Münchner Wochen Anzeiger
muenchenweit.de

Münchner Wochenblatt

Das Samstagsblatt Ihres

Werbe-Spiegel
Lokal, informativ und kompetent

Zur Herstellung dieser Ausgabe wird Recycling-Papier verwendet. 100% recovered paper

46/2021 – West

Jahrgang 21 · 20. November 2021 · Fürstenrieder Straße 5 – 11 · 80687 München · Telefon 089/54 65 55

Zustell-Service Telefon 089/546 55-138 · www.muenchenweit.de

Aktiv siehe Beilage
AEZ siehe Beilage
ALDI siehe Beilage, Seite 12
BayWa siehe Beilage
E neukauf siehe Beilage
HIT siehe Beilage
LIDL siehe Beilage
Kaufland siehe Beilage
REWE siehe Beilage
V-MARKT Seite 5

Besserer Schutz
Kreisjugendring organisiert Impfungen im Viertel Seite 2

Rote Karte
An wendet man sich bei Gewalt in der Familie? Seite 19

Spaß an Bewegung
Montessori-Integrationskindergarten der Aktion Sonnenschein Seite 4

Sprungbrett goes live again!

Acht Münchner Acts gehen an den Start

Sendling-Westpark · Das Sprungbrett-Förderprogramm bietet für Münchner Musikprojekte und Bands die Möglichkeit, Erfahrungen auf unterschiedlichen Bühnen zu sammeln (Orangehouse, Kranhalle und Hansa39), Kontakte zu Veranstaltern zu knüpfen, an einem Workshop-Programm teilzunehmen und eine Anschubfinanzierung zu bekommen.
Bei den acht Sprungbrett-Live-Acts, die heuer am Montag und Dienstag, 22. und 23. November, jeweils um 19 Uhr in der Kranhalle des Feierwerks (Hansastr. 39-41) stattfinden, kann das Publikum mit abstimmen, welche vier Bands ins Finale am Mittwoch, 15. Dezember, in der Hansa 39 einziehen werden.

Fortsetzung auf Seite 9

Mit ihrer Musik ist Songwriterin Diana Goldberg kurz davor, die Marke von eine Millionen-Streams bei Spotify zu knacken. Bild: Danat Kleinnmann

„Marlenarium" ist das Soloprojekt von Marlene Heger. Die 21-jährige produziert und schreibt elektrolastigen Indiepop. Bild: pr

ESAPOVIC FENSTERREINIGUNG
HABEN SIE KEINE LUST ZUM FENSTERPUTZEN?
Rufen Sie uns an!
Tel. 0170/7 79 70 48
igoresapovic@t-online.de
www.fensterreinigung-esapovic.de
WIR ERLEDIGEN FÜR SIE:
• Fensterreinigung
• Gebäudereinigung
• Grundreinigung Haus und Whg.
• Raumpflege
• Reinigung von Natursteinplatten
• Dampfreinigung etc.
privat und Gewerbe

Immobilie verkaufen & doch wohnen bleiben
Hohe Einmalzahlung und/oder Immobilien-Verrentung
Prospekt „Geld & Wohnen"
anfordern unter: ✆ 0 81 52/9 99 50 10
info@akurat.net · ASR e.K./Abt. Verrentung

Welzmiller RAUM-GESTALTUNG GmbH
Fachbetrieb für Raumausstattung
Möbel Deko-Artikel, Bettgestelle, Matratzen
Ausverkauf wegen Geschäftsauflösung
ALLES muß RAUS!
Bis zu 70 % auf Lagerware
Geschäftszeiten:
Montag - Freitag
08.00 - 12.30 Uhr
14.00 - 18.00 Uhr
Samstag
09.00 - 12.00 Uhr
Fürstenrieder Straße 94
80686 München
Telefon 089/ 56 03 53
Fax 089/5 80 33 45
www.welzmiller-raumausstattung.de
info@welzmiller-raumausstattung.de

Ein gutes Auge für die richtige Gestaltung!
FULL-SERVICE-WERBEAGENTUR
089/546 55-229
www.creaktiv-net.de
CreAktiv komma münchen gmbh

U 5: Baubeginn im Januar?

Pasing · Das Baureferat legt dem Stadtrat am 30. November die Projektgenehmigung für die Verlängerung der U-Bahn-Linie 5 von Laim nach Pasing vor. Stimmt der Stadtrat in der Vollversammlung am 15. Dezember zu, können die Arbeiten am Baulos 1 – dem Streckenabschnitt zwischen Laimer Platz und dem zukünftigen U-Bahnhof Willibaldstraße – im Januar beginnen. **job**

Weihnachtskrippen
Holzschnitzereien
wir führen alle Arten von Krippenfiguren und Zubehör von namhaften Herstellern und aus eigenen Werkstätten
KREUTZ Holzbildhauerei
Kreuzbreitlstr. 10
82194 Gröbenzell
Tel. 08142/9340
www.kreutz-holzbildhauerei.de

RÄUMUNGSVERKAUF wegen Geschäftsaufgabe
25%
auf alle Lagerartikel.
FARBEN KOLBECK • KG
Farben Kolbeck KG
Donnersbergerstraße 8
Telefon 089/16 93 63
Öffnungszeiten:
Mo-Fr 7:00 bis 16:00 Uhr
Sa 8:00 bis 12:00 Uhr

VITA NOVA Reformhaus
Natürliche Unterstützung für Nerven und Psyche
Raus aus dem Gedankenkarussell
Beruhigungsmittel können den Schlaf fördern. Sie können überreizte Nerven dämpfen, machen tagsüber aber oftmals unerwünscht müde. Die Leistungsfähigkeit wird erneut eingeschränkt. Eine natürliche Alternative ohne „Hang-over" bieten regelmäßige Entspannungsrituale im Alltag sowie Vitamine und pflanzliche Wirkstoffe, die Nerven und Psyche auf natürliche Weise unterstützen. Ein Beispiel ist Ashwagandha, auch als Winterkirsche, Schlafbeere oder indischer Ginseng bekannt.
* Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und zur normalen psychischen Funktion bei. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.
• Für Nerven und Psyche
• Beruhigend bei Überreizung
• Aufbauend bei Niedergeschlagenheit
DE-ÖKO-003
... und wenn noch Fragen offen sind? Dann fragen Sie die Ernährungsexperten in Ihrem VITA NOVA Reformhaus.
REFORMHAUS MAYR
81241 PASING Bäckerstraße 4 ✆ 0 89 - 88 65 85
81243 NEUAUBING Limesstraße 73 ✆ 0 89 - 87 55 04
82152 PLANEGG Bahnhofstraße 35 ✆ 0 89 - 85 99 559
82205 GILCHING Römerstraße 43A ✆ 0 81 05 - 77 95 970

Münchner Wochen Anzeiger muenchenweit.de
WIR SIND FÜR SIE DA!
Wir bringen Ihnen die wichtigen Nachrichten nach Hause!
Keine Fake News,
sondern echte, wahre Informationen!
lokal • regional • aktuell
www.wochenanzeiger-muenchen.de/corona

RECHTSANWALT
Clemens Brengelmann
Telefon: 159 5600
www.kanzlei-brengelmann.de
Fachanwalt Erbrecht
• Testament
• Pflichtteil
• Erbschaftssteuer
• Erbauseinandersetzung
• Immobilie Verkauf/ Übertragung zu Lebzeiten
• Hausbesuche
Alles was das Erben und die Nachlassabwicklung betrifft!
Dachauer Straße 189 · Am Leonrodplatz

KJR-Impfaktion Corona
Mit dem Angebot möchte der Kreisjugendring München-Stadt niederschwellige Impfungen ermöglichen.

Münchens Größter Schmuck-Ankauf
ZAHN- & ALTGOLD
SCHMUCK-UHREN
Juwelier G. Mayer GmbH
Karlstrasse 45
☎ 089/595105
BARANKAUF
Barren Feingold 52,12 € p. Gramm *
18k 36,03 € p. Gr.*
14k 28,11 € p. Gr.*
8k 16,00 € p. Gr.*
ALTGOLD
*Preise 18.11.2021 - kursabhängig -
IHRE FREUNDLICHE ANKAUFSTELLE
aktuelle Preise unter www.ankaufbayern.de - Vergleichen lohnt sich

KLIMESCH HAT RECHT

Mit Rechtsanwalt Martin Klimesch

Rechtsanwalt Martin Klimesch beantwortet Leserfragen. Er ist Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht in der Kanzlei Mundigl & Klimesch.

2G-Eigentümerversammlungen?

Frage: Verwalter und Eigentümer treibt die folgende Frage um: Ab dem 16.11.2021 gilt »2G« für die Gastronomie und private Veranstaltungen, und damit auch für Eigentümerversammlungen (ETV). Dürfen überhaupt noch Eigentümerversammlungen stattfinden?

Antwort: Eher nein **(Rechtslage ungeklärt)!** Der **Ausschluss ungeimpfter Eigentümer** stellt einen Eingriff in deren Mitgliedschaftsrechte und damit in den Kernbereich des Eigentums dar, jedenfalls solange keine allgemeine Impfpflicht besteht. ETVs dürfen daher ab dem 16.11.2021 nicht mehr stattfinden, (so auch der Verwalterverband vdiv in einer Rundmail vom 15.11.2021). Gleichwohl gefasste Beschlüsse dürften sogar nichtig sein.

MARTIN KLIMESCH
FA f. Miet- u. Wohnungseigentumsrecht
Baurecht · Verwaltungsrecht · Erbrecht
Ismaninger Straße 52 · 81675 München
T. (089) 47 25 55 · Fax (089) 4 70 35 38

Netto
Marken-Discount
In Teilen dieser Ausgabe liegt der neue NETTO-Prospekt bei.

Wassersportfestival abgesagt

München · Das Referat für Bildung und Sport und die Stadtwerke haben wegen der Entwicklung hinsichtlich der Corona-Pandemie entschieden, das Wassersportfestival, das am Sonntag, 21. November, in der Olympia-Schwimmhalle stattfinden sollte, abzusagen. **eis**

Haas am Telefon

Germering · Manches Anliegen möchten Bürger direkt mit ihrem Bürgermeister besprechen. Damit dies möglich ist, bietet Oberbürgermeister Andreas Haas in regelmäßigen Abständen eine Telefonsprechstunde an. Die nächste Sprechstunde am Telefon findet am Mittwoch, 1. Dezember, von 15 bis 16 Uhr statt. Interessierte werden gebeten, sich vorab unter Tel. (089) 89419500 anzumelden. **lsc**

Veranstaltung

Offene Tore

Neuhausen · In der Reihe „Offene Tore in Herz Jesu“ (Lachnerstr. 8) erklingt am Sonntag, 28. November um 18 Uhr das Violinkonzert von Alban Berg für Orgel und Violine sowie die Chormotette „Jesu meine Freude“ von J.S. Bach. Mitwirkende sind Patricia Ott auf der Orgel, Tobias Steymanns auf der Violine und das Chorprojekt St. Laurentius. Der Eintritt ist frei, Spenden werden erbeten. Anmeldung unter Tel. (089) 1306750. Der Zugang erfolgt nach den jeweils geltenden Regeln für kulturelle Veranstaltungen. **bb**

Ausstellung im Seniorentreff

Neuhausen · Derzeit wird im Seniorentreff Neuhausen eine Ausstellung mit Werken von Dr. Eva Spiess gezeigt. Nach Beendigung ihrer Arbeit als Ärztin und Psychotherapeutin konzentrierte sich Eva Spiess auf ihre Liebe zur Malerei. Schon in ihrer Kindheit hatte sie Ölbilder gemalt, nun intensivierte sie ihr Schaffen und nahm an verschiedenen Kursen im Botanikum München, im Schafhof Freising und in der Akademie Bad Reichenhall teil. Thema ihrer Arbeiten ist immer wieder die Schönheit der Natur. Die ausgestellten Bilder können im Seniorentreff Neuhausen (Leonrodstr. 14b) nach Voranmeldung unter Tel. (089) 1392841910 besichtigt werden. **bb**

Jetzt impfen!

Weitere Impfaktionen in den KJR-Freizeitstätten

München · Seit dem 18. Oktober hat der Kreisjugendring (KJR) München-Stadt in KJR-Freizeitstätten und in seiner Geschäftsstelle Räume für mobile Covid-19-Impfaktionen zur Verfügung gestellt. Die Nachfrage ist in jüngster Zeit stark angestiegen. Daher gibt es jetzt Zusatztermine und auch neue Impfaktionen in den Stadtbezirken.

Was ist zu beachten?

Alle ab zwölf Jahre können sich kostenlos und ohne Termin gegen Covid-19 impfen lassen (Impftermine und Zeiten beachten!). Benötigt werden ein gültiger Personalausweis oder Reisepass und, sofern vorhanden, der Impfpass. Bei 12- bis 15-Jährigen muss zudem ein Elternteil dabei sein. Die Registrierung ist vor Ort möglich, schneller geht's mit Vorab-Registrierung auf www.impfzentren.bayern im Internet. Die Erstimpfung ist ebenso möglich wie die Zweitimpfung, sofern der Mindestabstand von drei Wochen bei BioNTech bzw. vier Wochen bei AstraZeneca eingehalten ist. Auch Booster-Impfungen zur Auffrischung des Impfschutzes werden verabreicht, dafür ist ein Nachweis über die bereits erfolgten Impfungen (gelber Impfpass oder Impfbescheinigung) erforderlich. Die QR-Codes auf der Impfbescheinigung der ersten Impfserie ermöglichen eine schnellere Registrierung vor Ort. Alle verfügbaren Impfstoffe stehen zur Wahl, durchgeführt wird die Impfaktion von Impfteams der Aicher Group GmbH & Co. KG im Auftrag des Gesundheitsreferats der Landeshauptstadt München. Nach der Impfung wird eine Impfbescheinigung mit QR-Code für den digitalen Impfpass ausgestellt.

Termine im November und Dezember

In folgenden Stadtbezirken werden in den KJR-Freizeitstätten Impfaktionen angeboten:

SBZ Fideliopark
Fideliostr. 153,
81927 München
23. November,
11 bis 16 Uhr

Jugendtreff M10 City
Maßmannstr. 10,
80333 München
27. November,
11 bis 16 Uhr

FEZI – Kinder- und Jugendtreff am Wettersteinplatz
Fromundstr. 1,
81547 München
8. Dezember,
11 bis 16 Uhr

OASE Neuhausen
Hanebergstraße 14,
80637 München
2. Dezember, 15 bis 18 Uhr

Der Club
Wintersteinstr. 35,
80933 München
2. und 9. Dezember, jeweils
11 bis 16 Uhr

Jugendtreff Neuaubing
Wiesentfelser Str. 57,
81249 München
4. Dezember,
12 bis 17 Uhr

LOK Freimann
Gustav-Mahler-Straße 2,
80939 München
13. Dezember,
11 bis 16 Uhr

Café Netzwerk
Schertlinstr. 4, 8
1379 München
15. bis 17. Dezember, jeweils von 11 bis 17 Uhr **eis**

Kleinanzeigen

muenchenweit.de

Bekanntschaften

Persönliche Partnervermittlung Ostermaier. Seit 1985 Tel. 089 / 3681460 und Sa/So. * AKTION*

Sportl. Deutsch-Türke 47 sucht Sie, Whats 0152-27416688

Habe ich, Saskia, 35 Jahre, noch eine Chance? Bin sehr aufgeschlossen, humorvoll und eine ganz liebe Frau. Habe eine schlanke Figur mit langem Haaren, leider hatte ich noch kein Glück in der Liebe. Nach einer großen Enttäuschung bin ich jetzt offen für eine harmonische Beziehung. Bitte sei so lieb und melde Dich ü. Pv Tel./SMS 0160 / 7998576

ER sucht SIE, Tel. 96176460

Mit SinglePlace nicht allein bleiben. Finde den Partner deiner Träume Melde Dich an und warte mal ab. Lange wirst Du nicht warten müssen, denn hier sind schon viele Leute am Start, die Dich kennen lernen wollen. Die Chancen stehen also gut, dass genau die Partner für dich dabei sind, die Du suchst.: Sex, etwas Beständiges, eine prickelnde Abwechslung vom Ehealltag, denk Dir noch mehr nette Sachen aus.Und dann musst Du Dich nur noch anmelden. Hilf Deinem Glück auf die Sprünge, von allein klopft es nicht an die Tür! www.singleplace.net/

Liebevolle Kerstin, 45, mit schöner vollbusiger Figur, langem Haar möchte Dich verzaubern. Bin nicht ortsgebunden habe eine kl. Wohnung. Gerne möchte ich Dich verwöhnen und mit dir gemeinsam unsere Zukunft erleben. Bitte melde Dich freue mich schon sehr. ü. Pv. Anruf: 015127186363 gerne sms

Hübsche Bettina, 54J., suche liebevollen Herrn gerne auch älter für gemeinsame Zukunft. Ich habe ein schönes Zuhause aber bei Sympathie und gegenseitigem Willen bin ich auch gern bereit zu Dir zu ziehen. Tel./sms 0160 / 8544377 ü. Marc-Aurel.eu

Mann 45 begleitet nette Sie 60 + o.f.l. SMS Tel. 015122790063

Sie 78 möchte nicht mehr alleine bleiben. Bin noch sehr fit und suche Gleichgesinnten von 75-80J. Tel. 017652386011

Umzüge und Transporte

Umzüge, Entrümpelung, ab 20€/Std. auch Sa./So. T. Tel. 089 / 2021559

Der Münchner Seniorenumzugsdienst: Umzüge, Kleintransporte, Entrümpel., Fa. Tel. 089 / 14340643

HIN & WEG Entrümpelungen/ Umzüge, sauber, günstig u. seriös, Tel. 089/35464545

Entrümpelungen, Umzüge, Entsorgungen.
Schnell, sauber, fachgerecht!
Telefon 01 74 / 1 52 63 83

Sperrmüll-Express, Telefon 089 / 14304052

Wir suchen Lkw-Fahrer, Satell. Nahverkehr, Kühltransporte, Tel. +49176-20411054

Entrümpeln, Tel. 21298716

Entrümpelungen, Umzüge, Entsorgungen - schnell, sauber, zuverlässig. Tel. 0174/1526383

Sperrmüllabh., T. 089/21298716

Wohnungsauflösungen, Sperrmüll, Schwer- & Kleintransporte 089/51264578 o. 0172/8408383

Sperrmüll-Notruf, Telefon 0173 / 8137862

Entrümpelungen und Wohnungsauflösungen, Tel. 089 / 17108493

Wohnungsauflösungen

Münchner Familienbetrieb übernimmt seit 1990 Wohnungsauflösungen., Entrümpelungen, Seniorenumzüge, www.entruempel-trupp.de, Tel. 089/95899252 info@entruempel-trupp.de

Wohnungsauflösung: Samstag/Sonntag, 20./21.11.2021, 11-16 Uhr, Münchner Str. 16, 6. OG, Germering; T. 089/8413778

Trödelprofi übernimmt Whg.-auflösungen, Tel. 0171/4368404

Entrümpelungen

Bayrische Buam Entrümpelung, Umzüge und Entsorgung. Anrufe unter Telefon: 089/12125491 www.bayrische-buam.de

Entrümpelung, T. 089/55293051

Wir erledigen ihre Arbeit schnell Wir erledigen ihre Arbeit: Entrümpelung, Umzug, Abriss, Entsorgung usw. Wir kümmern uns um alles für Sie. Tel. 0176 / 70841830

Bayrische Buam
Wir rama auf
Wir kümmern uns um eine bequeme Entrümpelung oder einen Umzug inklusive Abbau, Räumung, Entsorgung und Transport zum Festpreis.
DAS ORIGINAL
Musenbergstr. 40
81929 München
Telefon 089 12 12 54 91
info@bayrische-buam.de

INFO@ENTRUEMPEL-TRUPP.DE
ET
Wohnungsauflösungen, Entrümpelungen und Seniorenumzüge seit 1990.
www.entruempel-trupp.de
☎ 089/95 89 92 52

1A Entrümpelungen zu fairen Preisen. Beratung & Besichtigung kostenlos. Verwertb. wird angerechnet. Fa. Winklmaier, Tel. 089/45461411

Wir haben das fix erledigt! Entrümpelung, Renovierung, Transporte. Telefon: 0176/55238917, info@fixerledigt.de

Entrümpeln, Haus- u. Wohnungsauflösungen, verwertbares Gutes wird angerechnet, schnell & preiswert. Tel. 089 / 8634706

Handwerker

Polnische Fachfirma, renov. A-Z, günstig & zuverl. Tel. 0151 / 22602870

Fliesenlegen und Trockenbau Tel. 0176-57096772

Älterer Malermeister übernimmt sämtliche Maler- u. Renovierarbeiten zu sehr günstigen Preisen sauber korrekt zuverlässig, Telefon: 0172/8919782

Dt. Allround-Handwerker für alle Renov.arbeiten T. 0178/1325347

Malerarbeiten, Fliesenlegen, Bodenbelagsarbeiten, alle Arten von Renovierungen, komplette Fassadensanierung, Tel. 089 / 17103930

Wir beraten Sie gerne weil Sie uns nicht "WURST" sind. Malerfachbetrieb & Fachberatung über: Fassadengestaltung, Komplettrenovierung v. A-Z, Haufhaltsauflösungen, Bodenverlegung, Dienstleistungen, Sonderpreis ab 150,- € f. Türenlackierung v. 9.10.21 bis 15.12.21! A. Wurst, Tel. 0151/41232102!

