea Reizdarm PRO noch etwas zu beachten?

Wichtig ist meiner Erfahrung nach immer, dass man die Einnahmeempfehlung von 6 bis 8 Wochen befolgt. Zwar tritt eine Besserung oft schon nach wenigen Tagen ein, die besten Ergebnisse habe ich jedoch bei meinen Patienten mit einer Einnahme von mindestens 6 Wochen erzielt. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Dennoch gilt: Bei plötzlich auftretenden Darmbeschwerden sollten sich die Betroffenen ärztlich untersuchen lassen, da auch andere ernsthafte Ursachen hinter diesen Symptomen stecken könnten.


Herr Dr. Gschwender, wir danken für das Gespräch!

<sup>1</sup>Straub C. et al. Arztreport 2019 – Pressemappe. 2019. <sup>2</sup>Andresen V. et al. (2020). Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Lancet Gastroenterol Hepatol*. 2020 Jul; 5 (7), 658-666.



Wie ein Pflaster für den gereizten Darm.

- ✓ Mit dem einzigartigen Bakterienstamm *B. bifidum* HI-MIMBb75
- ✓ Bei Reizdarmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen
- ✓ Wirksamkeit bei Reizdarm klinisch belegt<sup>2</sup>



Für Ihre Apotheke:

Kijimea  
Reizdarm PRO

(PZN 15999676)

[www.kijimea.de](http://www.kijimea.de)

## Schwindel natürlich behandeln

Immer wieder scheint sich alles zu drehen oder zu schwanken? Vor allem mit zunehmendem Alter treten Schwindelbeschwerden immer häufiger auf. Auch wenn sie in der Regel harmlos sind, können sie den Alltag von Betroffenen stark beeinträchtigen. Die gute Nachricht: Ein natürliches Arzneimittel namens Taumea (rezeptfrei, Apotheke) kann bei Schwindelbeschwerden wirksame Hilfe leisten. Wichtig: Bei aku-

ten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären.



„Ich fühle mich wieder sicher, seit ich Taumea nehme.“  
(Monika K.)

### Entstehung und Symptome

Betroffene spüren Schwindelbeschwerden meist durch ein Dreh- oder Schwankgefühl. Oft kommen auch unangenehme Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen oder Übelkeit hinzu. Schwindelbeschwerden können entstehen, wenn Störungen im Nervensystem auftreten und Gleichgewichts-

informationen falsch übertragen werden. Das Arzneimittel Taumea mit einzigartigem Dual-Komplex aus zwei natürlichen Arzneistoffen bietet Betroffenen wirksame Hilfe.

### Gut verträgliche Hilfe

Taumea enthält die beiden natürlichen Arzneistoffe Anamirta cocculus und Gelsemium sempervirens. Laut Arzneimittelbild bekämpft Anamirta cocculus Schwindelbeschwerden. Gelsemium sempervirens setzt laut dem Arzneimittelbild bei den Begleiterscheinungen wie Kopf-

schmerzen oder Benommenheit an. Eine dämpfende Wirkung auf das zentrale Nervensystem ist im Gegensatz zu manchen anderen Arzneimitteln nicht zu befürchten. Taumea macht also nicht müde. Zudem sind keine Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln bekannt.

Für Ihre Apotheke:

Taumea

(PZN 07241184)



[www.taumea.de](http://www.taumea.de)

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert

TAUMEA, Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. [www.taumea.de](http://www.taumea.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing