

Markt mit V-Baumarkt!

KT

is Sa. 7 – 20 Uhr geöffnet

Kerrygold Käsescheiben oder geriebener Käse
verschiedene Sorten
je 120-g – 150-g-Packung
1 kg = 11.27 – 14.08

2.99
1.69
43% gespart



Martini Aperitif
verschiedene Sorten
oder
Prosecco Frizzante
je 0,75-Liter-Flasche
1 l = 7.40



7.99
5.55
-30%

Sternenfair H-Milch
1,5 % oder 3,5 % Fett
je 1-Liter-Packung



1.11
mind.
-34%

Siegfried Alaska Seelachsfilet
tiefgekühlt
je 1-kg-Beutel



7.99
5.99
-25%

Develey Unser Original Tomaten Ketchup
je 500-ml-Flasche
1 l = 2.98



2.29
1.49
-34%

Hakle feuchtes Toilettenpapier
42 Tücher
verschiedene Sorten
je Packung



1.55
1.19
-23%

Pedigree Hundesnacks
verschiedene Sorten
je 40-g – 180-g-Packung
1 kg = 5.50 – 24.75



1.69
0.99
-41%

Frühjahrs- und Ostertischwäsche
verschiedene Modelle



Tischläufer
35 x 50 cm **3.99**
40 x 85 cm **4.99**
40 x 110 cm **5.99**

Tischdecke
85 x 85 cm **5.99**



Obst & Gemüse

Täglich frisch!



Heidelbeeren
aus Marokko / Peru
je 125-g-Schale
1 kg = 7.92

0.99

Karotten
aus Bayern / Gundelfingen
je 2-kg-Packung
1 kg = 0.90



1.79



0.49

Mairübchen
aus Italien
je Stück



V-MARKT Brothaus



Triple Fit
je 500-g-Brot
1 kg = 5.40

3.10
2.70
-13%



Schoko-Schweineohr
Blätterteiggebäck
mit Fettglasur
je Stück

1.50
1.00
-33%



Käse von der Theke

Bauer Wasserburger Landkäse
Schnittkäse aus pasteur. Kuhmilch, laktosefrei, 48 % Fett i. Tr.
100 g



1.49
0.99
-33%

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 1981-0 Bus: 140, 141, 178
Firmensitz: Georg Jos. Kaes GmbH
Am Ring 15, 87665 Mauerstetten,
Tel. 08341 / 8070

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

TERMIN

Rückenschmerzen?

Was Ihnen Ihr Orthopäde nicht erzählt hat!

Vortrag am 2. März um 15.30 Uhr im Therapiezentrum Wildnauer, Bruckmannring 6 (I. Stock), in Oberschleißheim. Sie erhalten einen Gutschein über 100 €. Dieser kann auf eine Haltungs- und Bewegungsanalyse von drmove angerechnet werden. Den Vortrag hält der Arzt Jens Pietzner.

Im Jahr 2020 gaben über 61 % vom Robert-Koch-Institut befragte Menschen an, in den letzten 12 Monaten unter Rückenschmerzen gelitten zu haben. In über 90 % der Fälle werden Rückenschmerzen als „unspezifisch“ diagnostiziert. Unspezifisch heißt, dass keine Ursache für diese Schmerzen gefunden wurde. Deswegen sind Patienten und auch Ärzte regelrecht erleichtert, wenn in der Bildgebung eine tatsächliche Diagnose, wie der verhältnismäßig seltene Bandscheibenvorfall, gefunden wird. Aber ein Bandscheibenvorfall, genauso wie die sogenannten „unspezifischen“ Rückenschmerzen entstehen nicht aus dem Nichts. Um nachhaltige Schmerzfreiheit zu erzielen muss aber die eigentliche Ursache erkannt und beseitigt werden. Denn nicht selten geben Patienten nach einer Therapie andauernde Schmerzen oder sogar Schmerzen in anderen Regionen an. Für den Arzt Jens Pietzner kein Zufall. Sondern die logische Folge, wenn die Ursache nicht beseitigt wird. „Man darf

nicht nur die Anatomie am Ort des Schmerzes betrachten und versuchen diesen Ort zu reparieren. Man muss den Bewegungsapparat als eine gesamte Einheit betrachten. Mit diesem Ansatz kann man auch die unspezifischen Rückenschmerzen, also die Schmerzen, bei denen zunächst keine Ursachen gefunden wurden, sehr gut therapieren“. In der Regel bricht das schwächste Glied in der Bewegungskette. Aber nur weil ein Gewebe am lautesten schreit muss es nicht die Ursache des eigentlichen Problems sein. Und tatsächlich ist es das auch nur sehr selten. Viel häufiger sei das Problem in den Muskeln und Faszien zu suchen. Und die Schäden in diesem Bereich sind in der Regel Folgen unspektakulärer Sachen wie schlechte Haltung oder Bewegung durch Alltag, Beruf und Sport.