Entrümpelung & Räumung, Sperrmüllabholung, Haushaltsauflösung mit Wertanrechnung; IP Entruempelung Bayern Telefon 089/85670092 oder 0176 / 57105710

Malerbetrieb Unterhuber u. Seidel GbR, Fachbetrieb für Maler-Lackierer Arbeiten. Tel. 0162 / 7300718 gerhardseidel52@gmx.de

Planung & Design, Trockenbau, Estrich, Elektro, Sanitär, Fliesen, Parkett, Maler. Tel. 0162 / 2895606 info@manickarajah.com www.manickarajah.com

Boden / Parkett / Malerarbeiten Preiswert und Qualitativ Direkt vom Meister, Tel. 0178 - 3757744

WEITER GEHT'S AUF SEITE 4

Digitaler Fasching ade!

Würmesia e.V. proklamiert das Prinzenpaar

München/Würmtal · Steht die Ampel auch auf rot, die Würmesia ist startklar: Zum Auftakt der Narrenzeit am 11. November war die Faschingsgesellschaft besonders glücklich, am Münchner Marienplatz unter freiem Himmel das Jugendprinzenpaar proklamieren zu dürfen. „Wir hoffen, in der Faschingssaison 2021/2022 wieder so richtig Gas geben zu können“, heißt es von Seiten des Vereins.

Prinzessin Lisa I. und Prinz Maximilian I. freuen sich auf ihre erste gemeinsame Faschingssaison.
Bilder: Würmesia e.V.

Das Jugendprinzenpaar heißt ...

Prinz Maximilian I. und Prinzessin Lisa I.
Prinz Maximilian I. ist 15 Jahre alt und tanzt schon seit der Grundschule in der Kinder- und Jugendgarde der Würmesia. Inzwischen besucht er die 9. Klasse. Maximilian wohnt im Stadtteil Fürstenried, der an das Würmtal angrenzt. In seiner Freizeit kocht Maximilian für sein Leben gern – mal verwöhnt er Freunde und Familie mit selbstgemachten Pommes, mal überrascht er sie mit einem aufwendigen Drei-Gänge-Menü. Außerdem ist er ein begeisterter Pfadfinder. Prinzessin Lisa I. ist 14 Jahre alt und besucht die 8. Klasse. Es ist ihre erste Saison bei der Würmesia, denn sie ist erst im Januar ins Würmtal gezogen. Sie kommt aus einer Region ohne Faschingstradition und ist schon neugierig auf unsere fünfte Jahreszeit. Neben Tanzen gehört Reiten und Zeichnen zu ihren Hobbys. Auch schreibt sie gerne eigene Songs.
Lisa und Maximilian haben sich über einen gemeinsamen Freund kennengelernt. Die Vorbereitungen derWürmesia für die Inthronisation von Prinz Maximilian I. und ihrer Lieblichkeit, Prinzessin Lisa I. am 5. Januar 2022 sind bereits voll im Gange. Die Gäste erwartet das vielseitige und fleißig einstudierte Programm der Saison 2021/2022 der Prinzengarde und Kinder- und Jugendgarde sowie des Hofballetts. Bei der Würmesia steht die Ampel immer auf gelb. Ganz egal, ob sie als nächstes auf grün oder rot springt: „Unser Jugendprinzenpaar sowie unsere Tanzgruppen sind bereits gegen COVID-19 geimpft und können gerne für einen Auftritt gebucht werden.
Fasching bedeutet Lebensfreude und ganz viel Spaß – Darauf ein dreifaches Ramasuri!“, heißt es voller Vorfreude von der Würmesia.

eis

Am 11. November wurde das Jugendprinzenpaar der Faschingsgesellschaft Würmesia e.V. auf dem Münchner Marienplatz in Präsenz proklamiert.

ANZEIGE

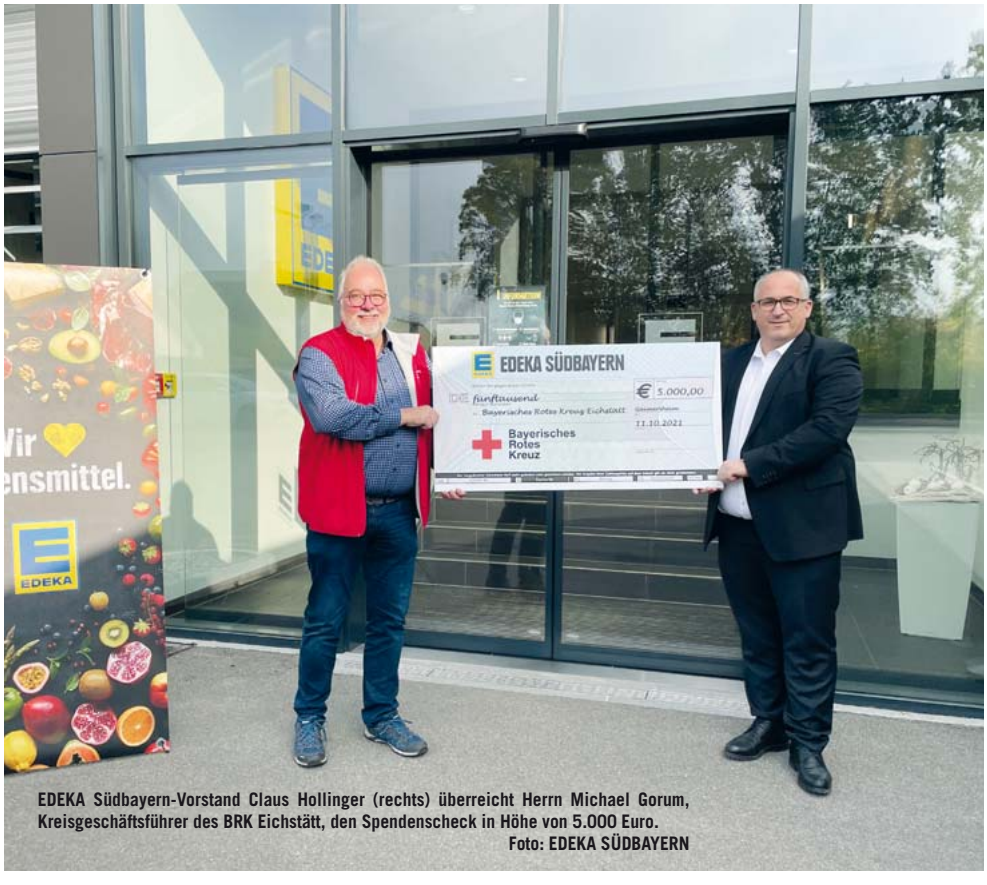
Unterstützung bei Blutspende-Aktion

EDEKA Südbayern spendete 5.000 Euro an das Bayerische Rote Kreuz in Eichstätt

BAYERN · Diese Partnerschaft hat Substanz: Seit vielen Jahren arbeiten die EDEKA Südbayern und das Bayerische Rote Kreuz (BRK) in Eichstätt bereits zusammen. EDEKA Südbayern-Vorstand Claus Hollinger übergab einen Spendenscheck in Höhe von 5.000 Euro an die lokale Organisation. Das Geld fließt direkt in die Präsente für alle Blutspender, die in den nächsten Monaten an Blutspende-Aktionen des BRK Eichstätt teilnehmen.

Dankeschön an Blutspender: Geld wird in Präsente investiert

„Gesellschaftliches Engagement und das Stärken des sozialen Miteinanders sind Werte, die fest in unserem genossenschaftlichen Selbstverständnis verwurzelt sind. Und Blutspenden rettet Leben, da helfen wir natürlich immer gern“, so Claus Hollinger. Für Michael Gorum, Kreisgeschäftsführer beim BRK Eichstätt, hat der Spendenscheck zugleich eine willkommene Signalwirkung: „Fakt ist: Blut ist Mangelware. Gerade in Zeiten der Pandemie ist es immens wichtig, die Menschen für die Bedeutung von Blutspenden zu sensibilisieren. Auch deshalb sind wir so dankbar für diese Unterstützung.“ Tradition genießen im Unternehmensverbund auch die eigens für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der EDEKA



EDEKA Südbayern-Vorstand Claus Hollinger (rechts) überreicht Herrn Michael Gorum, Kreisgeschäftsführer des BRK Eichstätt, den Spendenscheck in Höhe von 5.000 Euro.
Foto: EDEKA SÜDBAYERN

„Blut ist Mangelware“: Partnerschaft hilft, Menschen zu sensibilisieren

Südbayern an den Logistikstandorten organsierte Blutspende-Tage. „Sobald das Pandemiegeschehen es wieder zulässt, werden wir die Blutspenden auch bei uns im Haus wieder durchführen“, verspricht Claus Hollinger. Die Kooperation mit dem BRK umfasst noch eine weitere Ebene: Denn auch in Sachen Corona-Tests für die Beschäftigten der EDEKA Südbayern unterstützen die lokalen Lebensretter aus Eichstätt. „Mit ihren unter professionellen Bedingungen durchgeführten Tests trägt das BRK dazu bei, dass wir die Lebensmittelversorgung in der Region kontinuierlich sicherstellen“, sagt Claus Hollinger. Am 14. November jährt sich diese Zusammenarbeit.

Montessori Integrationskindergarten
Die Einrichtung der Aktion Sonnenschein in der Heiglhofstraße 63 fördert Kinder mit und ohne sonderpädagogischen Förderbedarf.

„Die körperliche und geistige Entwicklung sind eng verbunden“

Im Montessori Integrationskindergarten der Aktion Sonnenschein ist Spaß an der Bewegung ein zentraler Faktor

Der Integrationskindergarten ist Teil eines Projekts der Stiftung von Felix Neureuther. „Beweg dich schlau! Kita“ (BDS Kita) heißt das Konzept, das die Stiftung des ehemaligen Skirennfahrers und Familienvaters in Zusammenarbeit mit der Technischen Universität München umsetzt. Bild: Frank Bauer

Großhadern · „Die Bewegung ist ein wesentlicher Faktor beim Aufbau der Intelligenz“, hat die italienische Ärztin, Reformpädagogin und Philosophin Maria Montessori (1870 - 1952) erkannt. In der von ihr entwickelten Pädagogik spielt der Spaß an der Bewegung deshalb eine große Rolle.

Eng verbunden

„Die körperliche und geistige Entwicklung sind eng verbunden. Das Gehirn lernt ständig dazu und stellt Verknüpfungen her. Und die Kinder entdecken ihre körperlichen Fähigkeiten“, erläutert Erzieherin Gerlinde Witzemann vom Montessori Integrationskindergarten der Aktion Sonnenschein. „Die Bewegung fördert das Körperbewusstsein, das Koordinationsvermögen, das Gleichgewicht, die Wahrnehmung und die Raumerfahrung. Außerdem werden die körpereigenen Abwehrzellen aktiviert und das Immunsystem gestärkt.“

Die Einrichtung in der Heiglhofstraße 63 fördert die Kinder dementsprechend und hat sich nach der bewegungsarmen Zeit, die der lange Lockdown des letzten Jahres für viele Familien zwangsweise mit sich brachte, nun besonders gefreut, Teil eines Projekts der Felix-Neureuther-Stiftung zu sein. „Beweg dich schlau! Kita“ (BDS Kita) heißt das Konzept, das die Stiftung des ehemalige Skirennfahrers und Familienvaters in Zusammenarbeit mit der Technischen Universität München entwickelt hat, und das nun in 20 Einrichtungen deutschlandweit angelaufen ist.

Mit den Tüchern und Ringen lassen sich tolle Schwungübungen durchführen. Bild: bb

Einfach und dennoch komplex

In einem der Gruppenräume des Montessori Integrationskindergartens steht nun seit einiger Zeit eine große blaue BDS-Kiste, in der sich farbige Reifen und Tücher, Bälle, Seile, Kegeln mit Zahlen, Schwingstäbe, ein Balancierbrett und viele andere Spiel- und Sportgeräte befinden. Begleitend gab es für die Montessori-Pädagoginnen des Kindergartens mehrere online-Einheiten, während derer sie sich mit sogenannten BDS Head-Coaches über das Thema Bewegung und Sport austauschen konnten.

Der Kisteninhalt sei eine „tolle Sache“ und ergänze sich wunderbar mit den Montessori-Materialien, sagt Gerlinde Witzemann, die bereits seit fast 35 Jahren in der Heiglhofstraße als Erzieherin arbeitet. Wenn man ihr zuhört, wird klar, wie einfach und dennoch komplex die Montessori-Pädagogik ist. Alle Tätigkeiten des Alltags werden durch Ausprobieren von den Kindern erobert – angefangen beim Gießen und Schütten, über Kneten und Falten bis hin zu Putzen und Schneiden. „Man fängt mit den leichten Dingen an“, erklärt Gerlinde Witzemann. Mit den Erfahrungen würden auch die Fähigkeiten und damit das Selbstbewusstsein zunehmen.

Ganzheitliches Lernen

Entsprechend ist es mit der grobmotorischen Entwicklung. „Die Kinder entdecken ihre körperlichen Fähigkeiten und sollen gleichzeitig den Spaß an der Bewegung drinnen und draußen entdecken.“ Bewegung, Turnen und Sport sind dabei nicht unbedingt zu trennen, sie fließen ineinander und verschränken sich in der Montessori-Pädagogik immer auch mit geistigen Anforderungen – mit Farben, Buchstaben und Zahlen.

Wenn die Montessori-Pädagogin mit einer Kinder-Gruppe die mit Zahlen gekennzeichneten Kegel aus der BDS-Kiste holt, so ist es ganz selbstverständlich, dass die Kinder sie in der richtigen Reihenfolge aufbauen. Dann wird ein Hindernislauf rund um die Kegel gestartet, in der Hand ein großer Schöpflöffel mit einem Ball, den es durch den Parcour zu balancieren gilt, ohne dass er herunterfällt. Wenn das doch passiert, wird gemeinsam gelacht – und dann versucht man es eben nochmal und bewegt sich vielleicht ein klein wenig vorsichtiger.

Bevor die Tücher und Ringe zum Einsatz kommen, werden sie nach Farben benannt und sortiert. Mit beiden lassen sich verschiedene Schwungübungen gestalten. Mit den Ringen kann man außerdem auch wunderbar nach den Kegeln werfen, die gar nicht leicht zu treffen sind. Schließlich werden noch die Schwingstäbe ausprobiert. Wenn man sie schnell genug kreisen lässt, ertönt ein lustiges, surrendes Geräusch. „Die Stäbe lockern das Handgelenk. Und das ist wiederum gut fürs Schreiben“, weiß Gerlinde Witzemann.

„Die Kinder motivieren sich gegenseitig“

Zum Abschluss haben die Kinder noch die Gelegenheit zum Stelzenlauf, zum Üben auf einem Balancierbrett und zu einem Geschicklichkeitsspiel mit kleinen Stäbchen, die auf ein Holzeselchen gepackt werden sollen. Und mit den Stäbchen wird gleichzeitig auch gerechnet, denn schließlich müssen sie auf die Kinder aufgeteilt werden. Zuerst werden sie also in Zehnereinheiten gelegt, dann gleichmäßig an die Kinder vergeben – und damit wird ganz spielerisch schon das Dividieren eingeleitet.

„Die Kinder motivieren sich gegenseitig. Sie beobachten, experimentieren und helfen sich“, resümiert Gerlinde Witzemann. „Und damit fördert Bewegung nicht nur die körperliche und geistige sondern auch die soziale Entwicklung.“ **bb**

Kleinanzeigen

muenchenweit.de

Handwerker

ZU FESTPREISEN! Sämtl. Maler, Maurer-, Putz-, Fliesen- u. Trockenbauarbeiten, einschl. Bodenbelagsverlegungen, sowie alle Um- und Ausbauarb., einschl. DG, Dachisolierungen & Badkomplettsanierungen - keine Anfahrtskosten! GB Haussanierung Tel. 0171/6259074

Rollläden auf elektrisch umrüsten, Fa. Markisenkauf, Tel. 089 / 7934983

Malereifach-/Familienbetrieb, sämtl. Maler- u. Lackierarbeiten, Fassaden, Tapezieren, Bodenbeläge, Tel. 0172/8918461 www.kammerer-malereibetrieb.de

Malern - Tapezieren - Bodenbeläge Renov. Bäder / WC’ s und Fliesen Fa. Tel. 089/7602447, 0173/3510450

Sanieren - Renovieren - Modernisieren. Im, am & rund ums’s Haus! Fassade - Terrasse - Gartenhaus Zaun - Balkon - Carport u.v.m., Wir arbeiten mit Festpreisgarantie www.holz-bautenschutz-zimmermann.de, Telefon:089/38465341 Wir machen ihr Zuhause zum Wohlfühlort

Umbauten - Fliesen - Mauertrockenlegungen-kleine Maurerarbeiten, Herr Wallinger, Telefon 089/8561180, www.wallinger-bausanierung.de

Elektroarbeiten, Telefon 0172-9522009

Maurer, Fliesenleger, Telefon: 089/7460523 o. 0176/20352990

Rollläden und Reparaturen, preiswert, Firma Markisenkauf, Tel. 089/7934983

Fachbetrieb übernimmt günstig Asphaltierungen, Pflasterungen und Gartenbauarbeiten. Tel. 0171/6700003

Ausführung sämtl. Malerarbeiten, Renovierung, Fassaden, dekorative Wohngestaltung. Malerbetrieb Christian Scheller Tel. 08165/601446 Malerbetrieb.Scheller@t-online.de

ELEKTROARBEITEN? Dann ich! Meister: Tel. 0177/2403026

PB Projekt Bau GmbH: Bodenbelagsarbeiten, Fenster, Türen, Vollwärmeschutz, Putzsanierung, Malerarbeiten aller Art, Trockenbau-, Elektro- u. Fliesenarbeiten, Tel. 0170/8956599

Fliesenleger Badumbau und mehr Beratung - Planung - Ausführung. Tel. 0176/23236246

Optimus-Umzuege 24h/7 Tg. Umzug inkl. Versich., Entrümpelung, Möbelmontage, T. 089 / 74069825

Malermeister T. 089/14002773

——Malermeister Nuriman—— Fassaden- und Innenarbeiten, schnell, preiswert und zuverlässig Telefon: 0179/7166293 oder 089/20098996

Meisterbetrieb seit 1868 übern. Badkomplettsanierung, Sanitär-, Heizungs-, Elektro-, Maurer- u. Fliesenarbeiten, unverb. Angebot, Tel. 089/263393 oder 0172 / 8831783

Malerfachbetrieb Florian Legler, Ausführung aller Maler- und Lackiererarbeiten sowie Tapezierarbeiten, Bodenbeläge, Verputzarbeiten und mehr. Telefon: 089/32608922 o. 0173/2991088 www.maler-wuermtal.de

Handwerker für Fliesen - Trockenbau und Renovierungen Tel. 0175/4475122 Josef.wagner26@yahoo.com

Wasser / Heizung / Badumbau / Abfluss / Armaturen, Tel. 0170 / 4201023

Malermeister sorgfältig! Bsp. Leerwhg. 70 m², 640,- € netto inkl. Material, Tel. 0151/72927512 u. 0176/76389665

A-Z Topsanierung GmbH. Meisterbetrieb: Reparatur, Neudekkung, Spenglerei, Sanierung. MUC, Tel. 089/30001181

ABBRUCH - Bagger - Erdarbeiten, Abwasser- u. Sickergrubenbau, Kanalsanierung, Firma Bogenrieder, Tel. 0170/3018836

Rentner (qualif.) übern. kl. Reparaturen, Tel. 0176/21246908

Kellersanier., Riss-Verpressung, Fachfirma Tel. 0171/2719037

Entrümpelung, Haushaltsauflösung, Telefon: 0157/35298834, E-Mail: packesel@mein.gmx.de

Garage undicht? HeMi Dachdeckerei & Spenglerei, Meisterbetrieb. Tel. 08142/3058544

DACHRINNENREINIGUNG, DACHARBEITEN, Arbeitsbühnen, Spengler- / Zimmerer- / Maurer- / Fassaden- / Malerarbeiten, Firma Bogenrieder, Tel. 0170 / 3018836

Balkon- u. Terrassensanierung Facharbeiter. Tel. 0171/2719037

Wir übernehmen kurzfristig und günstig Elektroarbeiten, Tel. 08106/9974118

Winterdienst, Flachdach, Fassade, Sanierung, Trockenlegung, Streich-Ausbesserungsarb., Herbst Rabatt 30%. Festpreisgarantie! Fa. Habedank, Tel. 0163 / 957 6181

Meisterbetrieb! Erledigt schnell & günstig Maler-/Verputzarbeiten, Trockenlegung u. Vollwärmeschutz, Terrassen- u. Dachsanierung, Holz- und Bautenschutz, Tel. 0163/3339460

Malermeister hat Termine frei. Günstig ! Tel. 089/6802341

Gartenpflege: Telefon 0176 / 57096772

Malermeister übernimmt sämtliche Malerarbeiten, Wohnungen, Treppenhäuser, Neubau, für Fassaden eigenes Gerüst, Firma M. Werner, Tel. 08166/995654; 0178/3319254 o. 08142/504531

Kleines Familienunternehmen sucht Elektriker/in auf 450.-€ Basis für leichte Reparaturen bei flexibler Arbeitszeit. Voraussetzung Mobil in München/Stadt. Gerne auch Rentner/in, Tel. 089 / 643921

Fa. Schuster: Maler- und Tapezierarbeiten, Bodenbeläge aller Art, Fliesenarb., Tel. 0177-54 25 079

Spenglerei/Bedachungen, Steildach, Flachdach, Dachfenster, Tel. 089/70066656, schubert-dach.com

MALERMEISTER, sorgfältig und zuverlässig. Tel. 0157/58269918

Heizung & Sanitär, Tel. 0152 / 04620818

Malerteam hat noch freie Termine! Preiswert, schnell und sauber, München und Umgebung, Tel. 0157/36785529

Fa. Bauer, Parkettrenovierung, Böden, Fachbetrieb, Tel. 089 / 686747; 0173/8261465

BAD-KOMPLETTSANIERUNG von Fachfirma, Tel. 0151 / 22602870

Elektro Schreinergeselle deutsch, mont. Lampen, Vorhänge, Möbel Kü., Ikea, Planung 0171/4512362

Schnellreparaturen Rollläden und Markisen! Winter Rabatt 20%, im Winter kaufen im Frühjahr montieren. Tel. 01590 / 1657125

Fliesenverlegung und Sanierungsarbeiten, günstig! Firma Tel. 089/85641411 oder 0178 / 7770054

Alles aus einer Hand - Fa. Braun, Holz- und Bautenschutz, Terrassensanierung, Verputz- u. Streicharbeiten, Stein-, Dach- u. Fassadensanierung, Tel. 0178 / 4612966

Dachrinnenreinig. Tel. 0178-555 66 55

Gartenbau

Gärtner sucht Gartenarbeit von privat, Tel. 0159/06847627

Baumfällung / Baumpflege, Klettertechnik, T. 089/25004787 derbaumspezialist@yahoo.de

Günstige Gartenarbeit u. Fensterreinigung, Tel. 089/17108493

BAUMFÄLLUNG, Telefon 089 / 12075090

GARTENPFLEGE, Rasenmähen, Rasen anlegen, Heckenschnitt, Terrassenreinig. Telefon 089 / 12250886

WEITER GEHT’S AUF SEITE 6

Angebote gültig von Montag, 22.11. bis Mittwoch, 24.11.2021

V-MARKT

einfach **besser** einkaufen

Müller Froop
verschiedene Sorten
je 140-g / 150-g-Becher
100 g = 0.19 – 0.21
0.29 ~~0.59~~
Sie sparen 50 %

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

Münchens größte Verbrauchermärkte in der Balanstraße und im Euro-Industriepark mit V-Baumarkt !

Montag bis Samstag 7–20 Uhr geöffnet

Nackenkassler
vom Schwein
roh geräuchert, ideal zum Kraut
100 g
0.79

Frische Puten-Oberkeule und **Puten-Gulasch**
1 kg
4.99

Allgäuer Paprikawurst
im Ring, glutenfrei
100 g
1.09

Martini Aperitif
verschiedene Sorten
oder
Prosecco Frizzante
je 0,75-Liter-Flasche
1 l = 7.99
5.99 ~~6.99~~
Sie sparen 14 %

Broccoli
aus Italien
je 500-g-Packung
1 kg = 1.98
0.99

Presssack
weiß, rot und hausgemacht
100 g
0.89*

„Delikatess"-Leberwurst
im Golddarm, glutenfrei
100 g
0.79

Lyoner
in Stangen
100 g
0.79*

Hofbräu München Hofbräu Original
je 20 x 0,5-Liter-Kiste
+ Pfand 3.10 /
1 l = 1.18
11.80 ~~14.80~~
Sie sparen 20 %

Sultanas Trauben hell kernlos
aus der Türkei
1 kg
1.99

Frisch aus der Käsetheke

Grünländer Schnittkäse
20 % / 48 % Fett i. Tr.
verschiedene Sorten
100 g
0.99 ~~1.49~~
Sie sparen 33 %

Mini Babybel
halbfester Schnittkäse
je 5 x 20-g-Packung
1.39 ~~1.85~~
Sie sparen 10 %

Dr. Oetker Ristorante Pizza, Piccola oder **Bistro Flammkuchen**
jeweils verschiedene Sorten
z.B. Pizza Salame
je 240-g – 410-g-Packung
tiefgefroren
1 kg = 3.88 – 6.63
1.59 ~~2.89~~
Sie sparen 40 %

Kraft Tomaten Ketchup
je 410-ml / 500-ml-Flasche
1 l = 2.41 / 1.98
0.99 ~~1.49~~
Sie sparen 33 %

Zucchini
aus Italien
1 kg
1.79

Mutti Tomaten fein gehackt oder **Kirschtomaten**
je 400-g-Dose
1 kg = 1.93
0.77 ~~1.39~~
Sie sparen 44 %

Hanuta 10er
verschiedene Sorten
je 220-g-Packung
100 g = 0.68
1.49 ~~2.19~~
Sie sparen 31 %

Lorenz Nic Nac's
verschiedene Sorten
je 110-g – 125-g-Packung
100 g = 0.90 – 0.79
0.99 ~~1.89~~
Sie sparen 47 %

Suchard Kakao-Express
kakaohaltiges Getränkepulver
je 500-g-Nachfüllbeutel
1 kg = 2.78
1.39 ~~1.99~~
Sie sparen 30 %

Atco Mandeln ganz
je 200-g-Beutel
100 g = 0.80
1.59 ~~1.89~~
Sie sparen 20 %

Frisch aus dem Brothaus

Trachtler Brot
traditionelles Allgäuer Roggenmischbrot mit Natursauerteig
je 500-g-Laib
1 kg = 3.60
1.80

Apfeldreieck
je Stück
0.60 ~~0.85~~
Sie sparen 29 %

Softlan Weichspüler
(1,0 Liter / 650 ml)
verschiedene Sorten
je 34 / 27 WL
1 WL = 0.03
0.89 ~~1.45~~
Sie sparen 38 %

eva Flüssigseife
zwei Sorten
je 500-ml-Spender
1 l = 1.98
0.99 ~~1.25~~
Sie sparen 20 %

Regina Taschentücher „Softis"
30 x 9 Tücher
je Packung
1.99 ~~2.75~~
Sie sparen 27 %

Felix Katzennahrung
nass, verschiedene Sorten
je 10 / 12 x 85-g-Multipack
1 kg = 2.74 – 3.13
2.79 ~~3.49~~
Sie sparen 20 %

WINDHAGER

Bindedraht
universell einsetzbar, plastifiziert mit verzinktem Drahtkern, im praktischen Spender mit Abschneidevorrichtung, 100 m
3.99 ~~4.99~~
Sie sparen 20 %

Schmidt

Spielesammlung
mit 300 Spielmöglichkeiten
für 2 – 6 Spieler, ab 6 Jahren
12.99 ~~19.99~~
Sie sparen 35 %

Taschenwärmer
verschiedene Motive, wiederverwendbar
je **0.99**

Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Angebote solange der Vorrat reicht. Irrtum vorbehalten. Abbildungen = Modellbeispiel, * = gluten- und laktosefrei

Großes Raubtier
Auch der Braunbär kommt in Mitteleuropa vereinzelt wieder vor. Lydia Schübel hat ihm vor einiger Zeit ebenfalls einen Artikel gewidmet.

Kältepause für Schildkröten

Über Winter versetzen sich Europäische Landschildkröten in eine „Kältestarre". Diese ist wichtig für den Hormonhaushalt und das Immunsystem, wissen die Experten der Fachmarktkette Fressnapf. So können Halter die Winterruhe unterstützen:

- Bringen Sie das Tier im Herbst für einen Gesundheitscheck zum Tierarzt und machen Sie sich fachkundig, damit die Schildkröte die Winterruhe gut übersteht.
- Wenn Ihre Schildkröte träge wird und weniger frisst, bereitet sie sich auf die Winterruhe vor. Der ideale Ort dafür ist frost- und rattensicher.
- Alternativ zu einem kalten Keller – 8 Grad Celsius dürfen nicht überschritten werden – können Sie Ihre Schildkröte in einem extra Kühlschrank bei 4 Grad Celsius überwintern lassen – in z. B. feuchtem Sphagnum-Moos in einer perforierten Holz- oder Kunststoffbox.
- Der Kühlschrank muss zweimal pro Woche für neue Sauerstoffzufuhr geöffnet werden. Kontrollieren Sie Ihre Schildkröte alle 7 – 14 Tage auf Farbveränderungen des Panzers und wiegen Sie sie. Bei zu hohem Gewichtsverlust holen Sie ärztlichen Rat ein.

Herr Lorke, Zoofachhändler der Fa. Fressnapf Mittersendling und Frau Weger, Zoofachhändlerin der Fa. Fressnapf Sendling, beraten Sie gerne.
Fotos: Fressnapf München

Kaffeenachmittag mit Klavierbegleitung

Solln-Forstenried · Zum nächsten musikalischen Kaffeenachmittag lädt das Alten- und Service-Zentrum Solln-Forstenried (Herterichstraße 58) am Mittwoch, 24. November, ein. Alexandra List begleitet Kaffee und Kuchen mit Walzern, Märschen, Polonaisen und anderen Melodien von Mozart, Beethoven und anderen. Die Veranstaltung beginnt um 14 Uhr, die Teilnahmekosten belaufen sich auf den Verzehr.
Eine Anmeldung im ASZ unter Telefon (089) 75075470 ist erforderlich. **sv**

Das kleinste Raubtier der Welt

Das Mauswiesel ist das aktuelle Wildtier des Monats

München · Es schaut so putzig aus, dass man glauben möchte, es kann kein Wässerchen trüben. Doch das Mauswiesel ist ein furchtloser und effektiver Jäger und schreckt bei der Beutejagd vor nichts zurück. Lydia Schübel, die Biologin des Münchner Tierschutzvereins, stellt das kleine Energiebündel, das mit nur rund elf Zentimeter Körperlänge und 25 Gramm Gewicht das kleinste Raubtiere der Welt ist, derzeit auf der Webseite des Vereins als aktuelles Wildtier des Monats vor. Dabei kommen überraschende Details zum Vorschein.

Mauswiesel können in der Wildnis zwischen drei und fünf Jahre alt werden. Viele Tiere sterben aber schon im ersten Lebensjahr. Zu ihren natürlichen Feinden gehören Greifvögel und Füchse. Bild: Dawid Sliwka

Furchtloser Jäger

So berichtet sie, dass das Tier trotz seiner geringen Größe problemlos fünf Mäuse am Tag fressen und mindestens so viele fangen könne. Mit seinem schlanken, langestreckten Körperbau passe es perfekt in Mäusegänge und könne diese rasend schnell erkunden. „Aber dieses übermütige Raubtier fürchtet sich auch nicht vor viel größeren Beutetieren. Neben Eidechsen und Vögeln jagt es auch ausgewachsene Ratten, Wildkaninchen oder junge Feldhasen, die das 40-fache des eigenen Gewichts betragen", schreibt die Wildtierexpertin. „In der Landwirtschaft werden Mauswiesel deshalb als Nützlinge angesehen und in manchen Regionen oder auf Inseln sogar absichtlich angesiedelt. Es findet, auch wegen ihrer geringen Größe, kaum Bejagung statt."
Auch einen kleinen Exkurs in die Vergangenheit bietet die Biologin an. Man erfährt, dass Mauswiesel im Mittelalter keinen guten Ruf hatten, ihr Fauchen als dämonisch gebrandmarkt wurde und sie selbst als böse Hausgeister von Hexen galten. Kamen die Tiere wegen vieler Mäuse in der Nähe eines Hauses vor, so musste sich die Hausfrau vorsehen, nicht in die Mühlen der Inquisition zu geraten.

Rasantes Leben

Lydia Schübel erläutert auch die Kommunikation des kleinsten Wiesels, die Beziehung der Geschlechter untereinander und die blitzschnelle Aufzucht der Jungen. Bereits nach zwei Monaten wird der Nachwuchs selbstständig und schon im Alter von drei Monaten sind die Weibchen geschlechtsreif.
Zum rasanten Leben der kleinen Räuber passt auch, dass sie keinen Winterschlaf machen, sondern auch in der kalten Jahreszeit auf Jagd sind. In manchen Regionen färben sie sich dazu im Winter komplett weiß. Den kompletten Artikel kann man unter www.tierschutzverein-muenchen.de in der Rubrik „Wildtier des Monats" nachlesen. **bb**

Münchner TierGeschichten
G'schichten aus dem Münchner Tierheim

tierschutzverein münchen e.V.
Spenden: Stadtsparkasse München
IBAN: DE26 7015 0000 0113 1032 53 · BIC: SSKMDEMM

Kleinanzeigen

muenchenweit.de

Gartenbau

www.IhrBaumProfi.de
JOSEF HÖLLINGER
BAUMFÄLLUNG, KÜRZEN, RODEN, jd. Schwierigkeitsgr., ABFUHR, WURZELSTOCKFRÄSEN, GARTENPFLEGE
SCHNELL · SAUBER · PREISWERT
✆ 089/21554313 od. 0172/5820173
unverbindl. und kostenlose Beratung

Baumfällung und Baumpflege, Wurzelstöcke ausfräsen, Rollrasen verlegen. Info Tel. 089-37505112 www.garten-staudinger.de

Gartenarbeiten von A bis Z, Neuanlagen, Gartengestaltung, Terrassenbau aller Art, Pflasterarb., Granit, Tel. 0151/20470990

Bäume fällen, auch schwierige, Abfuhr, Wurzelstöcke ausfräsen, Pflasterarb., Fa. H. Gruber, Tel. 089-4704233, www.baum-faellen.de

www.baumgaertner-bau.de Garten, Sanierung, Pflasterbau, Tel. 0159/02103992, Baumgärtner

www.die-baumexperten.de Problemfällung, Gartenpflege, Wurzelstockfr., Heckenschnitt, Abfuhr, zuverlässig und preiswert, Fa. Lachner, Tel. 089/90059770

Computer

hilfe@excel-feuerwehr.de

Mobile PC-Hilfe !! Unterstützung bei Problemen mit Computer, Smartphone und Internet. Biete auch Einzelschulungen mit Geduld zum fairen Preis für Senioren und Neueinsteiger. Telefon: 0176/51368535 (Mo.-Fr.)

Biete PC-Hilfe, T. 089/22539826

Löse günstig Ihr PC-Problem. Auch Neuinstallation. Tel. 0177 / 5809018

IT-PROFI hilft, T. 0160/95838153

Mac & PC-DOKTOR, Tel. 0171 / 7777766

Dienstleistungen

MÖBELHERSTELLER SEIT 1989 Kleine Preise, gute Qualität www.imoebel24.de

Fensterputzer su. Aufträge, Tel. 0151/54990744

Haben Sie keine Lust zum Fensterputzen? Wir erledigen das! Solaranlagen-, Dampf-, Grundreinigung etc. Tel. 0170 / 7797048, www.fensterreinigung-esapovic.de

Geldmarkt

Schnellkredit bis 50.000€ für Arbeitnehmer & Beamte ab eff. Jahreszins v. 0,99% z.B. 5.000,-€ mtl. Rate 44,63,- € oder 20.000,-€ mtl. Rate 178,54,-€. Tel. 08131 / 319025 oder info@rendivest.de

Esoterik/ Lebensberatung

Partnerschafts-/beziehungskrise? Unterstützung durch intuitives & emphatisches Mental-Coaching, Tel. 0162/4040030

Reise und Erholung

Teneriffa Los Christianos, für Überwinterer; 2-Zi.-Whg. ca. 50m², Traumlage, Meerblick 1. Reihe Strand/Hafen; beh. Pool, Lift, Internet ab 1250.-€ mtl. Tel. 01708892020

Künstler, Musik, Gesang

Ihre Geb.- oder Weihnachtsfeier untermale ich gerne mit romantischer Zithermusik; Tel. 08171 / 911570 Mobil: 0171/4817246

Musikinstrumente

Flügel/Klavier ges. Tel. 09736 / 750553

Unterricht

KEYBOARD-LEHRER-MOBIL.COM

www.bayernnachhilfe.de Tel. (089) 48 998 536

Mathe-Nachhilfe 089/59997333

Erf. Gym. Lehrer, FOS, BOS und Realschullehrer erteilen Unterricht. in allen Fächern, Tel. 0171/3525523

Nachhilfe gegen Coronalücken in Deutsch / Latein / Engl. / Franz. / Spanisch / Mathe / Physik. Tel. 0157-370 58 569

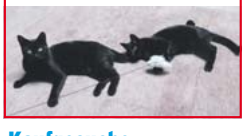
Akkordeon, Steirische, Klavier u.a., Tel. 0171/5003155

Klavierunt. Hsbes., T. 72633352

www.lehrinstitut-einstein.de

Tiermarkt

NEUES ZUHAUSE GESUCHT
Hübsches schwarzes **Katzenpärchen**, 1 Jahr alt, unzertrennlich. Die fröhlichen Freigänger suchen dringend einen liebevollen Platz. Beide sind kastriert, geimpft und gechipt.
Telefon 08178/5628



Kaufgesuche

Sammler kauft von Privat alte & neue auch rep.Bedü.' Musikinstrumente & Trödel, Tel. 0157 86953096

Ankauf von Trachtenschmuck u. Silber aller Art; Frau Adler, Tel. 0151/55464567

Su. alte Nähmaschine zur Deko, Tel. 0151/29032517

Frau Grünholz kauft Pelze, Damenbekldg., Trachten, Handarbeiten u. Schmuck, Tel. 089 / 74060872

Höchspreise für Militärsachen bis 1945! Tel. 089/42018419

Kaufe Comic - CD - LP - DVD, Nachlass und Spiele. Info's: Tel. 0179/5350087 und 08105 / 7363111

Privat kauft v. Privat: Edle Pelze, Trachten, exkl. Uhren, Münzen, Bernstein/Schmuck, Porzellan, Tafelsilber, Militaria, Orientteppp., Näh/Schreibmaschin., Musikinstrum., Bronze, Zinn u. Antikes. Seriöse Barzahlung vor Ort. Herr T. Grünholz. T. 01520-3882737

Kaufe Schallplatten, Filmmusik Pop, Rock, CD, T. 0177/2051745

Su. Alte WEINE, excl. Handtaschen, Modeschmuck, autom. Uhren, Korallen, Kronleuchter, Porzellanservice, Bleikristall, Tel. 0176/68679490

Münchner su. Pelze, Zinn, Münzen, Schmuck, Porz., Besteck, Perlen. Zahle bar - fair, Tel. 089 / 15907866

A. Schmitt kauft! Pelze, Porzellan, Kristall, Zinn, Trachtenmode, Näh-/Schreibmaschine, Uhren, Münzen, Hand-/Reisetaschen. Tel. 01520/7840406

Frau Strauß kauft Rolex / Cartier / Breitling / Omega / Glashütte, Tel. 089/44312337

Kaufe edle Weine, Whisky, Kunst u. Herrenuhren, Tel. 089 / 79360944

Frau Niederreiner zahlt Höchstpreise für PELZE, Schreib-/Nähmaschinen, Porzellan, Trachten, Abendgard., Krüge, Taschen, Uhren, Münzen, Schmuck, Bilder, Teppiche, Zinn, LP's, Zahle BAR & FAIR COVID19 Immunitätsimpfung vorhanden. Tel. 089 / 90415639,

Sammler su. Bibeln, Gesangs- und Gebetsbücher, Telefon: 0163/1086945, Hermann

Familie sucht 4-Zimmer-Whg. / Haus. Leitender Angestellter sucht für die Familie (2 Einkommen) eine 4-Zi.-Whg./Haus mit Garten o. Dachterrasse im Einzugsbereich Germering. Wir sind zu Viert, keine Tiere, Nichtraucher. Miete o. Kauf bis 820.000,- €. Kontakt gerne unter Tel.: 01573/4994312

Achtung liebe Leser! Kaufe Pelze, Trachten, Leder, Handtaschen, Armband- und Taschenuhren, Münzen, Bernstein, Modeschmuck, Silberbesteck. Zahle bar. Hr. Franz, Tel. 0151 / 73026325

WEITER GEHT'S AUF SEITE 8

Höffner®
Wo Wohnen wenig kostet!

WEGEN CORONA VORGEZOGEN

BLACK FRIDAY WEEK

AB SOFORT BIS

SAMSTAG	MONTAG	DIENSTAG
27. NOVEMBER	29. NOVEMBER 10-20 UHR	30. NOVEMBER 10-20 UHR

20% Möbel- & Küchen-Rabatt®

+ zusätzlich 25% on top

auf viele Artikel in ALLEN Abteilungen®

Höffner Möbelgesellschaft GmbH & Co. KG • Ludwig-Koch-Str. 3 • 81249 München • Tel. 089/857934-0
www.hoeffner.de • Öffnungszeiten: Mo-Do; Sa von 10-19 Uhr, Fr von 10-20 Uhr

R) Bei Ihrem Einkauf im Möbelhaus gewährt Ihnen Höffner folgende Rabatte: 1. Auf viele Möbel, Küchen und Matratzen 20% + 25% auf den am Artikel ausgezeichneten „Preis ohne Aktionsvorteil". Die Kombination beider Rabatte entspricht einer Gesamtminderung von 40%. An der Aktion nehmen diejenigen Artikel teil, die mit „Aktionspreis"oder „Preishammer" gekennzeichnet sind. Der am Artikel ausgezeichnete „Preis mit Aktionsvorteil" ist der Endpreis nach Abzug des Aktionsvorteils. 2. Auf viele weitere mit unserer Rabattaktion gekennzeichnete Artikel aus den Abteilungen Haushalt, Dekoration, Bettwaren, Gardinen, Heimtextilien, Leuchten, Teppiche und Elektro gewähren wir 25% auf den am Artikel ausgezeichneten Preis. Der Aktionsvorteil wird an der Kasse abgezogen. Insgesamt nehmen mindestens 30.000 Artikel an dieser Aktion teil. Der Kundenkartensofortrabatt ist in diesen Rabatten bereits enthalten. Alle in Anzeigen und Prospekten angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte einschließlich dem Kundenkartensofortrabatt und anderweitig geltende Preisreduzierungen bereits beinhalten. Ausgenommen von dieser Aktion sind Kaufgutscheine, Bücher und alle Artikel der Marken Duooker , Oster, Leicht, Team7, Walden, Möbelwerke, Leonardo, ASA Selection , Silit , WMF, Joop!, Paulmann Licht, Vossen und Cawö. Keine Barauszahlung. Gültig für Neukäufe. Gültig vom 22.11. bis mindestens 30.11.2022. **Abholpreis. Lieferung & Montage deutschlandweit gegen Mehrpreis. Alle Preise sind Endpreise und gelten vom 22.11. bis einschließlich 30.11.2021. Es sind keine weiteren Rabatte möglich. Alle Artikel nur solange der Vorrat reicht. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Alle Angebote ohne Dekoration.