Wer mehr darüber wissen will und auch noch Interesse hat was ein Steinzeitmensch, ein Storch und Ihr Computer mit Entzündungen und Schmerzen zu tun haben, kommt am 2. März um 15.30 ins Therapiezentrum Wildnauer, Bruckmannring 6, Oberschleißheim. Sie erhalten einen Gutschein über 100 €. Dieser kann auf eine Analyse von drmove angerechnet werden.

Jens Pietzner



Galerie Graf von Falkenstein

Inh. Markus Kwiek

85778 Haimhausen, Hauptstraße 27

Telefon Nummer: 08133-9177100

Antiquitäten & Goldankauf



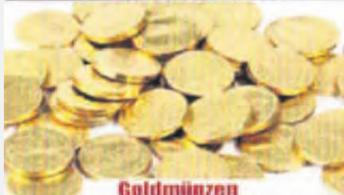
Goldankauf



Goldschmuck



Zahngold



Goldmünzen



Goldbarren

Wir zahlen
zur Zeit bis zu
90,00
Euro
je Gramm*

* für Markenschmuck

Jetzt ihr
GOLD zu
GELD
machen!!!

Samstag

24.02.

Montag

26.02.

Dienstag

27.02.

Mittwoch

28.02.

**Kostenlose Begutachtung und
Bewertung Ihres Schmuckstücks
(auch vor Ort bis 50 km)**

Ankauf von:

• Ringe • Ketten • Goldschmuck • Altgold • Bruchgold • Weißgold • Zahngold (auch mit Zahn) • Silber • Silberbesteck • Silberschmuck
• Nähmaschinen • Bernstein • Münzen • Platin • Zinn • Uhren • Diamanten • Modeschmuck • Alte Gemälde • Pelz- und Nerzmäntel i.V.m. Gold

85778 Haimhausen, Hauptstr. 27 • Telefon 0 81 33-9177100 • Geschäftszeiten: Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr • Sa. 10.00-16.00 Uhr

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

V-BAUMARKT

Gültig bis Mittwoch, 28. 2. 2024



▶ HG Powerglue 2 g + Granulat 4 g

6.99 ~~7.99~~ -12%

HG Powerglue 5 g + Granulat 10 g

16.99

12.99
23% gespart



◀ HG Powerglue 20 g + Granulat 40 g

19.99 ~~24.99~~ -20%

▶ für viele Materialien wie z. B. Holz, Glas und Leder

▶ Schweißnaht aus der Flasche

Verstärken: hält hohen Belastungen stand
Füllen: Risse, Sprünge, Bruchstellen
Kleben: punktgenau, kristallklar
Formen: nachmodellieren von Kleinteilen

▶ Saatgut für Gemüse, Kräuter und Blumen

ab **0.39**

AUSSAAT EINFACH PRAKTISCH!

Gartenland Aschersleben

Montageschaum ▶

schnell aushärtender Schaum zum Ausfüllen von Löchern, Fugen oder Spalten, hohe Haftkraft auf vielen Materialien, wärme- und schalldämmend, geeignet für alle B2-Anwendungen im Innen- und Außenbereich, 500 ml



1 l = 7.98
3.99
20% gespart

◀ Sista Schimmelblocker

vielfacher Schimmelschutz, beugt vor, stoppt, verhindert, wasserfest, viele Materialien, langlebig, 3-fach Schutz, in den Farben Weiß, Silbergrau und Manhattan 280 ml



1 l = 35.68 ~~12.49~~
9.99
20% gespart

◀ Fugenglätter - Set

multifunktionelles Werkzeug aus umweltfreundlichem Material, vielseitig und handlich, in der praktischen Box zum professionellen Glätten dauerelastischer Fugen, ohne Glättmittel, Abkleben und Nacharbeiten



~~10.99~~
7.99
27% gespart



DIE BESSERE IDEE WC-Sitz „Rieti“ ▼

Duroplast, Weiß, mit 350 kg belastbar, 1-Knopf Fix-Clip Edelstahlbefestigung, Easy-Close Absenkeautomatik, kratzfest, strapazierfähig



▶ WC-Frisch Duftstein GRATIS

~~47.99~~
34.99
27% gespart

Maler-Abdeck-Vlies Premium ▼

zum schonenden Abdecken von empfindlichen Böden und Gegenständen bei Renovierungsarbeiten, extrem saugstark, einseitig mit einer feuchtigkeitsdichten PE-Folie kaschiert, mehrfach verwendbar