Branchen-ABC

Samstag, 20. November 2021 | Nr. 46

Experten aller Branchen
Hier finden Sie Maler und Fliesenleger, Schreiner und Sanitärbetriebe und mehr.

Bodenbeläge

JK-Fliesen
Fliesen-, Platten-, Mosaikverlegung
Telefon 0176/23 23 62 46
Badsanierung auch barrierefrei
alles aus einer Hand!

Fliesenverlegung und Sanierungsarbeiten
– günstig, Firma –
Telefon 089 / 85 64 14 11
oder 01 78 / 7 77 00 54

Dacharbeiten/ Instandhaltung

A-Z Topsanierung GmbH
Meisterbetrieb
Dachreparatur, Sanierung
Neudeckung, Spenglerei
81377 München
089 / 92 63 23 67

Dach undicht?
HeMi
Dachdeckerei
& Spenglerei
Meisterbetrieb
Telefon
(0 81 42) 30 58 54 4

K. Grundler
Zimmererarbeiten
Spenglerarbeiten
Dachdeckerarbeiten
Meisenstr. 17 · 82223 Eichenau
Tel. 08141/53 83 93 · Fax -94
www.grundler-daecher.de

H. Schubert
Spenglerei/Bedachungen
· Steildach/Flachdach
· Dachfenster/Abdichtungstechnik
www.schubert-dach.com
Tel. 089/70 06 66 56 · Fax 089/70 06 59 77

Alle Stadtteile. Alle Themen. Alle News.
• muenchenweit.de •

Entrümpelungen/ Transporte

www.top-entrümpler.de
089/12 09 60 84 · 0176/32 92 45 89

IP Entrümpelung Bayern
Ihr Profi für Entrümpelung & Räumung
Sperrmüllabholung, Haushaltsauflösung mit Wertanrechnung
Feuchtwangerstr. 10, München
089/85670092 od. 0176/57105710
www.ip-entruempelung-bayern.de

FIX erledigt
Wir haben das fix erledigt!
Entrümpelung, Renovierung,
Transporte, Entsorgung
info@fixerledigt.de · 0176 / 55 23 89 17

Gartenbau

Garten- und Landschaftsbau
Tel. 0157/35 29 88 34
gartenbau.pankarz@gmx.de

Fachbetrieb
übernimmt günstig
Asphaltierungen, Pflasterungen
und Gartenbauarbeiten.
Telefon: 0171 / 6 70 00 03

Innenbau

MANICKARAJAH PLANUNG & DESIGN
> Trockenbau > Estrich > Elektro
> Sanitär > Parkett > Fliesen > Maler
Alles aus einer Hand
Telefon 089 / 26 21 16 52
Mobil: 0162-2 89 56 06
www.manickarajah.com

KFZ-Sachverständiger

KFZ-Sachverständiger Dirk Steffen
Zertifiziert und unabhängig.
Haftpflichtgutachten für Geschädigte kostenlos! Oldtimergutachten, Wertgutachten.
Tel.: 089/80 03 30 44
Mobil: 0172/1 60 26 12
www.ds-sachverstand.de

Malerarbeiten

Malerteam hat noch Termine!
Preiswert, schnell u. sauber,
München und Umgebung
Telefon 0157 / 36 78 55 29

Malermeister sorgfältig!
z.B. Leerwhg., 70 m², 640,– € netto
inkl. Material.
T. 0151 / 72 92 75 12
& 0176 / 76 38 96 65
info@malerei-koehlerstercli.de
Malereibetrieb Köhler & Stercli

60 Jahre Richard Wörle GmbH
Malermeisterbetrieb
Maler- und Tapezierarbeiten, Betonsanierung, Fassaden, Vollwärmeschutz, Verputzarbeiten, Trockenbau
Tel. 0 89/66 92 90 · Fax 66 43 46
www.woerle-maler-muenchen.de
info@woerle-maler-muenchen.de

Malermeisterbetrieb Nuriman
Fassadengestaltung
Innenraumgestaltung
Altbausanierung
schnell, preiswert und zuverlässig!
Tel. 089/20098996, Mob. 0179/7166293
www.malernuri.de

Wir beraten Sie gerne, weil Sie uns nicht „WURST" sind.
Malerfachbetrieb & Fachberatung über: Fassadengestaltung, Komplettrenovierung v. A – Z, Haushaltsauflösungen, Bodenverlgung, Dienstleistungen, Sonderpreis ab 150,- € für Türlackierung von 9.10.21 bis 15.12.21!
A. Wurst 0151/41 23 21 02

FACHBETRIEB FÜR MALER- LACKIERER- UND TAPEZIERARBEITEN.
Wir arbeiten nur mit Fachkräften und erstellen Ihnen ein kostenfreies Angebot.
Telefon 01 62/ 73 00 7 18
Unterhuber und Seidel GbR

Malerarbeiten

Malermeister
übernimmt sämtl. Malerarbeiten Wohnungen, Treppenhäuser, Neubau – für Fassaden eigenes Gerüst
Firma M. Werner
Telefon 08166 / 99 56 54
0178 / 3 31 92 54
0 81 42 / 50 45 31
www.werner-malermeister.com

Malereibetrieb
übernimmt sämtliche Maler- und Tapezierarbeiten, Fassadenanstriche und Treppenhäuser.
Firma E. Merath, Telefon 8 41 50 82

THOMAS SCHERMER
Maler- u. Lackierermeister
· schnell · preiswert
· zuverlässig
Seniorenservice
· Aus- u. Einräumen
· Fassadenrenovierung
Tel. 8342463 u. 0177/8342463

KAMMERER
Malereibetrieb GmbH
Wir erledigen unkompliziert sämtliche Malerarbeiten im Innen- und Außenbereich. | Familienbetrieb | 0172/8918461
www.kammerer-malereibetrieb.de

Prospektverteilung

Professionelle Prospektverteilung
regional und bundesweit möglich.
Qualität muss nicht teuer sein!
Herr Werner
Telefon 089 / 54 65 51 14

Renovierung & Sanierung

HOLZ- & BAUTENSCHUTZ
ZIMMERMANN
Sanieren – Renovieren – Modernisieren
Im, am & rund um's Haus
Fassade – Terrasse – Gartenhaus
Zaun – Balkon – Carport u.v.m.
Wir arbeiten mit Festpreisgarantie
Telefon 089 / 38 46 53 41
www.holz-bautenschutz-zimmermann.de
Wir machen ihr Zuhause zum Wohlfühlort

Renovierung & Sanierung

PB Projekt Bau GmbH:
· Bodenbelagsarbeiten
· Fenster, Türen
· Vollwärmeschutz
· Putzsanierung
· Malerarbeiten aller Art
· Trockenbauarbeiten
· Elektroarbeiten
· Fliesenarbeiten u. v. m.
Telefon 0170/8956599

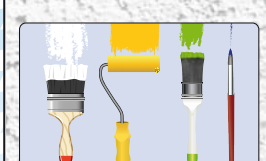
Alles aus einer Hand – Fa. Braun
Holz- und Bautenschutz, Terrassensanierung, Verputz- und Streicharbeiten, Stein-, Dach- und Fassadensanierung
Telefon 01 78 / 4 61 29 66

Rentner (qualifiziert)
übernimmt kleine Reparaturen aller Art.
Telefon 0176 / 21 24 69 08

Winterdienst, Flachdach, Fassade, Sanierung, Trockenlegung, Streich-, Ausbesserungsarbeiten
– Herbst-Rabatt 30 % – Festpreisgarantie!
Fa. Habedank ☎ 0163-957 6181

***** HANDWERKSBETRIEB *****
erledigt schnell & günstig
Maler- u. Verputzarb., Trockenlegung u. Vollwärmeschutz, Terrassen- und Dachsanierung, Holz- u. Bautenschutz
01 63 / 333 94 60

Umbauten – Fliesen
Mauertrockenlegungen
kleine Maurerarbeiten
Hr. Wallinger,
☎ 0 89 / 8 56 11 80



Reparaturen

SCHNELLREPARATUREN
Rollläden + Markisen
WINTER-RABATT 20%
IM WINTER KAUFEN
IM FRÜHJAHR MONTIEREN
Telefon 0 15 90 / 1 65 71 25

Umzüge

Möbelspedition
Umzüge, Schwer- und Kleintransporte
In- und Ausland
Telefon 089 / 51 26 45 78 oder
0172 / 8 40 83 83
montage.elischer@gmail.com

Umzug, Entrümpelung, Montage und Demontage, Güterversicherung.
optimus-umzuege@web.de
www.OPTIMUS-UMZUEGE.DE
OPTIMUS
Telefon
089/74 06 98 25

Werbung

CreAktiv
komma münchen gmbh
|FULL-SERVICE-WERBEAGENTUR|
Ideen und mehr!
Fürstenrieder Str. 5
80687 München
Tel. 089/546 55 200
Fax 089/546 55 201
info@creaktiv-net.de
www.creaktiv-net.de

Finden Sie schnell und übersichtlich Handwerker aus Ihrer Umgebung in unserem Branchen-ABC
www.muenchenweit.de

Kleinanzeigen

muenchenweit.de

Kaufgesuche

Frau Maria kauft v. priv. Trachtenschmuck u. Mode, Tel. 0151 / 54160480

Privater Sammler sucht Zinn, bitte alles anbieten. Tel. 08083 / 5489292.

Kaufe Orden, Uniformen, Helme, Fotos etc. bis 1945! Zahle gut! Bitte alles anbieten! Tel. 0179 / 7861987

Frau Strauß kauft Pelze, Näh- & Schreibmasch., Porzellan, Kristall, Zinn, Abendgarderobe, edle Handtaschen, Bernstein, Münzen, Uhren, Schmuck- + Tafelsilber, Schallplatten, MCM + Luis Vuitton Taschen + Koffer, Dupont Feuerzeug Zahle BAR & FAIR, Tel. 089/44312337

Suche altes Ölbild und alten Bilderrahmen auch beschädigt. Suche alte Bronze-Figur. Günstig. Tel. 0176-55644089

Kaufe Streichinstrument z.B. Geige, Cello, Kontrabass u. Blasinstrument (auch defekt). Angelruten kostenlos gegen Abholung gesucht, Tel. 0176-55644089

OLYMPIADE 1972. Suche alles dazu. Tel. 0172-8688163

Fahrrad-Markt

Neuwertiges KTM Da.-CityBike, rot, 28 Zoll, 8-Gang Nabenschaltung, Alu-Rahmen, 120,- €, Tel. 089/8593342

Möbel

Ledersofa- und Stuhl, dkl.braun, Marke ERPO, Tel. 089/685755 fundfderuiter@t-online.de

Verkäufe

Buchenbriketts & Brennholz, Lieferung mögl., Fa. Tel. 0151 / 25752628

Kaminholz/Buche 0173/8101734

Weihnachtskugeln-Schmuck rotgold u. rosa-silber f. gr. Christbaum, á € 100,- zu verk. u. Christbaumständer € 15,- Tel. 089/568442

Brennholz, Buche u. Fichte (2-jähr.), ofenfertig; T. 08152/8321

makler-empfehlung-muenchen.de Hier sind Sie richtig, wenn Sie Ihre Immobilie verkaufen wollen! Tel. 089/39293762

Siemens Induktions-Herd m. Backwagen, 399€, Tel. 0160 / 5529299

Bosch-Gefrierschr., 1 Reise-Schreibmaschine + 1 Koffernähmaschine, VB, Tel. 089/154240

Sungarden Ampelschirm 3,50 orange mit Fußteil VB 100.-€ zu verkaufen, Tel. 017650009348

BRENNHOLZ Tel. 0170/7071798

Alpenländ. Weihnachts-Krippe, HBT 40,60,38, 10 geschn. Figuren (zart getönt) top Zustand m. Beleucht. VB 300.-, Tel. 089 / 6731340

Verschiedenes

Weihnachten kommt!!!!! Wunderschöne Lyrikbände unter: www.Gedichte-Falkenberg.de

GOTTES WORT ALS KURZANDACHT jeden Tag neu am BIBEL-TELEFON, Tel. 089/765393

Nikolaus hat in und um Germering noch Termine frei. Tel. 089 / 21665826

Hemden nähen, Änd., Tel. 1231017

Sperrmüll-Notruf 0173/8137862

Besticke fast alles, Tel. 1231017

Firma übernimmt Putzarbeiten, Innen- und Außenputz, WDVS - Wärmedämmverbundsystem, Dachgeschoßausbau, Telefon 08202-9049790

Renovierungen, Innenausbau, Maurer- / Innen- und Außenputzarbeiten - Maler - Fliesen - Bodenleger - Trockenbau, Tel. 0172-9173319

Umzüge & Entrümpelungen, Tel. 08141-2450120

Wir führen aus: Gerüstbau und -verleih, Telefon 08202-9049790

Wohnungsauflösungen mit Angebot auf das Sie sich verlassen können. Tel. 089-8906366

Duschwände nach Maß, Fa., Tel. 08141-21760

Gerüstbau, Tel. 08202-9049790

Firma Aalema: Gartenbau, Pflaster, Trockenbau u. Carport, Tel. 0179-7693386

Meister Dach + Flachdach + Dachrinne + Dachreinigung + Reparatur, Tel. 0170-9631527

Zu verschenken

Babybett 143x80cm umbaubar mit Seitenteilen, Himmel und Bettwäsche. Tel. 089/6906241

Aufgepasst: Ebay- oder Internetverkäufer. Verschenke leere Schuhkartons bei Selbstabholung - Sonnenoase, Waisenhausstraße 74, 80637 München, Montag - Freitag 13-20 Uhr.

Heisser Stein PHILIPS HD 4395 m. Pfännchen, gebraucht, zu verschenken. Tel. 089/6925027

Handarbeitshefte für Häkeln, Stricken und Schneidern, Tel. 08091/3318

Wir holen tägl. kostenlos Flohmarktware ab. 0172 -9312486

AEG Gefrierschrank 55x85x58 Selbstabholung, Tel. 089/ 78798213 abends Hr. Droege

SHERPA Skiträger für Auto mit Regenrinne, ORIS Dachtransportsystem Grundträger mit Skihalter, Schlösser defekt, Bügelschneeketten Tel.: 01758732257

Schreinerarbeit: sehr gepfl., massive Holzschrankwand Maße je B 2,m, H 2,35m// Raumteiler m. den gleichen Maßen , alles gg. Abbau und Abholung zu verschenken. Tel. 0174/8106439 o. 089/405459 Ramersdorf

Klassisches antikes Klavier für Selbstabholer in Herrsching Tel. 0163/9732294

Hole kostenlos tägl. gebrauchte Möbel, Tel. 0172/9312486

Schenken Sie mir Ihre Briefmarken? Hole ab. Tel. 01522/ 7610538

Erotik

Lilly 39 suche diskr. Mann für SEX-freundschaft, Tel. 0176 / 97792223

Sanny bes. DICH, Tel. 0151 / 63844238

Geschäftsmann 59, großzügig, sucht schlanke Sie, für gem. Stunden, Tel. 01522-3585986,

Süße Zuckerschnecke besucht Dich! Tel. 0171/3574307

Suche Striptänzerinnen und Animierdamen für Table Dance in 89537 Giengen Brenz. Tel. 0171 / 6572601

Massagen, erotisch

Yvonne's Mass., 0173/6814495

***ANGELA* Tel. 0152/51721561**

Montag und Dienstag, 22. und 23. November, jeweils um 19 Uhr, Kranhalle (Feierwerk, Hansastr. 39-41)

Sprungbrett goes live again!

Inspiriert von den Bands der späten 90er, bringen „Floating Nutshells" mit ihrem Alternative Rock-Sound seit 2016 Münchens Bühnen zum Kochen. Bild: Janina Schindler

Progressiv schwebt das Trio „Fragile Elephant" zwischen Rock, Psychedelic und Pop, und bietet einer immer digitalisierteren Welt die spürbar bunte Alternative einer facettenreichen Realität. Bild: pr

Fortsetzung von Seite 1

Die Ergebnisse der Abstimmung werden zusammen mit dem Voting einer Jury - bestehend aus Profis der Münchner Musikszene - gewertet. Die vier Finalistinnen und Finalisten erhalten eine Anschubfinanzierung (jeweils 1.500 Euro) für Studioaufnahmen oder entsprechende andere Investitionen (z.B. für PR-Material).

Mehr Know-How durch Bandcamp

Nach dem nur gestreamten Finale 2020 fiel der Startschuss für das Sprungbrett 2021 nicht wie sonst mit Live-Shows im März, sondern Mitte Juli beim erstmals veranstalteten, zweitägigen Bandcamp mit umfangreichen Workshops, intensiven Coachings sowie vielen nützlichen Tipps und professionellen Management- und Selbstvermarktungs-Tools. Die neuen Umstände rund um COVID-19 hatte die Fachstelle Pop zum Anlass genommen, das Sprungbrett Förderprogramm umzustrukturieren und auszubauen. „Weniger Wettbewerb, mehr Förderung, mehr Kommunikation und Austausch der beteiligten Musikerinnen und Musiker" lautet die Devise. Ein ganzes Wochenende standen im Orangehouse und der Hansa 39 die Vermittlung von Know-how, das gemeinsame Umsetzen des Gelernten, sowie das gegenseitige Kennenlernen und Knüpfen von Kontakten im Fokus.
Was bedeutet EPK, was bedeutet Buy-Out und was muss man bei Curfew beachten? Zum Einstieg gab es ein kleines Quiz zu Begriffen aus dem Musikbusiness. Viel Input kam von coolen Speakern bei den Workshops „Online-Kommunikation und Social Media" mit Fabian Rauecker (Unterhaltungsreederei), „Grundlagen des Musikbusiness" mit Niels Lange (Innsite Booking) und „Interviewtraining" mit Vanessa Patrick (PULS/BR). Kleine Gruppen befassten sich ganz praktisch mit Technik, Soundcheck und TecRider. Beim Thema „Booking Basics" formierten sich die Mitglieder unterschiedlicher Bands zu fiktiven Combos und erarbeiteten spannende neue Bandinfos und Onesheeter. „Ich fands total schön, vor allem nach so einer langen Zeit, so einer langen Corona-Dürre, andere Musiker*innen, neue Musiker*innen, die man noch nicht kannte, zu treffen. (...) Jetzt gehe ich mit einem neuen Schwung an Motivation nach Hause und setz mich hin und fange an, an allem möglichen zu arbeiten.", zieht Ferdi von „Floating Nutshells" ein Fazit des Bandcamp-Wochenendes.

Publikum wählt mit

Nach den intensiven Vorbereitungen können sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Sprungbrett Liverunden zum ersten Mal seit März 2020 wieder vor Ort von einem erwartungsgemäß begeisterten Publikum abfeiern lassen. Am Montag, 22. November, sorgen „Alisa Rivera" (Deutsch Pop), „Diana Goldberg" (Alternative Pop), „Floating Nutshells" (Indie, Alternative) und „Pure Dirt" (Pop-Punk) für einen spannenden Abend. Am Dienstag, 23. November, zeigen „Bloodline" (Metal), „Fragile Elephant" (Alternative), „Inlier" (Metal, Punk) und „Marlenarium" (E-Pop) ihr Talent und ihr Können. Die beiden Hauptrunden beginnen jeweils um 19 Uhr, der Eintritt beträgt 7 Euro an der Abendkasse. Weitere Infos zu den Bands und den Corona-Regelungen gibt es unter www.feierwerk.de im Internet.

Voller Energie und Feinfühligkeit textet, singt und performt Alisa Rivera ihre Songs. Bild: Peter L. Preston

Jetzt für Förderung 2022 bewerben!

Bereits jetzt können sich Münchner Bands mit einem Durchschnittsalter nicht über 30 Jahren für das Sprungbrett 2022 bewerben. Zum Förderprogramm gehören u.a. drei Tage Bandcamp sowie im Jahr 2022 auch wieder der komplette Live-Contest mit Vorrunde, Hauptrunde und Finale. Bewerbungsschluss ist am 31. Januar 2022. Alle Infos zum Sprungbrett Förderprogramm 2022 sowie den Teilnahmevoraussetzungen gibt es unter www.feierwerk.de im Internet. **eis**

Rohe Energie und Ausbruch aus der sterilen Hochglanz-Gesellschaft - das ist die Band „Pure Dirt". Bild: pr

Die Band „Bloodline" wurde im Jahr 2013 gegründet. Sie ist im Metal-Bereich aktiv. Bild: Langbein Fotographie

Türen wieder neu und modern in nur einem Tag!
✓ Türen nie mehr streichen
✓ Modelle: Klassisch, Landhaus, Design
✓ Schonung von Umwelt u. Geldbeutel
✓ Kein Herausreißen, Dreck und Lärm
✓ Für alle Türen und Rahmen geeignet
PORTAS-Fachbetrieb F. Haslwanter
Badstraße 16 • 81379 München
Telefon 089/72 44 800
www.haslwanter.portas.de

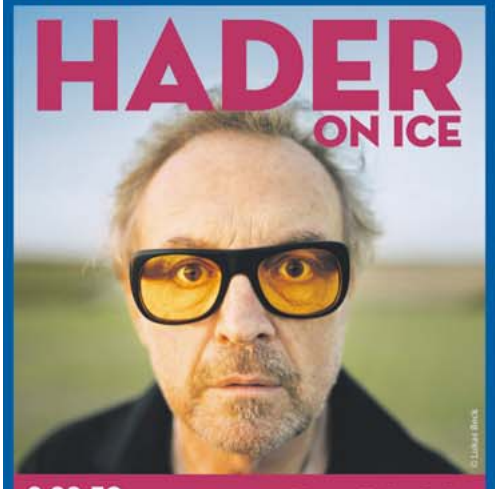
PORTAS®
Europas Renovierer Nr. 1
Türen-, Küchen-, Treppen, Fenster- & Deckenrenovierung

Vortrag über Dostojewski

Hadern · Kultur in Hadern lädt zum Vortrag über Fjodor M. Dostojewski zu dessen 200. Geburtstag am Donnerstag, 25. November, um 19 Uhr im Guardini90 ein.
Entkam der überzeugte Sozialist Dostojewski im Jahr 1849 nur in letzter Minute durch einen Gnadenerlass des Zaren der Hinrichtung, so wandelte er sich während der langen Verbannung in Sibirien zum Christen. Längere Reisen durch Europa auf der Flucht vor Gläubigern festigten seine Abkehr vom Westen, seine Spielsucht unterstützte antikapitalistische Reflexionen. Kurz vor seinem Tod 1881 wandte sich Dostojewski panslawistischen Überzeugungen zu, beschwor ein ewiges unzerstörbares Russland und erwies sich in seinem literarischen Werk als packender Psychologe.
Karten: 8 bzw. 4 Euro.
Anmeldung unter guardini90@mvhs.de. **job**

STADTHALLE GERMERING

Brettl Spitzen LIVE
€ 25,50 ORLANDOSAAL
Fr 26.11.



€ 23,50 ORLANDOSAAL
Do 03.02.

Kinder € 10
Erwachsene € 13
So 13.02.

€ 45/49/53 ORLANDOSAAL
Fr 18.02.

www.stadthalle-germering.de
München Ticket • Karten-Hotline: 089 / 54 81 81 81
Die genannten Preise beinhalten alle Gebühren.

Packende Live-Reportagen

Sonntag, 21. November, Alte Kongresshalle (Theresienhöhe)

Vortragsreihe „Abenteuer Erde“ startet neu

Theresienhöhe · Die Vortragsreihe „Abenteuer Erde“ wird nach 18 Monaten Corona-Pause im kommenden Winter in vollem Umfang fortgesetzt. In der Alten Kongresshalle auf der Theresienhöhe und in der Muffathalle präsentiert Michael Martin insgesamt 15 Reise- und Abenteuervorträge. Den Anfang machen drei Vorträge am Sonntag, 21. November, die allesamt Outdoor-Sportarten zum Thema haben.

Drei Vorträge

Um 11 Uhr berichtet der Filmemacher Olaf Obsommer in „Meine weltweiten Kajak-Abenteuer“ von seinen Ritten mit dem Kajak auf den schwierigsten Flüssen der Erde. Er zeigt traumhafte Landschaften, in denen er atemberaubende Aktionen auf paradiesischen Wildflüssen wagte.
Um 14 Uhr zeigt der Journalist und Ultramarathonläufer Peter Hinze seinen Vortrag „The Great Himalaya Trail“. 1.864 Kilometer trugen ihn seine Beine in 87 Tagen quer durch Nepal – durch Schnee, starken Wind und Eis, über Berge, staubige Wege und lange Hängebrücken – und zu Menschen, die in ihre Traditionen, Herausforderungen, Hoffnungen und Ängsten Einblick gewährten.
Um 17 Uhr präsentiert der Bike-Bergsteiger Harald Philipp seinen Multimedia-Live-Vortrag „Pfad-Finder“. Abwechslungsreiche Mountainbike-Abenteuer mit unerwarteten Wendungen führen über die Alpen, zu vereisten Vulkanen in Sibirien, den höchsten Pässen des Himalaya bis ins unfreie Korea. Helmkamera und Luftaufnahmen lassen das Publikum hautnah dabei sein.

Olaf Obsommer meisterte mit dem Kajak die schwierigsten Flüssen der Erde.
Bild: Michael Martin

Im Januar geht's weiter

An den anderen vier Veranstaltungstagen (6.1., 16.1., 13.2., 27.2.) reicht das Themenspektrum der Live-Reportagen von Island und der Arktis über Skandinavien, Istanbul, die bayrischen Alpen, Marokko, Indien und die Südsee bis nach Neuseeland. **Infos und Tickets unter www.abenteuererde.com.**

red

Frost statt Frust

SPD/Volt-Fraktion fordert das Eis- und Funsportzentrum West für den Publikumslauf zu öffnen

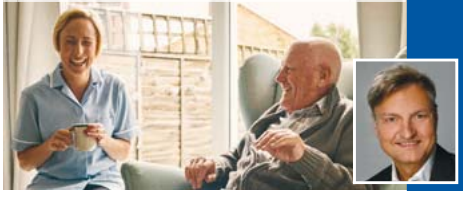
Pasing · Das städtische Eis- und Funsportzentrum im Münchner Westen muss auch in dieser Wintersaison für die Öffentlichkeit öffnen. Das fordert die SPD/Volt-Stadtratsfraktion in einem Antrag.
„Frust statt Frost wird es mit uns nicht geben. Deshalb fordern wir, das Eis- und Funsportzentrum im Münchner Westen für Vereine und die Öffentlichkeit zu öffnen. Gerade im anstehenden Corona-Winter ist Sport an der frischen Luft immens wichtig. Als Stadt stehen wir hier in der Pflicht, den Münchnerinnen und Münchnern auch ausreichend Angebote bereitzustellen“, sagt Kathrin Abele, sportpolitische Sprecherin der SPD/Volt-Fraktion. Demnach soll die Stadtverwaltung anders als bisher von ihr geplant auch für den Publikumseislauf entsprechende Zeitfenster vorsehen. Die Menschen im Münchner Westen sind enttäuscht: Wegen gestiegener Bedarfe im Vereinssport und Personalmangels bleibt das an der Pasinger Agnes-Bernauer-Straße 241 gelegene Eislaufzentrum West in dieser Saison geschlossen.
Gerade im anstehenden Corona-Winter braucht die Stadt aus Sicht von SPD/Volt im Stadtrat aber ausreichend Kapazitäten im Outdoor-Sport. Die Fraktion fordert daher die Stadtverwaltung auf, ihre Planungen zu ändern und entsprechende Zeitfenster bereitzustellen, damit Münchner in diesem Jahr im Freien eislaufen können. Das soll in enger Zusammenarbeit mit den Eissportvereinen geschehen.

red

„Frust statt Frost wird es mit uns nicht geben. Deshalb fordern wir, das Eis- und Funsportzentrum im Münchner Westen für Vereine und die Öffentlichkeit zu öffnen“, so Kathrin Abele, sportpolitische Sprecherin der SPD/Volt-Fraktion. Bild: US

PROMEDICA
Fürsorgliche Seniorenbetreuung im eigenen Zuhause
Herzlich. Kompetent. Engagiert.

Gibt es etwas Schöneres, als im eigenen Zuhause alt zu werden?
Wir machen es möglich!



PROMEDICA PLUS München Mitte
Ihr Ansprechpartner vor Ort:
Ulrich Annas
Tel. 089 - 896 746 166
muenchen-mitte@promedicaplus.de

Wir beraten Sie gerne, unverbindlich und kostenlos.

3000 m²
EINMALIG
SÜDDEUTSCHLANDS GROßER MÖBEL-SPEZIALIST
DIE AUSWAHL & DER PREIS

Sitzmacher
Das Einrichtungshaus

Wohnlandschften schon AB 2399,-
Z. B. mit 262 x 235 cm in Stoff zzgl. Funktionen

10 JAHRE GARANTIE
AUF DIE HIL-POLSTERUNG

RAL GÜTEZEICHEN Möbel

AB 1099,-
173 - 205 cm inkl. Bettkasten und Kopfteilverst.

AB 2216,-
Z. B. in Stoff Kat. 1 zzgl. Herz-Waage 210,-

AB 1999,-
Als 2-Sitzer mit 153-213 cm

Aus der Manufaktur.
Wertvolle Handarbeit.

AB 5362,-
Mit Taschenfederkern und Latex-/Federschüttung

Mit einer Symbiose aus klaren Linien und Behaglichkeit.
Eine Insel der Entspannung. Mit großem Typenplan

Mayer's Dänen Möbelvertrieb e. K.

Sitzmacher
Das Einrichtungshaus

Geretsried-Nord
Bayerwaldstr. 3-5 | Tel. 08171 909390
Täglich 10 – 19 Uhr | Sa. bis 16 Uhr

Hier sitzt alles!

www.Sitzmacher.de

Änderungen
Bitte beachten Sie, dass derzeit viele Veranstaltungen wegen Corona abgesagt werden. Informieren Sie sich über aktuelle Änderungen.

Infoveranstaltungen beim CHV

Bogenhausen · Das Christophorus Hospiz Institut für Bildung und Begegnung (Effnerstr. 93) lädt zu Informationsveranstaltungen ein. Am Dienstag, 23. November, können Interessierte in einer Online-Veranstaltung von 16.30 bis 17.30 Uhr alle Fragen rund um das Thema Hospizhelfer im Ehrenamt stellen. Die Zugangsdaten sind unter www.chv-ibb.org erhältlich. Am Mittwoch, 24. November, finden Interessierte von 10 bis 12 Uhr in einer Präsenzveranstaltung Beratung zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, eine Anmeldung per E-Mail an bildung@chv.org ist erforderlich. Und in einer Online-Veranstaltung am Mittwoch, 24. November, von 16 bis 18 Uhr wird das Berufsbild Seelsorger vorgestellt. Eine Anmeldung erfolgt per E-Mail an stegen@chv.org. Nähere Infos zu allen Veranstaltungen sind auch unter Tel. (089) 13078740 erhältlich. **sv**

Brücke zwischen den Kulturen

Chinesisches Filmfest München geht in die neunte Runde

München · Vom Montag bis Samstag, 22. bis 27. November, veranstaltet das Konfuzius-Institut München das 9. Chinesische Filmfest München, in dessen Rahmen 31 Filme verschiedener Genres gezeigt werden. Mit vertreten sind unter anderem Dramen und Komödien, aber auch Kurzfilme, Dokumentationen und Animationsfilme.

Vom 22. bis 27. November werden neben einem umfangreichen Filmangebot auch Vorträge und Online-Workshops geboten. Bild: Chinesisches Filmfest München

Im Gasteig HP8 und im Kino Breitwand Gauting

Das Filmfest wird als eine der ersten Präsenzveranstaltungen an der neuen Adresse des Gasteig HP8 (Hans-Preißinger-Straße 8) veranstaltet. Weitere vier Filme präsentiert das Kino Breitwand in Gauting (Bahnhofsplatz 2).
Zusätzlich dazu wird eine große Auswahl an Filmen online über das Streamingportal des Konfuzius-Instituts München ausgestrahlt. Es handelt sich bei allen Filmen um die Originalfassung mit Untertiteln.
Das diesjährige Chinesische Filmfest München zeichnet sich durch eine große Vielfalt aus. Die Filme behandeln spannende und wichtige Themen wie die Schicksale von Adoptionskindern nach dem Japanisch-Chinesischen Krieg („Tracing Her Shadow“, 2020) und marginalisierter Frauen im modernen China („Only You Alone“, 2020). Das Filmangebot setzt sich außerdem mit der Corona-Pandemie („Tidying Up Wuhan“, 2020) und dem Leben im Ausland („An Autumn's Tale“, 1987) auseinander. Der Stummfilm „Little Toys“ aus dem Jahr 1933 und ein Klassiker der Achtzigerjahre, „Rouge“, sind als Beispiele für besonders gelungene chinesische Filmproduktionen aus dem 20. Jahrhundert in der Filmauswahl vertreten. Auch der weltweit erfolgreichste Film des Jahres 2021, „Hi, Mom“, ist Teil des Angebotes.

Filmdialoge und Online-Workshops

Zusätzlich zu den Filmvorstellungen wird ein abwechslungsreiches und kostenloses Online-Rahmenprogramm geboten. Während des Festivals vermittelt ein Online-Vortrag spannendes Hintergrundwissen über mythologische Animationsfilme aus der Volksrepublik.
Im Kino Breitwand Gauting führen die Gastkuratorin des Filmfestes Yao Ruoyao und der Initiator des Fünf Seen Filmfestivals Matthias Helwig einen Filmdialog zum Thema Filmfeste in Pandemiezeiten. Weitere Filmdialoge werden in digitaler Form zur Verfügung stehen.
Als interaktive Online-Workshops werden dieses Jahr erneut Kurse in chinesischem Volkstanz, Basteln und Taiji sowie eine Chinesisch-Schnupperstunde angeboten. Diese hybride Veranstaltungsform ermöglicht es, auch in Zeiten der Corona-Pandemie in den Genuss chinesischer Filme zu kommen. Gleichzeitig ist damit nicht nur Sicherheit gewährleistet, sondern es können auch deutlich mehr Menschen am Chinesischen Filmfest München teilhaben. Das Online-Programm ist in ganz Deutschland abrufbar.

Programm und Tickets

Das vollständige Programm ist auf der Webseite des Filmfestes unter www.chinesischesfilmfest.de gelistet. Das Online-Filmangebot ist über das Streamingportal des Konfuzius-Institutes München verfügbar.
Karten für die Vorstellungen im Projektor-Saal des Gasteig HP8 und im Kino Breitwand Gauting sind zum Preis von 9 Euro (ermäßigt 6 Euro) unter www.muenchenticket.de oder der Hotline-Nummer (089) 54818181 erhältlich.
Einzeltickets für das Online-Programm kosten 5 Euro und können über die Filmfest-Webseite gebucht werden. Der Festivalpass für 35 Euro ermöglicht den Zugriff auf das gesamte Online-Filmangebot während des Festivalzeitraums. **eis**

Antik und Schmuckankauf Steinbach

Friedenstraße 17 – 82110 Germering – 089 - 92569150 und 0163 - 2451432
Inhaber R. Steinbach

Zahngold, Blattgold Ledermäntel, Pelze, Hüte, Taschen, Trachten, Dirndl, Ölgemälde, Porzellan und Musikinstrumente (Aller Art) für den russischen Markt

Aktion 5 Tage gültig!

Ankauftag	Ankauftag	Ankauftag	Ankauftag	Ankauftag
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
22. November	23. November	24. November	25. November	26. November

Porzellan aller Art

Gerne übernehmen wir Ihre Spritkosten bis zu 30 € bei Ankauf

Wir zahlen zur Zeit bis zu 71,50 €* pro Gramm

GUTE PREISE GARANTIERT – GOLD SILBER ANKAUF – BARGELD SOFORT

Ankauf von Goldschmuck aller Art.

Altgold, Bruchgold, Münzen, Barren, Platin sowie gut erhaltene Ringe, Broschen, Ketten, (Armbänder, bevorzugt in breiter Form), Colliers, Medaillons, Golduhren – auch defekt, Verhandlungsbasis Pelz mit Gold, Pelzmantel, Pelzjacke, Pelzschals und Pelzmuff

Für Geweihe bis zu 6000 Euro
Für Geschirr bis zu 3800 Euro
Für Porzellan-Puppen bis zu 4600 Euro
Für Kristallgläser bis zu 800 € pro Stück

Geweihe aller Art

ZAHNGOLD (mit und ohne Zähne),

Hausbesuche bis zu 80 km kostenlos!
Gerne prüfen wir Ihren Schmuck auf Echtheit!
** für antiken Schmuck*

Wir kaufen an:

Zahngold mit und ohne Zähne

Besteck: Silber und versilbert

Militärorden 1. u. 2. Weltkrieg…

Bronze aller Art

FFP2-Masken stehen zur Verfügung!

Wir kaufen an:

Für Pelze und Nerze bis zu 12.000,– €
Pelzankauf nur in Verbindung mit Gold.

Wir kaufen auch Modeschmuck

Schmuck

Gold- und Silbermünzen

*nur in vb mit Gold

Porzellanpuppe*

Bernsteine

bis 3500.- €*

Wir bieten Hausbesuche in ganz Bayern.

Ankauf von Luxusuhren zu Höchstpreisen.

Auch defekte oder alte Uhren.

Wir als Uhrenmacher beraten Sie gern.

ROLEX
PATEK PHILIPPE GENEVE
OMEGA
TAG HEUER
IWC SCHAFFHAUSEN
LONGINES
Cartier
BREITLING 1884

Friedenstraße 17 – 82110 Germering – Inhaber Romano Steinbach

Bis Montag, 13. Dezember, abgeben

Startschuss für den Weihnachtstrucker

Johanniter sammeln wieder Päckchen für bedürftige Menschen

München · Es heißt wieder Päckchen packen: Seit 20. November läuft die Johanniter-Weihnachtstrucker-Aktion 2021. Die Hilfsorganisation bittet auch in diesem Jahr wieder Privatpersonen, Firmen, Schulen, Kindergärten und Vereine, Hilfspäckchen mit Grundnahrungsmitteln, Hygieneartikeln und einem kleinen Kinderspielzeug zu spenden.

„Einfach großartig“

Die Päckchen sind für notleidende Kinder, Familien, alte Menschen und Menschen mit Behinderung, deren Lebenssituation durch die Corona-Pandemie oft noch schwieriger geworden ist. Fast alle Johanniter-Landesverbände unterstützen die Organisation der Weihnachtstrucker-Aktion auch dieses Jahr wieder. Von Norden bis Süden sammeln insbesondere Kinder aus Kindereinrichtungen und Schulen Pakete, um hilfsbedürftige Menschen zu unterstützen. Auch zahlreiche Unternehmen und Organisationen beteiligen sich an der Aktion. „Es ist einfach großartig, wieviel Unterstützung wir von den Menschen bekommen! Viele spenden seit mehreren Jahren Pakete für den Johanniter-Weihnachtstrucker. Das gehört bei ihnen einfach zur Vorweihnachtszeit wie das Plätzchenbacken“, sagt Ulrich Kraus, Projektleiter Johanniter-Weihnachtstrucker.

„Auch in Deutschland verteilen“

Aufgrund der Auswirkungen der Corona-Pandemie werden 2021 die Pakete nicht nur in Albanien, Bosnien, Rumänien sowie in der Ukraine und Bulgarien verteilt. Auch viele Menschen in Deutschland leiden unter den wirtschaftlichen Be-

Die Päckchen sind eine große Unterstützung für viele Menschen - egal ob Kinder oder Erwachsene. Bild: Marion Martin

dingungen und brauchen Unterstützung. „Die Zahl derer steigt, die mit äußerst geringen Mitteln auskommen müssen“, erläutert Kraus. „Daher wird der Johanniter-Weihnachtstrucker mit Partnern in den südosteuropäischen Zielländern, aber auch in Deutschland zusammenarbeiten.“ Zudem gibt es zusätzlich die Möglichkeit, „virtuelle Päckchen“ zu packen: durch Geldspenden, die Teile des Inhalts oder ein komplettes Päckchen finanzieren. Die eigentlichen Päckchen stellen dann die bewährten Partner in den Empfängerländern zusammen. Bis zum 13. Dezember können die Päckchen an den Sammelstellen abgegeben werden. Es ist wichtig, sich auch in diesem Jahr an die Packliste zu halten, damit keine Probleme am Zoll entstehen und die Menschen möglichst gleichwertige Päckchen erhalten. Wer möchte, kann eine Karte mit einem persönlichen Weihnachtsgruß beilegen. Die Artikel sollten in einen stabilen Karton geeigneter Größe gepackt werden.

Auch in diesem Jahr sammeln die Johanniter wieder Weihnachtspäckchen für bedürftige Menschen. Es wird empfohlen, sich an die Packliste zu halten. Bild: Marion Martin

Packliste und Spenden

Hier ein Beispiel für die Packliste: ein Geschenk für Kinder (Malbuch oder -block, Malstifte), 2 kg Zucker, 3 kg Mehl, 1 kg Reis, 1 kg Nudeln, 2 Liter Speiseöl in Plastikflaschen, 3 Packungen Multivitamin-Brausetabletten, 3 Packungen Kekse, 5 Tafeln Schokolade, 500 g Kakaogetränkepulver, 2 Duschgel, 1 Handcreme, 2 Zahnbürsten und 2 Tuben Zahnpasta.

Zudem gibt es zusätzlich die Möglichkeit, „virtuelle Päckchen“ zu packen: durch Geldspenden, die Teile des Inhalts oder ein komplettes Päckchen finanzieren. Die eigentlichen Päckchen stellen dann die bewährten Partner in den Empfängerländern zusammen. Auf der Internetseite www.weihnachtstrucker-spenden.de kann jeder ein Päckchen – oder auch zwei und mehr – packen.