1 x 3 m
1 m² = 1.66

~~5.99~~
4.99
16% gespart

1 x 5 m
1 m² = 1.20
~~7.99~~ **5.99** -25%
1 x 10 m
1 m² = 0.90
~~12.99~~ **8.99** -30%
1 x 25 m
1 m² = 0.80
~~27.49~~ **19.99** -27%



88.00
HAMMERPREIS!
Makita
Makita Akku-Schlagbohrschrauber 18V HP488D002 ▼

18 V, 1,5 Ah, 2-Gang-Getriebe, 16 stufige Drehmoment-einstellung, inklusive 2 Akkus, Ladegerät, im Koffer



Reinigungsset für Akku-Schrauber 8tlg. ▼

mit Verlängerungsaufsatz, verschiedene Bürstköpfe für Badezimmer, Küche, Boden, Pool, Fliesen, Auto, mit Mikrofaser Tuch ca. 40 x 40 cm, in blau



~~14.99~~
7.99
46% 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 Fachfrau:
Fr. Dingel
Zoofachhändlerin
der Fa. Fressnapf
Moosach

ALLE MEINE TIERE



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

Ernährungsmythen bei der Katze

Mythos 1: Getreide ist schädlich für Katzen.

Das Wichtigste vorab: Katzen sind reine Fleischfresser. Anders als Hunde, die im Laufe der Evolution die Fähigkeit entwickelt haben, Getreide zu verdauen. Für Katzen gehören Säugetiere und Getreide einfach nicht zum Nahrungsspektrum. Den meisten Stubentigern macht ein gewisser Getreideanteil nichts aus, andere reagieren aber mit Beschwerden – wenn sie zum Beispiel auf das Gluten reagieren, das in vielen Getreidearten enthalten ist. Würde aber eine Katze ausschließlich von Muskelfleisch ernährt, könnte das auf Dauer ihre Nierenfunktionen schädigen. Dem Dosenfutter muss daher eine gewisse Menge an vegetarischen Bestandteilen zugegeben werden, etwa in Form von Ballaststoffen durch Getreide. Es ist also nicht grundsätzlich schädlich, sondern es kommt auf die Menge im Katzenfutter an.

Mythos 2: Industrielle Herstellung zerstört wichtige Nährstoffe.

Nein, wenn das Futter und die Herstellung von guter Qualität sind, sicher nicht. In richtig

gutem Futter werden wichtige Nährstoffe sogar zugefügt. Zum Beispiel das für Katzen lebenswichtige Taurin – gut für Auge, Stoffwechsel, Gehirn und Herz. Achten Sie beim Futterkauf einfach immer auf das Kleingedruckte, also auf die Inhaltsstoffe, die auf der Verpackung ausgewiesen sind. Zum Beispiel auch auf den Zuckerzusatz. Zu viel Zucker kann nämlich zu Krankheiten wie Übergewicht und Diabetes führen.

Mythos 3: Katzen-Trockenfut- ter lässt Harnsteine entstehen.

Nein. Tatsache ist, dass Katzen häufig von Harnsteinen betroffen sind. Sie gehen aber auf mehrere Ursachen zurück, wie zu wenig Flüssigkeit, einen verschobenen Urin-pH-Wert, Bakterienbildung in der Blase oder Nährstoffübersättigung im Futter. Auch Übergewicht und wenig Bewegung können Faktoren sein. Trockenfutter kann das begünstigen, besonders bei schlechter Qualität, aber allein ist es nicht der Grund! Nassfutter reicht übrigens auch nicht allein aus, um die Flüssigkeitszufuhr sicherzustellen. Trinken muss deine Katze auf jeden Fall trotzdem!

LESERBRIEF

Bob der Baumeister in der Münchener Vor-Stadt Unterschleißheim

Es war Karneval und in unserem Faschingsumzug wurde Bob, der Baumeister auch thematisiert. Passend für unseren Unterschleißheimer Baumarathon.

Die digitalen Arbeitsbedingungen seit Corona haben das Arbeitsleben und auch das Wohn- und Pendelverhalten vieler Arbeitnehmer verändert. Studien von McKinsey geben für München nunmehr 3,5 Bürotage je Woche an. Große Unternehmen rüsten sich bereits mit mehr „Anwesenheitsbüros gemeinsamer Nutzung“ für ihre Angestellten, denn Büro ist ein Kostenfaktor.

Diese Tatsache sollte auch in unserer Stadt ankommen, anstatt weiter „Komfortbüros“ über 80.400 qm im Koryfeum zu realisieren, eine Stadtrandlage und doch zentral, die sich auch für Wohnungen bestens eignen würde. Stehen doch bereits im Business Campus im Rewe-Gebäude die kompletten oberen vier bis sechs Etagen seit drei Jahren leer, führen durch nächtliche Beleuchtung der Flure und Heizen im Winter zu einer negativen Klimabilanz. Der Mietvertrag der BMW Group als Hauptmieter im Business Campus endet in 2025. Durch BMW Bauaktivitäten um das FIZ in München könnte eine Verlagerung und eine Zentralisierung nach München angestrebt werden.