Geldspenden sind außerdem möglich unter www.johanniter.de/weihnachtstrucker, an den jeweiligen Abgabestellen oder direkt über folgendes Konto: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., IBAN: DE89 3702 0500 0004 3030 02, Stichwort: Weihnachtstrucker. tab

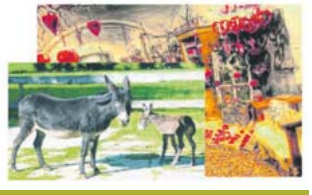
Christkindlmärkte nah & fern

Moyer Hof
...das Besondere für Haus und Garten...
Mayerweg 9
84544 Aschau am Inn
München · A 94 · Passau
Waldkraiburg · Mühldorf
B 12 · Aschau
84544 Aschau/Inn, Tel. 0 86 38/8 84 27 37
Email: info@moyerhof.com • www.moyerhof.com
Romantische Stallweihnacht
19.10.2021 - 08.01.2022

Gemütlich, vielseitig, überwältigend...

Der Moyer Hof hat für jeden etwas zu bieten. Genießen Sie eine Gulaschsuppe im Brottopf und verschiedene Flammkuchen sowie Glühwein oder Punsch am offenen Feuer im Innenhof. Bummeln Sie im Verkaufsraum und auf dem Weihnachtsmarkt im Stallgewölbe durch geschmackvoll ausgesuchte Accessoires! Lassen Sie die ländliche, ruhige und stimmungsvolle Umgebung auf sich wirken.

Mit viel Liebe zum Detail wurde hier ein Wohlfühlhof geschaffen, der Lust auf mehr macht!



Unsere Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag 12.00 - 20.00 Uhr · Samstag 10.00 - 20.00 Uhr
Das Café ist Samstags von 09.00 - 20:00 Uhr geöffnet · Sonntag: geschlossen

Internet: www.pflegeservice.org
Verein für ambulante Alten-, Behinderten- und Krankenpflege. Zulassung aller Kranken-, Pflegekassen und Sozialämter
PFLEGESERVICE MÜNCHEN e.V.
• Qualifiziertes Personal versorgt Sie nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen
• Rund um die Uhr Pflege und Urlaubsvertretung
• 24 Stunden Rufbereitschaft
• Überleitung und Aufnahme von Patienten incl. kompletter Hilfsmittelversorgung auch am Wochenende
Unverbindliche Informationen und Beratung erhalten Sie unter: Telefon 0 89 / 71 000 810
Fürstenrieder Straße 165 · 81377 München
Internet: www.pflegeservice.org
Fürstenrieder Straße 165 · 81377 München

Digital-Kompass für ältere Menschen

Hier finden ältere Menschen Hilfe rund um die Nutzung digitaler Angebote

München · Die Corona-Krise hat gezeigt, wie wichtig der kompetente und sichere Umgang mit Internetangeboten und elektronischen Geräten insbesondere für ältere Menschen ist. Mehr als die Hälfte aller Internetnutzenden über 60 Jahren wünscht sich laut DsiN-Sicherheitsindex 2021digitale Aufklärung auch außerhalb des Internets. Das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) hat nun die Unterstützung desDigital-Kompass bis ins nächste Jahr verlängert. Seniorinnen und Senioren können damit weiterhin auf regionale Unterstützung für mehr digitale Teilhabevertrauen. „Die Corona-Pandemie hat viele Digital-Kompass Standorte vor technische, organisatorische und soziale Herausforderungen gestellt. Ziel der Projektverlängerung ist es, die volle Funktionstüchtigkeit aller 100 Standorte zu ermöglichen sowie die bundesweite Vernetzung und den Austausch zwischen den Standorten nachhaltig zu stärken. Mit, aber auch nach der Coronakrise ist die Unterstützung gerade von älteren Menschen in der digitalen Welt noch wichtiger geworden“, so Verbraucherschutzstaatssekretär Prof. Dr. Christian Kastrop. Der Digital-Kompass als gemeinsames Projekt der BAGSO –Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen und Deutschland sicher im Netz (DsiN) bietet an seinen Standorten in ganz Deutschland kostenlose Sprechstunden, Workshops und zahlreiche Materialien rund um das Internetund die digitale Mediennutzung für Seniorinnen und Senioren an. Auch die Bundesregierung verweist in der neuen Cybersicherheitsstrategie 2021 auf das Angebot als gemeinsamen Beitrag für digitalen Verbraucherschutz.

Um die eigenständige Arbeit der Standorte langfristig zu etablieren, bietet der Digital-Kompass verstärkt Schulungen für die ehrenamtlichen Internetlotsinnen und -lotsen an. Dazu zählen sowohl Angebote zur Freiwilligengewinnung als auch methodische Trainings, wie der Umgang mit digitalen Anwendungen älteren Menschen vermittelt werden kann. Durch weitere Vernetzung dereinzelnen Standorte sollen die Kontaktaufnahme und der Erfahrungsaustausch künftig noch einfacher gelingen. Wie wichtig die Arbeit der Digital-Kompass Standorte vor Ort ist, unterstreicht Joachim Schulte, Projektleiter des Digital-Kompassbei DsiN: „Es herrscht ein langfristiger Bedarf, dass digitale Dienste für ältere Menschen verständlich vermittelt werden. Unsere Standorte setzen genau dort an und unterstützen Seniorinnen und Senioren praxisnah in ihrem digitalen Alltag.“

DIGITAL-KOMPASS WECKT NEUGIERDE UND „LUST AUF MEHR“

„Dass der Digital-Kompass einen Nerv trifft, zeigt der aktuelle Evaluationsbericht zum bisherigen Projektverlauf. Darin geben drei von fünf Teilnehmenden an, ihre Fragen in Ruhe und verständlich erklärt zu bekommen. Die praxisnahe Vermittlung weckt bei ihnen zudem „Lust auf mehr“ rund ums Internet. „Die Antworten sprechen ganz offensichtlich dafür, dass sich die Angebote nicht nur inhaltlich am Bedarf der Nutzerinnen und Nutzer ausgerichtet haben, sondern auch das methodische Herangehen ihren Erwartungen und Wünschen entspricht“, freut sich Katharina Braun, Digital-Kompass Projektleiterin bei der BAGSO. Seit dem Projektstart im Jahre 2016 haben bislang weit über 10.000 Teilnehmende über 600 Digitale Stammtische besucht, die ihr Wissen vielfach an andere Ältere weitergegeben haben. Dadurch konnten auch mehr als 300.000 gedruckte Lehr-und Lernmaterialien verbreitet werden. Aktuelle Informationen zum Digital-Kompass erhalten Interessierte auf digital-kompass.de **ghw**

65+
KiA - Krebs im Alter
Gemeinsam statt einsam – mit KiA
Wir begleiten Sie durch
• Persönliche Beratung
• Unterstützende Information
• Regelmäßige Treffen
Alle Angebote sind kostenlos!
Sie haben Interesse oder Fragen?
Sie erreichen Karen Stumpenhusen unter
(089) 4400 74918,
lebensmut@med.uni-muenchen.de
www.krebs-im-alter.de

Ein Projekt von lebensmut
In Kooperation mit CCC München Comprehensive Cancer Center LMU Klinikum
Gefördert von Beisheim Stiftung

Krebs im Alter -

Gemeinsam statt einsam

Eine Krebserkrankung trifft alte Menschen anders. Viele leiden an Vorerkrankungen, einige leben allein oder haben einen kranken Partner. Kein Wunder, dass die Diagnose Krebs besondere Sorgen weckt: Ist das jetzt das Ende? Wer versorgt mich? Was kommt auf mich zu? Für sie alle bietet KiA – Krebs im Alter ein hilfreiches Angebot für persönliche Unterstützung, Information sowie Austausch mit anderen Betroffenen.
„Keiner muss mit der Diagnose Krebs und seinen Fragen allein bleiben“, sagt Karen Stumpenhusen. Die Psycho-Onkologin und Sozialpädagogin leitet in der Krebsberatungsstelle lebensmut e.V. das spezielle Angebot KiA und ist erste Ansprechpartnerin für alle Betroffenen 65+, die Orientierung und Hilfe suchen. Sie erlebt, dass ältere Patienten anfangs oft weniger Zuversicht haben. „Aber dann sind sie erleichtert und froh, hier alle ihre Fragen stellen zu können. Viele fühlen sich durch die persönliche Unterstützung nicht mehr alleine und finden wieder eine Perspektive für ihr Leben mit der Krankheit.“

LEBEN MIT KREBS – MITEINANDER

Rat und praktische Hilfe für den veränderten Alltag (Beratung), Wissen über Krankheit und Behandlung (Seminare) sowie ein unterstützendes Umfeld (Treffen): All das umfasst das KiA-Angebot. Besonders wichtig ist vielen Teilnehmern der Kontakt mit anderen Betroffenen. Den finden sie im KiA-Treff. Hier wird geredet, gebastelt, gespielt und viel gelacht.
In Verbindung sein – auch online
Mit Corona hat das Internet bei KiA Einzug gehalten. Nicht nur, dass die KiA-Teilnehmer im Lockdown ihre Treffen online weitergeführt haben. Schnell wurde bei vielen auch der Wunsch laut, fit im Internet zu werden, um jederzeit in Kontakt bleiben zu können. So entstand KiA-fit im Netz. Das kostenlose Angebot unterstützt und schult Krebspatienten über 65 und ihre Lebenspartner dabei:

- das Internet sicher für die Informationssuche zu nutzen
- sich mit anderen über Videoplattformen online zu sehen und zu sprechen
- an allen KiA-Angeboten von zu Hause teilzunehmen,

WICHTIG:

Dieses Angebot gilt auch für Senioreneinrichtungen.
Sie haben Interesse oder Fragen? Wir freuen uns über Ihre Nachricht!
Tel. (089) 4400 74918; lebensmut@med.uni-muenchen.de; krebs-im-alter.de

Von Regine Kramer

GENERATION PLUS
aktiv & mobil
in jedem Alter

Ein Fest für Alt und Jung

Bunte Laternen erleuchten den BRK MehrGenerationenCampus

Gauting · Rund 40 Kinder des Kinderhauses Henry & Henriette, das den Campus nach Osten hin abschließt, versammelten sich mit Eltern, Geschwisterkindern und Freunden nach ihrem Martinsumzug im Innenhof des BRK MehrGenerationenCampus (Bayerisches Rotes Kreuz). Die 14 Seniorinnen und Senioren, die bereits in dem eröffneten Teil des MehrGenerationenCampus leben, lauschten mit Freude dem Lachen und den gesungenen St. Martinsliedern der Kinder. Den ganzen Tag hatten sich die Bewohner schon darauf gefreut. Von der Terrasse ihrer Wohngemeinschaft aus hatten die Bewohner einen guten Überblick auf das Geschehen. Der Duft von Bratwürsten mit Kraut, die von Einrichtungsleiter Thomas Bonato und seinem Team gegrillt wurden, zog durch den großen, U-förmigen Innenhof. Auch für süße Feinschmecker gab es feine Leckerbissen: Hauswirtschaftsleitung Marion Kelmendi hatte Martinsgänseplätzchen gebacken und in der Kita gab es Glühwein und Kinderpunsch. Das St. Martinsfest im MehrGenerationenCampus war rundum gelungen: Ein wunderschönes Fest für Alt und Jung, ganz im Gedanken des Zusammenlebens und dem gegenseitigen voneinander Profitieren der verschiedenen Generationen. red

Bunte Laternen leuchten den Weg: Alt und Jung feierten gemeinsam im BRK MehrGenerationenCampus den St. Martinstag. **Bild: BRK**

Gut altern – geht das wirklich?

Erkenntnisse aus der Altersforschung machen es möglich

München · Der Traum von ewiger Jugend wird wohl erst einmal ein Traum bleiben. Gesundes Altern ist hingegen möglich – und man kann selbst einiges dafür tun. Dazu ist es wichtig zu wissen, welche Mechanismen den Alterungsprozess ausmachen und wie diese sich idealerweise beeinflussen lassen. Vor Kurzem haben Wissenschaftler des Buck Instituts und der Universität Stanford das sogenannte „iAge“ entwickelt. Das ist eine Methode, die es ermöglichen soll, das biologische Alter eines Menschen zuverlässig zu ermitteln. Grundlage ist die Erkenntnis, dass Altern eng mit bestimmten Entzündungsreaktionen zusammenhängt, die unter anderem die Blutgefäße schädigen. Ein intaktes Immunsystem kann solche Entzündungen besser unter Kontrolle halten.

Für langwährende Gesundheit ist es daher sinnvoll, das Immunsystem und die Gefäßgesundheit gezielt zu unterstützen. Ernährung, Bewegung und eine natürliche Nährstoffversorgung sind dafür das A und O. Einen ganzheitlichen Ansatz liefert hier die Tibetische Konstitutionslehre mit Kräuterrezepturen sowie Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen. Tipps dazu gibt es etwa unter www.padma.de

In puncto Ernährung ist „buntes Essen“ das perfekte Stichwort. Damit ist die Vielfältigkeit der Farben aus Gemüse und Früchten gemeint. Als „gesunde“ Beilage soll nicht nur ein Gemüse, sondern besser zwei, drei oder gar vier Sorten mit unterschiedlichen Farben zusammen serviert werden.

Darüber hinaus ist regelmäßige Bewegung unerlässlich, denn durch einen aktiven Lebensstil lässt sich der Alterungsprozess meist deutlich verlangsamen. Schon zehn Minuten Sport am Tag können viel bewirken, denn diese kurzen Trainingseinheiten haben einen positiven Effekt auf den Körper, den Geist und insbesondere auf die Gefäße. Noch besser sind 30 Minuten täglich. ara

Finanzielle Hilfen

Staatliche Mittel nutzen

München · Auch finanzielle Unterstützung von Betroffenen sorgt für Entlastung: Wer pflegebedürftig ist, hat Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung. Bei häuslicher Pflege ist das ein Pauschalbetrag, der je nach Pflegegrad unterschiedlich hoch ausfällt. Darüber hinaus stehen jedem, der zu Hause versorgt wird und über einen Pflegegrad verfügt, monatlich bis 125 Euro zu. Der sogenannte Entlastungsbetrag soll pflegende Personen unterstützen und ihnen Pausen vom Pflegealltag ermöglichen. Damit können sie etwa die Begleitung von Pflegebedürftigen zum Arzt, haushaltsnahe Dienstleistungen wie eine Einkaufshilfe oder eine Verhinderungspflege finanzieren. Zusätzlich können Angehörige bei der Pflegekasse beziehungsweise Pflegeversicherung weitere Zuschüsse für Pflegehilfsmittel oder Maßnahmen zur Verbesserung der Wohnsituation, beispielsweise den Einbau von Treppenliften, beantragen. Weitere Fördermöglichkeiten zum altersgerechten Wohnen und Umbauen bietet die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW). ghw

Kanzlei für Erbrecht

Dr. Dr. Petra Schmid

Rechtsanwältin ▪ Mediatorin

- Testamente
- Pflichtteilsrecht
- Erbscheine
- Vorsorgevollmacht
- Testamentsvollstreckung
- Nachlassabwicklung
- Patientenverfügungen
- Erbengemeinschaften

Termine nach Vereinbarung ▪ Hausbesuche möglich

Schulstraße 68 ▪ 82166 Gräfelfing ▪ Telefon 089 / 88 999 320
kanzleidrschmid@t-online.de ▪ www.kanzlei-drschmid.de

IHRE EIGENE IMMOBILIE ALS LEBENSLANGE EINKOMMENS-QUELLE

Sichere Immobilien-Verrentung mit der *WALSER IMMOBILIENGRUPPE*

LEBENSLANG WOHNEN & SORGENFREI LEBEN!

Das sind Ihre Vorteile:

- ✓ Sie bleiben weiterhin in Ihrer Immobilie wohnen.
- ✓ Sie erhalten eine hohe Einmal-Zahlung und/oder eine lebenslange Immobilien-Rente.
- ✓ Lebenslanges Wohnrecht oder Nießbrauch werden im Grundbuch notariell abgesichert.
- ✓ Sie sind sofort schuldenfrei und können sich Ihre Träume erfüllen!

Telefonische Beratung: **089 / 609 20 12** werktags von 10-13 und 16-19 Uhr.
Jetzt Kurz-Prospekt anfordern!

p.walser@walser-immobiliengruppe.de
WALSER IMMOBILIENGRUPPE MÜNCHEN

Betreutes Wohnen in München-Neuhausen

Malteser

Die richtige Entscheidung für eine gute Zeit im Leben

Leben wie Sie es gewohnt sind und doch im **Notfall** versorgt sein.
Ideale barrierefreie 1- bis 2-Zimmerwohnungen mit **24-Stunden-Service**, sonnig und hell in kleiner Parkanlage.
Seit über 20 Jahren ein erfolgreiches Konzept.

Mietbeispiele: 1-Zi.-App., ca. 34 m² Wfl. ab monatl. **640,–** € + NK
oder 2 Zi., ca. 45 m² Wfl. ab **875,–** € + NK

Wenn Sie mehr über behindertenfreundliches und betreutes Wohnen erfahren möchten, schauen Sie im Internet unter
www.betreutes-wohnen-muenchen.de
oder rufen Sie uns an: **Telefon 089/18 66 00**

GENERATION PLUS

Die nächste Sonderveröffentlichung erscheint am

18.12.2021

Wandererparkplatz
Hier können Wanderer ihr Auto stehen lassen und sich zu Fuß auf den Weg machen.

Fuß vom Gas und immer bremsbereit

Achtung, Wildwechsel

txn. Die Zahl der Wildunfälle ist seit Jahren auf einem hohen Niveau. Jahr für Jahr kommt es zu mehr als 250.000 Unfällen in Deutschland – mit hohen Schäden für die Versicherer. Mittlerweile entstehen fünf Prozent aller Straßenverkehrs-Unfälle durch sogenanntes Haarwild.
Doch wie lässt sich ein Zusammenstoß mit Reh oder Wildschwein vermeiden und was gilt es nach einem Wildunfall zu beachten? Wildtiere überqueren besonders in Waldabschnitten und an Feldrändern die Straßen, oft an der gleichen Stelle. Vor allem in der Dämmerung der frühen Morgen- und Abendstunden heißt es deshalb: Runter vom Gas und bremsbereit sein! Der Bremsweg bei einer Fahrgeschwindigkeit von 80 km/h beträgt über 55 Meter, bei 60 km/h sind es noch lange 35 Meter. Sollte ein Tier am Fahrbahnrand auftauchen, möglichst anhalten und das blendende Fernlicht ausschalten.
Zusätzliches Hupen verscheucht in den meisten Fällen das Wildtier, das selten allein unterwegs ist. Sollte es doch zu einem Zusammenstoß kommen, unbedingt Ruhe bewahren. Dann gilt: Warnblinkanlage an, Warnweste anziehen und die Unfallstelle absichern. Das Tier nicht mit bloßen Händen anfassen. Es muss in jedem Fall die Polizei über 110 verständigt werden, die ihrerseits den örtlichen Jagdpächter informiert. „Grundsätzlich kommt die Teilkaskoversicherung für den entstandenen Schaden mit Haarwild auf. Der Versicherte muss jedoch nachweisen, dass Wild den Schaden verursacht hat“, so Thiess Johannssen von den Itzehoer Versicherungen. „Daher sollten Spuren von Blut und Haaren am Fahrzeug von der Werkstatt dokumentiert werden. Das gilt auch für sogenannte weiche Einbeulungen, also typische Karambolage-Folgen mit Wild.“ Eine Vollkaskoversicherung deckt auch Schäden am Kraftfahrzeug ab, die durch Ausweichmanöver entstehen können. Darüber hinaus sollten Verbraucher sich über spezielle Versicherungstarife informieren, die auch Kollisionen mit Federwild und Weidetieren abdecken.

Verkehrsschilder mit Hinweisen auf Wildwechsel sollten ernst genommen werden. Aber auch neben Wäldern und Felder ist es wichtig, bremsbereit zu sein und umsichtig fahren. Denn allein in Deutschland Tag kollidieren jeden Tag durchschnittlich 800 kaskoversicherte Pkw mit Wildtieren. Foto: udo72/123rf/Itzehoer Versicherungen

Allgemein

Dt.-Fa. kauft Unfall- u. gebrauchte KFZ, sofort bar, Sa./So., Tel. 089/48058543

Wir kaufen jedes Auto, auch Unfall/Motorschaden usw., Selbstabholung, Barzahlung, Abmeldung, 24 h, auch Sa./So., KFZ-Firma, Tel. 089/96978922

Ankauf von KFZ aller Art, auch unfallbeschädigt, TÜV fällig, Motor od. Getriebeschaden, KFZ Meisterbetrieb, Tel. 0151/17456427

Audi

Su. Audi ab Bj. 98, jd. Zust., 24 Std./Wo., Fa., Tel. 089/89328547

Kaufe AUDI Fa. T. 089/97890365

Kaufe Audi, Fa, T. 089/61467795

BMW

Kaufe BMW Fa. T. 089/61467795

Kaufe BMW Fa. T. 089/97890365

SUCHE BMW jd. Bj., jd. Zust., 24 Std./Wo., Fa., Tel. 089/89328547

BMW 520i, Bj. 4/2014, § 5/2023, fast neuwert., 8-fach bereift, dkl.blau Metallic, nur 19.600 km, € 27.500,-, Tel. 08131/907980

Fiat

Su. Fiat PKW/BUS, ab Bj. 98, jd. Zustand, 24h/Wo., Fa. Tel. 089 / 89328547

Kaufe Fiat, Fa. T. 089/48998925

Ford

Kaufe Ford Fa. T. 089/48998925

Su. Ford PKW/BUS,ab Bj. 98, jd. Zustand, 24h/Wo., Fa. Tel. 089 / 89328547

Honda

Kaufe Honda, T. 089/48998925

Suche alle Honda ab Bj. 98, 24 Std./Wo., Fa. Tel. 089/97890365

Hyundai

Suche Hyundai T. 089/48998925

Kia

Kaufe Kia, Fa., T. 089/48058775

Mercedes

Su. Mercedes, T. 089/62809177

SUCHE MERCEDES alle Typen jd. Bj., 24 Std./Wo., Fa., Tel. 089 / 89328547

KAUFE ALLE MERCEDES, 24 Std./Wo., Fa. Tel. 089/97890365

Motorräder

Kaufe gebrauchte Unfall- und defekte Motorräder, Fa., Telefon: 089/3143203

Piaggio Sfera 125er, Bj. 1996, VB 300,-€, Tel. 089/444461130

Wir kaufen Motorräder aller Marken von Unfall-bis Topzustand Tel. 0170-5485000

Suche alte VESPA, Moped, Motorrad, T. 0160/93883574

Suche Vespa/Piaggio PX 80, 125, 150 oder 200 ccm (keine Cosa) oder Vespa 50n/Spezial zum Herrichten oder Ausschlachten (auch Unfall). Tel. 0172-8394458

Nissan

Kaufe Nissan Tel. 089/94002977

Opel

Kaufe Opel Fa. T. 089/48998925

Su. OPEL PKW/BUS, ab Bj. 98, jd. Zust., 24 h/Wo., Fa. Tel. 089 / 89328547

Suche OPEL, Fa T. 089/97890365

Peugeot

Kaufe Peugeot Firma, Telefon 089/48998925

Reifen

4 WR 195/65/R 15, Stahlfelge, DB C-Kl., gebr., 99,- €, Tel. 089 / 7005216

4 WR auf Felgen 175/70 R14, Toyota gg. Abh. zu verschenken, Tel. 0170/5853830

4 WR auf Alufelgen f. Nissan Qashqai J10 215/65/R16 98H, 100,- €; Tel. 0157/57953171

SR 205/55 R16, ca. 8 mm, gg. Abh. zu verschenken; Tel. 0170 / 3866087

WR Alu, 5-Loch Mini, Radial Spoke 508, 175/60R16 86H Runflat, 400.- VB, 0162-4040030

Renault

Suche Renault, T. 089/94002977

Trafic Combi, blau, Bj. 03, 202.000 km, Euro 3, Liegefläche, VB 3.320,- €, Tel. 0176/66624592

Skoda

Kaufe Skoda Tel. 089/48998925

Toyota

KAUFE jd. TOYOTA und andere Japaner, kein TÜV, viele KM, Unfall, zahle Bar, auch So.-/Feiertage, Fa. Tel. 089/97890365 (immer erreichbar)

Su. Toyota PKW/BUS, jd. Zustand, Fa. Tel. 089/89328547

Kaufe jeden Toyota, Firma, Tel. 089/48998925

Kaufe alle Toyota auch mit Unfall, TÜV-fällig, hohe Km o. defekt. KFZ Meisterbetrieb, T. 0151 / 17456427

VW

Suche VW PKW/Bus, Firma, Tel. 089/48996460

Su. VW PKW/BUS, jd. Bj. / Zust., 24 Std./Wo., Fa., Tel. 089 / 89328547

Kaufe VW, Fa. T. 089/97890365

Wohnwagen/ Wohnmobile

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen, Telefon 03944/36160, www.wm-aw.de, Fa.

Junges Ehepaar su. Wohnwagen od. Wohnmobil. 0174/9847694

Hobbybastler sucht Wohnmobil oder Anhänger. Bitte alles anbieten. Tel. 0163/3354413

Auto-Ankauf

Kaufe Fahrzeuge aller Art auch Unfall/Motorschaden usw., Selbstabholung, Barzahlung, Abmeldung, 24 h auch Sa./So., Fa. T. 089/92269970 o. 0171/3078511

Su. Oldtimer, Mercedes-Benz, Porsche , BMW, Opel, u. USA von privat, Tel. 0177/5066621

KAUFE BAR ALLE: VW, Audi, BMW, Skoda, Seat auch Japaner u. Unfall, Fa. Tel. 089/97890365

Kaufe alle KFZ, Tel. 0177 / 2752231

Kfz-Firma kauft alle Autos, Tel. 089/61209593 auch Sa./So.

LUEJ Automobile. Kaufe Fahrzeuge aller Art, auch Unfall, Motorschaden, hohe km, ohne TÜV und für Export; auch Feiertag und Wochenende. Tel. 089 / 9042250555, 0174/7172018

Kaufe alle Arten von Fahrzeugen Tel. 0172/8613407

Kaufe Fahrzeuge aller Art, 24 Std. /Woche, Fa. Tel. 089 / 89328547

Fa. Auto-Star München KAUFE FAHRZEUGE ALLER ART. AUCH UNFALL, MOTORSCHADEN, HOHE KM. OHNE TÜV UND FÜR EXPORT, Hr. Anton, Tel. 089 / 95403116 oder 0177/8901053, auch am WE u. Feiertage

Kaufe Jegliche Kfz Fahrzeuge an Kaufe Kfz Fahrzeuge auch defekt oder Unfallschaden auch Wohnmobile Anhänger zahle vor Ort Bar. Tel. 0176 /70841830

KFZ-Bar-Ankauf sofortige Bezahlung, alle Marken, jeder Zustand, Fa., Tel. 089/17106766

Kfz-Ankauf aller Art, auch Unfall/Motorschaden usw., Selbstabholung, Barzahlung, Abmeldung, 24h, auch Sa./So., KFZ Firma, Tel. 089/61465198

Suche gepflegte PKW's ab Bj. 2014. Münchener Firma, Tel. 089 / 42018419

Dt. Fa. kauft alle Autos für Inland / Export. Gepflegte, Motor-, Getriebe- und Unfallschaden uvm. Abholung auch mit Schleppwagen möglich. Barzahlung, Abmeldung sofort. Tel. 089 / 48058775 24h u. Sa./So. erreichbar

Kaufe Bar alle Toyota u. andere Japaner f. Exp., Fa. Tel. 089 / 97890365

Dt. EXPORTFIRMA KAUFT BAR alle KFZ auch Unfall, immer erreichbar. Tel. 0176/49203319

Auto Ankauf! Gepflegte/ defekte usw. Selbstabholung, Barzahlung, Abmeldung, Fa. Tel. 089 / 89867096 auch Sa./So .

Dt. Fa. kauft unfall- und gebrauchte Kfz ab Bj. 02, sofort bar, Sa. / So., Tel. 089/90179111

Suche gepflegte PKW's ab Bj. 2010, Münchener Firma, Tel. 089 / 42018419

KFZ-Fa. kauft alle Fahrzeuge Zustand egal, Barzahlung, Selbstabholung u. Abmeldung erfolgt sofort, a. Sa./So. Tel. 089 / 62271473

Dt.-Fa. kauft Unfall- u. gebrauchte KFZ, sofort bar, Sa./So., T. 089 / 94002977

Garagen

Garagenplatz ab 1.12.21 zu verm. monatl. 105,-€ + 3 MM KT, München-Laim, T. 08362/37468, oder 0171/4015544

Rote Karte gegen Gewalt

Internationaler Tag gegen Gewalt gegen Frauen

München · Im Jahr 2020 wurden 158.477 Opfer häuslicher Gewalt polizeilich registriert. Das entspricht einem Anstieg von sechs Prozent gegenüber dem Jahr 2019. Die Polizei führt diesen Anstieg auf die coronabedingten Lockdowns zurück, die dazu beitrugen, die oftmals angespannte Situation in den Familien noch zu verschärfen. Zwei Drittel der erfassten Opfer sind dabei Frauen. Allerdings sind sich Experten einig, dass die Dunkelziffer deutlich höher liegt. Zum einen hätten viele Frauen Angst, Anzeige gegen den gewalttätigen Partner zu erstatten, zum anderen schämten sich viele von ihnen und versuchten, die Folgen der Gewalt zu vertuschen und zu verharmlosen. Nicht selten sind die finanziell abhängig vom Partner, sehen für sich und ihre Kinder keinen Ausweg und erdulden deshalb still ihr Martyrium. Die Schuld an den Übergriffen durch den Partner geben sich die Frauen nicht selten selbst. Dabei stellt das Bayerische Staatsministerium für Familien klar, dass Gewalt in der Partnerschaft weder ein Kavaliersdelikt noch Privatsache ist. Wer seine Partnerin oder seinen Partner schlägt, demütigt oder gar vergewaltigt, begeht eine Straftat. Wer zuschlägt, muss die Wohnung verlassen, lautet knapp zusammengefasst die Botschaft des Familienministeriums.
Um auf die schwierige Situation der Betroffenen aufmerksam zu machen, lädt die Stadt München dazu ein, anlässlich des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen am 25. November sich mit dem Thema verstärkt auseinander zu setzen, auch oder gerade wenn man nicht persönlich davon betroffen ist. Denn ohne Nachbarn, Freunde, Betreuer oder Lehrer kann der Teufelskreis oftmals nicht durchbrochen werden.

Wer hilft?

Wer als Nachbar etwas Gewalt in der Familie wahrnimmt sollte die Polizei verständigen. Zu erreichen ist die Polizei unter Tel. 110.

Wer Hilfe sucht, findet Ansprechpartner auch unter der Hotline für Frauen, die unter Gewaltsituationen leiden unter Tel. 0800116016.

Für Kinder gibt es die Nummer gegen Kummer unter Tel. 116111.

Der Freitstaat hat eigens zu diesem Thema eine eigene Homepage unter www.bayern-gegen-gewalt.de erstellt. Hier finden Betroffene die entsprechenden Ansprechpartner. Auch Männer, die aus der Gewaltspirale ausbrechen wollen, finden hier entsprechende Hilfsangebote.

46 Organisationen

In München ist es nun ein breites Aktionsbündnis aus 46 beteiligten Organisationen, darunter Hilfsorganisationen für Frauen, Mädchen und Jungen bei Gewalt, Frauen- und Mädchenprojekte, Netzwerke, Verbände, die Kath. Stiftungshochschule, den ZONTA Clubs, Parteien, sowie städtische Dienststellen, wie zum Beispiel die Gleichstellungsstelle für Frauen der Landeshauptstadt München, die nun während der Aktionswochen an einem Strang ziehen. Schirmpatin ist 2. Bürgermeisterin Katrin Habenschaden. Sie sagt: „Gewalt gegen Frauen ist weltweit die häufigste Menschenrechtsverletzung. Wir setzen mit den Aktionswochen gegen Gewalt an Frauen, Mädchen, Jungen und nonbinären Menschen ein entschiedenes Zeichen gegen geschlechtsspezifische Gewalt“.
Das vielfältige Veranstaltungsprogramm der Aktionswochen bietet neben dem Aufruf zur zentralen Demo am 25. November, Informationsveranstaltungen, Performances, Frauencafés, Fortbildungen, Vorträge (online und präsent), sowie Workshops und die Aktion „Orange the city“. Zur zentralen Veranstaltung anlässlich des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen laden das Aktionsbündnis 2021, die Gleichstellungsstelle für Frauen der Stadt München, Katholische Stiftungshochschule und der Verein „Frauen helfen Frauen“ e.V. München am Donnerstag, 25. November, um 19 Uhr, zu einem Online-Vortrag zum Thema: „Schutz von Frauen vor Gewalt in Afghanistan“. Bürgermeisterin Katrin Habenschaden wird als Schirmpatin der Aktionswochen ein Grußwort sprechen. Weiter Informationen gibt es unter www.muenchen.de/gst, Anmeldung ist unter E-Mail gst@muenchen.de.

Hier gibt’s Infos

Das Veranstaltungsprogramm der Münchner Aktionswochen sind auch unter www.muenchen.de/frauengleichstellung oder www.aktiv-gegen-maennergewalt.de zu finden.
Aber auch jenseits der Aktionswochen versucht der Freistaat den geschundenen Frauen eine Perspektive zu bieten.
Von häuslicher Gewalt betroffene Frauen und ihre Kinder können in Frauenhäusern vorübergehend Schutz und Unterstützung in Notsituationen erhalten. Um den Übergang in den Alltag nach dem Frauenhausaufenthalt zu erleichtern, gibt es so genannte Second-Stage Projekte, die gewaltbetroffene Frauen, welche den hohen Schutz eines Frauenhauses nicht oder nicht mehr benötigen, bei der Suche nach einer geeigneten Wohnung unterstützen und sie psychosozial beraten. Die modellhafte Förderung der Second-Stage Projekte wird nun erneut bis Ende 2022 verlängert.
Durch die Aktionswochen sollen alle für das Thema „Häusliche Gewalt“ sensibilisiert werden. **hw/ar**

Verstopfung? Divertikel? Druck im Darm?

Leiden Sie schon länger unter Beschwerden wie Bauchschmerzen und chronischer Verstopfung, oftmals auch kombiniert mit Durchfall und Blähungen? Divertikel könnten hier die Ursache sein.

Mit dem Alter wird auch das Muskel- und Bindegewebe um den Darm schwächer – und damit Divertikel häufiger. Das sind ballonartige Ausstülpungen des Dickdarms, die durch hohen Druck im Darm entstehen. Rund jeder 2. bis 3. über 60 Jahre hat Divertikel. Meist sind die Divertikel harmlos, aber sie können auch zu chronischen Darmbeschwerden führen oder sich sogar entzünden (med. Divertikulitis). Ganz charakteristisch sind linksseitige Bauchschmerzen, Verstopfung, Durchfall und Blähungen. Die Ursache dafür ist u.a. eine veränderte Zusammensetzung der Darmflora in den Divertikeln.

Hilfreiche Mikroben entdeckt

Das Milchsäurebakterium *Lactobacillus casei* DG® (enthalten in Innovall® SUD, in der Apotheke) kann durch entzündungshemmende Eigenschaften die beschwerdefreie Zeit verlängern und das Risiko für eine Divertikulitis reduzieren. Damit kann man begleitend zu einer reinen Symptombehandlung an den Ursachen der Beschwerden ansetzen.

***Lactobacillus casei* DG®:**

- **unterstützt eine normale Stuhlkonsistenz**
- **wirkt antientzündlich auf die unterschwellige Entzündung der Darmschleimhaut**
- **reguliert das Darmnervensystem für eine normale Darmbewegung**

Klinische Studien haben gezeigt, dass langfristig 1 Kapsel für den gesundheitsfördernden Effekt ausreichend ist.

24 Milliarden aktive Bakterienkulturen pro Kapsel

Für Ihre Apotheke:
Innovall® SUD
(PZN 13785333)

So können Sie Ihren Impfschutz verbessern!

Die Corona Infektionszahlen steigen und gerade jetzt fragen sich viele Menschen: Ist mein Impfschutz noch ausreichend?

Täglich muss unser Immunsystem den Körper gegen unterschiedliche Herausforderungen durch Viren, Bakterien und andere Fremdstoffe verteidigen. Jedoch sinkt mit zunehmendem Lebensalter die Abwehrleistung des Immunsystems, was beispielsweise eine zunehmende Infektanfälligkeit mit sich bringt. Besonders auf Impfungen reagiert das älter werdende Immunsystem meist ungenügend und bildet zu wenig Antikörper auf den Impfstoff. Damit hat die Impfung eine geringere Wirkung als in jüngeren Jahren und auch der Schutz durch die Impfung lässt schneller nach.

Deshalb rät die Ständige Impfkommission am Robert-Koch-Institut (Stiko) den bestehenden Impfschutz aufzufrischen: Grippe-Impfung bei Menschen über 60 Jahren sowie Corona-Auffrischungsimpfung für über 70-Jährige.

Zusätzlich können Sie jetzt Ihr Immunsystem aktiv unterstützen und den Impfschutz verbessern.

Studien haben gezeigt, dass der aktive Bakterienstamm *Lactobacillus coryniformis* K8 (LcK8) sowie hochdosiertes Zink und Selen die Antikörperbildung bei Impfungen durch eine bessere Immunreaktion verstärken und somit den Impferfolg verbessern können.

Diese einzigartige Kombination ist nun enthalten im neuen Orthoexpert® immun v (erhältlich in Apotheken).

Für Ihre Apotheke:
Orthoexpert® immun v
(PZN 17580651)

Zahngesundheit

BIO-ZAHNCREME SCHNEIDET IM TEST SCHLECHT AB

Das Ergebnis von Öko-Test in Bezug auf Bio-Zahnpasta ist vernichtend. Achtzig Prozent der 65 getesteten Bio-Zahnpasten für Erwachsene erhielten das Testurteil mangelhaft oder ungenügend. Der Grund: Ein Schutz vor Karies war nicht nachweisbar. Ursache für diesen unzureichenden Kariesschutz ist, dass diesen getesteten Zahnpasten Fluorid fehlt. Das Fazit des Tests: Eine Zahncreme braucht eine ausreichende Menge Fluorid, um einen wirksamen Kariesschutz zu entfalten. Gemäß den Empfehlungen der Bundeszahnärztekammer zur Verwendung fluoridhaltiger Zahnpasta sollte diese bei Erwachsene mindestens eine Konzentration von 0,10 bis 0,15 Prozent Fluorid enthalten. Eine Zahncreme ohne Fluorid ist für die tägliche Zahnpflege nicht geeignet.

GÜNSTIGER ZAHNERSATZ DURCH FREIE WAHL DES DENTALLABORS

In vielen Bereichen des deutschen Gesundheitswesens haben Patientinnen und Patienten die freie Arztwahl. Dieses Patientenwahlrecht ist im Sozialgesetzbuch V §76 verankert und stärkt die Souveränität von Patienten. Benötigt der Patient Zahnersatz, hat er selbstverständlich auch die freie Wahl des Zahnarztes. Diese Rechtslage hat weitreichendere Folgen. Die meisten Patienten wissen nicht: Der Patient hat ebenso die freie Wahl des Dentallabors, das seinen Zahnersatz anfertigen soll. Daraus ergibt sich: Wenn der Zahnarzt nicht mit dem von Ihnen gewählten Dentallabor zusammenarbeiten möchte, steht es Ihnen jederzeit frei, den Zahnarzt zu wechseln.

WARUM EINE ZAHNZUSATZVERSICHERUNG ABSCHLIESSEN?

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bei Zahnbehandlungen nur die nötigsten Behandlungsmaßnahmen und Kosten. Man spricht hier von der Regelversorgung und der medizinischen Notwendigkeit. Wer hochwertige Behandlungen über die Leistungen der GKV wünscht oder ästhetische Verfahren nutzen möchte, muss die Differenz aus eigener Tasche zahlen. Der Eigenanteil kann sich, je nach Art der Therapie schon einmal im sechsstelligen Bereich bewegen, wenn man zum Beispiel Implantate benötigt. Und selbst bei Standardtherapien sind hohe Kosten nicht selten. Eine Zahnzusatzversicherung kommt, je nach vertraglich vereinbarten Leistungen, für die Kosten auf und senkt damit deutlich den Eigenanteil. Eine Zahnzusatzversicherung ist daher eine sinnvolle Erweiterung zur Krankenkasse. Das gilt auch, abhängig von dem Leistungsumfang der PKV, für Privatpatienten.

Welche Leistungen bringt eine Zahnzusatzversicherung?

Zahnersatz, die Behandlungen, die Prophylaxe und die Kieferorthopädie – das sind die zentralen Bereiche, die mit der Zahnzusatzversicherung abgedeckt werden können.

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen beim Zahnersatz günstige Füllungen aus Amalgam, wobei das Material immer wieder in der Kritik steht. Hochwertiger Zahnersatz aus Kunststoff oder Keramik wird nicht übernommen. Auch Implantate schlagen mit einem hohen Eigenanteil zu Buche, der schnell zur finanziellen Herausforderung werden kann. Mit einer Zahnzusatzversicherung ist ein hochwertiger Zahnersatz finanzierbar oder wird zu 100 % erstattet.

- Kronen aus Keramik oder Gold
- Brücken
- Zahnprothesen
- Onlays
- Veneers
- Inlays
- Implantate

In Sachen Behandlungen sind bei der GKV nur solche tragbar, die medizinisch notwendig sind. Die Definition, was „notwendig" ist, ist im Rahmen des Gesundheitssystems festgelegt. Leistungen darüber hinaus müssen selbst beglichen werden. Auch in dem Fall entlastet die Zahnzusatzversicherung mit der Kostenübernahme von:

- Parodontosebehandlung
- Wurzelspitzenresektion
- Kunststofffüllungen
- Schienentherapie
- Funktionstherapie

Prophylaxe spielt bei der Zahngesundheit eine entscheidende Rolle. Selbst dann, wenn man seine Zähne sorgsame pflegt, lassen sich nicht alle Beläge entfernen, weshalb Zahnärzte einmal, besser sogar zweimal im Jahr zu einer professionellen Zahnreinigung raten. Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt die Kosten dafür jedoch nicht, wohl aber die Zahnzusatzversicherung plus weitere Vorsorgemaßnahmen:

- professionelle Zahnreinigung
- Früherkennung und Prävention
- Fissurenversiegelung
- Mundhygienestatus
- Fluorierung

Mit einer Zahnspange werden meist in jungen Jahre Zahnschiefstände korrigiert. Aber auch viele Erwachsene entscheiden sich im Alter noch mal für das Tragen einer solchen Zahnschiene, um den Biss zu begradigen. Die Leistungen der Kieferorthopädie trägt die GKV nur anteilig oder gar nicht, sodass eine Zahnzusatzversicherung in dem Fall wichtige Leistungen für Eltern mit Kindern erbringt:

- herausnehmbare Zahnspange
- feste Zahnspange
- Invisalign
- Mini-Brackets
- Lückenhalter
- Andere Aligner-Therapie

Bei der Zahnzusatzversicherung ist es wichtig darauf zu achten, dass diese auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnitten ist und nur jene Leistungen enthält, die für die eigene Situation Sinn ergeben. Wer keine Kinder hat und gerade Zähne hat, kann getrost auf den Bereich Kieferorthopädie verzichten. Beim Abschluss der Zahnzusatzversicherung wird ein Versicherungsvertrag geschlossen, der alle Leistungen nach Wunsch erfasst. Wichtig ist auf sogenannte Leistungsbegrenzungen der ersten Jahre zu achten.