Was dann mit unserem Business Campus mit riesigen Büro- und Parkhäusern? Das so gepriesene neue Parkhaus zwischen Business Campus und Koryfeum wird kaum genutzt, aber täglich beleuchtet!

Noch kann nach dem ersten Bauabschnitt die Gewerbeausweisung des Koryfeums in Wohn- und Gewerbefläche verändert werden, eine Chance! In Großstädten wie Paris, New York und Berlin erfolgt bereits der Rückbau von Büroflächen und sogar von Bürotürmen in Wohnungen. Der Bedarf an Wohnungen ist auch in Unterschleißheim groß und es könnten Gewerbeflächen genutzt, umgebaut und so weitere Neubauviertel wie das Gartenquartier Unterschleißheim und Baugebiet in Lohhof Süd vorerst zurückgestellt oder sogar nicht mehr realisiert werden.

Die Stadt Unterschleißheim mit sehr dichter Wohnbebauung und kaum Grün- und Naherholungsflächen im Stadtgebiet sollte im Sinne des Klimaschutzes keine weitere Bebauung mehr ausweisen. Wir Bürger, die Jahrzehnte hier ansässig sind, bevorzugen eine Wohnqualität. Aber mit noch engerer Bebauung, wenig Grünflächen sinkt die Wohnqualität und die Betonversiegelung zahlreicher neuer Flächen führt zum Stadtklima mit erhöhten Temperaturen und weiteren CO₂-Erhöhungen.

Die Einsicht der Politiker ist also gefordert und der Mut zur Veränderung, kein Weiter-So mehr. Schließlich hat unser Stadtrat mutwillig bereits die 1986 geschaffene neue Ortsmitte am Rathausplatz erst vernachlässigt und dann absichtlich dem Verfall preisgegeben. Damit hat sie soziale Mittelpunkte für viele Bewohner der umliegenden Wohngebiete zerstört. Der Leerstand über viele Jahre bis heute schuf nun eher einen sozialen Brennpunkt direkt neben unserem S-Bahn Haltepunkt, wo eine Begehung in der Nacht wirklich nicht mehr ratsam erscheint.

Da spricht unser Bürgermeister nun von einer Wiederbelebung mit der Neuplanung des Komplexes IAZ und Post durch eine extrem enge Bebauung mit zwei „Wohntürmen“ und weiteren niedrigeren Wohneinheiten. Wohntürme aus Beton verstärken jeglichen Schall von der Straße bis in die obersten Stockwerke und das bei einer Südseite mit Le-Cres-Brücke und Westseite Bahnverkehr. Auch rege Geschäftsaktivitäten auf der Erdgeschossebene im Zentrum hallen mit voller Lautstärke bis in die obersten Stockwerke. Also kann es sich nicht um Komfortwohnungen handeln, wo eine schöne Aussicht oder der Balkon die Bewohner zum Genießen einlädt.

Maß und Ziel einer Bebauung mit vier bis fünf Ebenen wären für die Stadt ein Gewinn, doch Übertreibung führt nur zu negativen Auswirkungen. Das gilt auch für das Gartenquartier mit geplanten Hochbauten und Schattenwurf auf die Bestandsbebauung.

Ein Vergleich mit bereits bestehenden Hochhäusern hinkt, denn diese besitzen umliegend ausgiebige Grünflächen als Teileigentum aller Bewohner und Spielplätze mit riesigen Freiflächen.

Ein Maximum an Neubebauung in der Höhe verursacht keinen Zugewinn für den Stadtcharakter, sondern nimmt eher Schaden für seine Bewohner und sein Renommee. Unterschleißheim bietet seinen Bewohnern augenblicklich wirklich alles und wir müssen uns nicht „überbieten“.

Im Sinne der Einwohner, Wohnqualität und Klimaziel ist die Umwandlung von Bürogebäuden zu Wohnraum zu überdenken und keine weitere Bodenversiegelung zu planen. Leerstand bringt keine Gewerbesteuer, sondern Bauruinen. Besser sich mit den Grundsteuern der Eigentümer zufriedenzugeben!

Sigrid Wollny, Bewohner im 12. Stock eines Hochhauses

„Tiere werden adoptiert,
nicht Online geshopped!“
Kerch Wollmann

Adoptieren
statt kaufen!

tierschutzverein
münchen e.V.

www.tierschutzverein-muenchen.de