WEISSERE ZÄHNE MIT DER „RICHTIGEN" ZAHNBÜRSTE?

Grundvoraussetzung für weiße Zähne ist regelmäßiges Zähneputzen. Dass elektrische Zahnbürsten Plaque zielgerichteter entfernen können als Handzahnbürsten, ist durch Studien belegt und wird von Zahnärzten bestätigt. Aber helfen sie auch beim Aufhellen der Zähne? Keine Zahnbürste kann die Zähne so stark aufhellen, wie es ein Bleaching tut. Aber wer mindestens zweimal, besser dreimal täglich, zwei Minuten lang gründlich seine Zähne mit einer elektrischen Zahnbürste putzt, der entfernt Zahnbelag sehr gründlich. Rotationszahnbürsten erreichen durchschnittlich 30.000 Rotationen, elektrische Schallzahnbürsten um die 45.000 Vibrationen pro Minute – diese Putzleistung kann man mit der Handzahnbürste nicht erreichen.

Elektrische Zahnbürsten können effektiv verhindern, dass Plaque und Verfärbungen sich festsetzen und damit das natürliche Weiß der Zähne zum Vorschein bringen. Allerdings ist die natürliche Färbung der Zähne individuell unterschiedlich. Strahlend weiße Zähne sind von Natur aus eher selten. Vor allem im Alter ist es ganz normal, dass die Zähne gelber werden. Mit zunehmendem Alter wird der weiße Zahnschmelz dünner und das darunterliegende gelbe Zahnbein schimmert durch. Diese Prozesse kann man auch mit einer elektrischen Zahnbürste nicht aufhalten oder wegputzen.

Dr. Stephanie Flaig
Zahnarztpraxis

Konservierende Zahnheilkunde | Endodontie | Prothetik
Kinderzahlheilkunde | Parodontologie | Prophylaxe
Ästhetische Zahnheilkunde | Vollkeramik | Implantologie

Eversbuschstraße 122 | D.80999 München/Allach
Tel.: 0 89.812 28 47 | www.dr-flaig.de

Sprechstunde: [und nach Vereinbarung]
Montag 8.00 – 17.00 Uhr
Dienstag 8.00 – 17.00 Uhr
Mittwoch 8.00 – 14.00 Uhr
Donnerstag 8.00 – 17.00 Uhr
Freitag 8.00 – 14.00 Uhr

Das nette Team der Zahnarztpraxis Dr. Flaig Foto: BK

BONERT Alten und Kranken Pflege GmbH
München und Umgebung
www.bonert-pflege.de • Tel. 089/92771313

Alten-/Krankenpflege

Krankenschwester, bietet häusliche u. pflegerische Tätigkeiten an. Umkeis im Mü.- Norden, Pliening, Finising, ED. Tel. 0162 / 7316788

Gesundheit

Erfahrene Fachfußpflege, Hausbesuche, Tel. 089/86306276 oder 0151/50672499

Zahnkrone zum " 0 "-Tarif, Sanierung auch "fast" hoffnungsloser Fälle - Zahnarztpraxis MUC Blumenau, Tel. 089 / 70 24 48

ZAHNIMPLANTAT: Kostenloses Beratungsgespräch. Studie vergleicht Zahnimplantate der Renommeehersteller, so Zahnimplantate zum Selbstkostenpreis f. Sie. Termin für kostenl. Bera- tung. Untersuchung/Planung un- ter Tel. 0176/62862278 oder per mail: Implantatstudie@gmx.de

Notdienst

Sonn- und Feiertagsdienst

Sonntag, 21.11.2021

Isarvorstadt
Balde-Apotheke
Auenstr. 84
Tel. (089) 2 01 32 15

Neuhausen
Dante-Apotheke
Waisenhausstr. 60
Tel. (089) 15 66 75

Sendling
Eichendorff-Apotheke
Albert-Roßhaupter-Str. 67
Tel. (089) 7 14 47 05

Schwanthalerhöhe
Kugel-Apotheke
Theresienhöhe 12
Eingang Heimeranstr.
Tel. (089) 77 39 28

Planegg
Rosen-Apotheke
Bahnhofstr. 23
Tel. (089) 8 59 87 22

Pasing
SaniPlus-Apotheke
Pasinger Bahnhofsplatz 5
Tel. (089) 41 11 90 60

Schmerzmittel vermindern Grippe-Impfschutz

Untersuchungen haben ergeben, dass die regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln Auswirkungen auf Grippeimpfungen haben könnten. Die Wirkstoffe Paracetamol und Acetylsalicylsäure können ein bestimmtes Enzym, welches für die Immunabwehr und den Aufbau eines Schutzes nach einer Grippeimpfung wichtig ist, blockieren. Das Enzym Cyclooxygenase-1 blockiert auch die Antikörper, die für den Aufbau eines Grippeschutzes wichtig sind. Quelle: Gesundheit aktuell

Grippeimpfung für Kinder empfehlenswert

Eltern lassen ihre Kinder noch immer viel zu selten gegen Grippe impfen. Besonders zwischen dem ersten und dem sechsten Lebensjahr sei eine Impfung gegen Influenza-Viren in vielen Fällen jedoch dringend zu empfehlen. Besonders bei Kindern im Vorschulalter können sich bei einer Ansteckung mit dem Influenza-Virus gefährliche Komplikationen entwickeln. Dazu gehören Lungenentzündungen, hohes Fieber, Krampfanfälle und bakterielle Infektionen. Kinder unter sechs Jahren sollen deshalb auf jeden Fall geimpft werden. Prinzipiell wird eine Impfung ab dem ersten vollendeten Lebensjahr empfohlen, in Sonderfällen ist sie bereits ab dem siebten Monat möglich. Die Kosten trägt in der Regel die Krankenkasse. Der Impfschutz soll jedoch jedes Jahr am besten immer zu Beginn des Herbstes aufgefrischt werden.
Im Gegensatz zu meist harmlosen Erkältungskrankheiten wie dem grippalen Infekt handelt es sich bei der "echten" Grippe um eine oft lebensbedrohliche Infektionskrankheit. Zu ihren Symptomen gehören unter anderem Husten, hohes Fieber, Gliederschmerzen sowie Hals-, Kopf- und Bauchschmerzen.

HERZRHYTHMUSSTÖRUNGEN NICHT IMMER GEFÄHRLICH

Zusätzliche gelegentliche Herzschläge sind meist harmlos und können auch bei Menschen mit gesundem Herzen auftreten. Selbst bei jüngeren Menschen kann der Herzrhythmus hin und wieder aus dem Takt kommen, ohne dass dies gesundheitliche Folgen haben muss. Bei stärkeren Störungen des Herzrhythmus sollte dagegen ein Facharzt aufgesucht werden, um der Ursache auf den Grund zu gehen. Viele verschiedene Einflüsse können ein gesundes Herz zum "Stolpern" bringen. Dies kann ausgelöst werden durch psychische und körperliche Anspannung, Schlafmangel, Angst, aber auch übermäßiger Alkohol- und Nikotingenuss können zusätzliche Herzschläge hervorrufen. Wer allerdings mehr als 10 bis 15 Extra-Schläge pro Minute feststellt oder Extra-Schläge in häufiger und schneller, unregelmäßiger Folge hat, sollte sein Herz von einem Kardiologen untersuchen lassen. Häufige Extraschläge können nämlich auch Anzeichen einer ernsten Herzerkrankung sein, wie z.B. Herzklappenfehler oder Herzmuskelentzündungen. Manchmal sind sie auch Folge eines Herzinfarktes. Diese Erkrankungen müssen unbedingt rechtzeitig behandelt werden, um unter Umständen ernste oder sogar lebensbedrohliche Folgen zu verhindern.

HUSTEN UND KEIN ENDE IN SICHT

Langanhaltender Husten ist kein gutes Zeichen. Wenn der Husten länger als vier Wochen anhält, dann sollte unbedingt ein Facharzt aufgesucht werden. Wenn zudem noch zäher Schleim mit rötlicher oder gelblich-grüner Farbe, hohes Fieber, Atemnot oder Schmerzen dazu kommen, dann sind dies ernstzunehmende Symptome, denen unbedingt nachgegangen werden muss. Denn in solchen Fällen kann der Husten möglicherweise auf eine ernsthafte Erkrankung hinweisen. Wenn Husten aber in Begleitung einer normalen Erkältung auftritt, dann können Betroffene auch zu altbewährten Hausmitteln greifen.
Eibischtee bzw. Malventee helfen gut bei einem trockenen Reizhusten. Die in Eibischtee enthaltenen Inhaltstoffe lindern Reizungen und schützen die Schleimhäute in Mund- und Rachenraum sowie im Magen. Der Tee sollte nicht zu stark erhitzt werden und sollte in kleinen Schlucken getrunken werden, so dass er seine heilsame Wirkung entfalten kann. Bei Hustenmedikamenten sollte grundsätzlich darauf geachtet werden, dass Hustenblocker und Hustenlöser nicht gleichzeitig eingenommen werden, da es ansonsten zu einem Sekretstau kommen könnte, was sich negativ auf die Heilung des Hustens auswirken würde.
Quelle: Gesundheit aktuell

Über die Weihnachtsferien...

Schon jetzt dran denken:
Ärzte, Apotheken, Heilpraktiker und Physiotherapeuten haben hier die Möglichkeit, ihre Patienten über die Praxisöffnungszeiten auf unserer Sonderrubrik „Ärztliche Mitteilungen" zu informieren.

Media-Informationen:
Telefon 089/546 55-353, Jens Schwede

Entdecken Sie die Advance II-Studie:

Für eine Studie, die einen neuen Behandlungsansatz für die Alzheimer-Erkrankung im frühen Stadium untersucht, werden Teilnehmer gesucht, auf die Folgendes zutrifft:

- 65 Jahre alt oder älter
- Derzeitige Einnahme von Medikamenten gegen Alzheimer
- Zu Hause lebend
- Könnte sich von einem Betreuer oder einem Familienmitglied zu Arztbesuchen begleiten lassen

Wie funktioniert die Tiefe Hirnstimulation?

Die Tiefe Hirnstimulation, kurz als THS bezeichnet, ist eine einstellbare Therapie, bei der mithilfe eines implantierten Geräts gezielt bestimmte Bereiche des Gehirns elektrisch stimuliert werden, um die Übertragung elektrischer Impulse durch ansonsten beschädigte Schaltkreise zu verbessern.
Für die Anwendung der THS-Therapie zur Behandlung der Symptome der Alzheimer-Erkrankung im frühen Stadium werden zwei Elektroden im Gehirn implantiert, um den Gedächtnisschaltkreis elektrisch zu stimulieren und die Weiterleitung elektrischer Signale zu verbessern. Dies wiederum soll den Gedächtnisabbau bei Alzheimer-Patienten verlangsamen.

Für weitere Informationen:

LMU KLINIKUM
LMU Klinikum,
Alzheimer Therapie- und Forschungszentrum
Telefon 089 4400 55983
PSY.Alzheimerzentrum@med.uni-muenchen.de

Anzeige

WELTWEITE STUDIE ZUR TIEFEN HIRNSTIMULATION BEI ALZHEIMER SCHLIESST 150TEN TEILNEHMER EIN

Die tiefe Hirnstimulation wird beispielsweise bei Parkinson eingesetzt, um durch schwache Stromimpulse eines Schrittmachers Fehlfunktionen des Gehirns zu korrigieren. In den vergangenen drei Jahrzehnten konnten bereits über 150.000 Patienten weltweit erfolgreich behandelt werden. In Deutschland ist das Verfahren auch für andere Erkrankungen zugelassen, darunter Epilepsie und schwere Zwangsstörungen.
Im menschlichen Gehirn sind Regionen mit unterschiedlichen Aufgaben über lange Nervenfortsätze miteinander verbunden. Diese verschalteten Netzwerke koordinieren beispielsweise unsere Bewegungen. Diese Koordination wird durch Parkinson gestört und es entstehen die typischen Beschwerden, wie Bewegungsarmut und Zittern. Auch höhere geistige Funktionen, wie die Merkfähigkeit, hängen von der Intaktheit der Netzwerke ab. Die Netzwerkstörung bei Alzheimer führt daher unter anderem zu Vergesslichkeit und Orientierungslosigkeit. Weltweit leiden viele Millionen Menschen an Alzheimer, mit deutlich steigender Tendenz durch die zunehmende Lebenserwartung. Noch gibt es keine Medikamente, die den Krankheitsverlauf wesentlich verlangsamen könnten. Die tiefe Hirnstimulation könnte eine neue, wirksame Therapieoption sein. Wissenschaftler in Kanada bemerkten durch Zufall, dass die elektrische Stimulation einer anatomischen Struktur im Schläfenlappen des Gehirns (sog. Fornix) Gedächtnisnetzwerke aktivieren lassen.
Daraufhin wurde in Kanada und den USA eine Hirnstimulationsstudie mit 45 Menschen im frühen Alzheimer-Stadium durchgeführt. Nach einer Stimulation über 24 Monate zeigte sich ein verzögertes Fortschreiten der Vergesslichkeit bei den Studienteilnehmern im Alter von über 65 Jahren. Dieses vielversprechende Ergebnis muss an einer größeren Stichprobe bestätigt werden, bevor die tiefe Hirnstimulation in der Routinebehandlung von Alzheimer zum Einsatz kommen kann. Dies soll in der einer Folgestudie mit 210 Teilnehmern erfolgen. Die Behandlung ist mit einer Hirnoperation verbunden, bei der die Elektroden an der richtigen Stelle positioniert werden. Diese Operation wurde bereits weltweit bei 53 Probanden durchgeführt. In den Studienzentren stehen Ärzte zur Verfügung, die schon jahrelang diese Operationen bei Patienten mit Bewegungsstörungen durchführen. In München nehmen die beiden Universitätsklinika an der Studie teil.
Prof. Dr. Robert Perneczky,
Alzheimer Therapie- und Forschungszentrum, LMU Klinikum

Die eigenen vier Wände
Interessante Miet- und Kaufimmobilien in München und der Region.

Sicher durchatmen

Hochwertige Luftreiniger filtern Viren, Pollen, Feinstaub und Co.

München · Die Wirksamkeit von Luftreinigern gegen Viren und infektiöse Aerosolpartikel rückt in Zeiten der Corona-Pandemie verstärkt in den Vordergrund. Denn vor allem in geschlossenen Räumen besteht das Risiko, dass gesundheitsschädliche Stoffe Krankheiten oder Infektionen verursachen.

Gefährdende Substanzen in der Raumluft reduzieren

Und auch für Allergiker können die Geräte besonders während der Pollensaison ein gutes Hilfsmittel sein, um das Atmen zu Hause zu erleichtern und weitere lästige Begleiterscheinungen der Allergie in Schach zu halten.
Einige Krankheitserreger wie das Coronavirus gelangen als Bestandteil größerer Aerosolpartikel in die Raumluft. In geschlossenen Räumen besteht deshalb die Gefahr, dass sich Menschen indirekt infizieren können, auch wenn sie Abstands- und Hygieneregeln einhalten. Raumluftreiniger können mithilfe von sogenannten Hepa-Filtern, die einen besonders hohen Abscheidegrad haben, auch kleinste Partikel im Bereich weniger Mikrometer wirksam aus der Luft filtern und zurückhalten. Die Geräte müssen dafür allerdings mit hochwertigen Filtern aus H 13 oder H 14 Filtermaterial ausgestattet sein, wie der Kärcher AF 100, für den unter anderem ein nach EN 1822 klassifizierter HEPA 14 Filter verfügbar ist. Dank der hocheffizienten Filtertechnik werden gefährdende Substanzen in der Raumluft reduziert und die Aerosolkonzentration auf einem niedrigen Niveau gehalten. Das Gerät eignet sich für den Einsatz in Räumen bis zu 100 Quadratmeter im eigenen Zuhause, aber auch für Schulen und Kindergärten, Büros und Co. Da es mit Rollen ausgestattet ist, kann es mühelos in einen anderen Raum geschoben werden und dort für frische und saubere Luft sorgen. **djd**

Mit Luftreinigern bringt man frische und saubere Luft in die Räumlichkeiten.
Bild: djd/Kärcher/Bernd Eidenmüller

Mietgesuche

Junge Familie sucht ab 3 Zimmer Suchen eine schöne Wohnung ab 3 bis 5 Zimmer. Wir sind Jens (Ingenieur) Fatima (Lehrerin) und Baby. Bis ca. 2100,-€ WM. Telefon: 01522/3029858

Paar, Anfang 30, beide in Festanst., sucht moderne 3-Zi.-Whg. in mögl. zentraler Lage München. Möglichst mit EBK, Blk., in U-Bahn-Nähe. T. 0160/6792184

Vorstandsassistentin sucht ruhige!! 2-3-Zi.-Whg + Balkon ab 65 m², bis 1400,- warm Sendling / Thalkirchen + großem Küchenbereich. Tel. 0171-2812549

Dipl.-Übersetzerin, 57 J., sucht ruhige DG-Whg. oder kleines Häuschen im Raum Starnberg / Herrsching, Tel. 0151/50641605

Angestellter, 27 sucht 2-Zimmer-Wohnung in Pasing oder weiter westlich bis 800,-€ warm. Ab 03/2022, auch früher möglich. Kontakt unter Tel: 0171 / 3067351 oder Lorenz.kenndoff@gmail.com

Akad. Paar (44,40) sucht DHH o. Wohng. München-Pasing, ab 4 Zimmer, gern mit Garten KM bis 2700.-€, Tel. 015225631521

Wir suchen ab sofort für vorgemerkte Kunden 1- bis 4-Zi.-Wohnungen.
(Provisionsfrei für Vermieter möglich)
Sven Grimm Immobilien
Telefon 089/43 40 01

Su. 1-2 ZKB m. Balkon ab ca. 35 m² zentrumsnah o. gute Anbindung bis 1.000,- warm. Ruhiger, zuverlässiger Mieter, 27 J., Wirtschaftsprüfungsassistent. Tel. 0171-8479751 o. E-Mail: marcandrethanner@gmx.de

Polizistin sucht 1-Zi.-Whg. Muc Mitte/Süd/Ost im U-Bahn Netz bis 550.-€, Tel. 0151/10071902

Suche App. Tel. 0162/7171124

Suche 1-2-Zi.-Whg. bis 700€ kalt ab sofort, o.TG, mögl. EG, unmöbl. k. Ablöse, (m) 57J. NR, keine Tiere, Single. Tel. 089 / 79100565

Unternehmen sucht für 2 Pers eine Whg. bis max. 1400 KM, ab 65 m², mind. 3 Zi., zentrumsnah. Früh. Einzugsd. 01.01.2022. Tel: 0172 5251932 Mail: denni.bastian@gmx.de

Suchen 3 ZKB m. Balkon, zentral oder Süden/Osten von München bis € 1.600,- kalt. Akademikerpaar, festangestellt in Finanzbranche, Nichtraucher ohne Haustiere, Tel. 0174/9143317

Bürokaufmann (61) sucht kleine Whg. (unbefr./unmöbl.) in der Innenstadt. Tel. 089/2012069

Paar sucht 3-4 Zi. bis 1700,-€ WM. Min. 70 m² im Mü. Sü-We; Ingenieur und Physikerin, beide Mitte 30, in festanst. unbefristet, Tel. 0160/96246922

Suche 2-Zi.-Whg., Maxvorstadt, EBK, 1.600 €, Tel. 089 /20347161

Der Verein wohlB EDACHT sucht 1-4-Zimmer-Wohnungen, die wir unseren Mitarbeitern zur Verfügung stellen können. Tel. 089/8180209-30, E-Mail: info@wohlbedacht.de

Su. 1-2-Zi.-Whg. zum evtl. Selbstbezug in ca. 5J., m. guter ÖPNV Anbind. Zus. a. d. Verlag, Mü. Wochenanzeiger, Moosacher Str. 58, 80809 München, Chiffre 1289563

Hallo! Ich und ein Freund (beide Ingenieure) suchen langfristig ab 01.12. eine Whg in München. Sauberkeit, Ordnung und ein gutes Ver- hältnis zum Vermieter sind uns sehr wichtig. Ich freue mich auf Ihren Anruf unter 017626586785. - LG Akshay

Suchen für herzliche Familie mit 3 Erw. 3-Zi.-Whg. bis 1.400,-€ warm. info@hermann-immobilien.bayern, Tel. 089/74429900

VERMIETUNG ohne Kosten oder Vereinbarung mit Eigentümer info@annaimmo.de / Tel. 31852450

Netter und ruhiger Mann (34J.) in Festanstellung sucht 1-2 ZKB bis 650€ KM, Tel. 0174/4808321

Therapeut.-Ehepaar (60+) su. 2-4 ZKB in ruh. Lage, Umld München bis ca. 50 km, (S-)Bahnanschluß, KM bis 1200,-€, Tel. 0172 / 8402432

Junger Mann sucht dringend 1-1,5-Zi.-Whg. bis ca. 750,- € WM. Tel. 0176/62451200

Erste gemeinsame Wohnung Paar sucht 2-Zi.-Whg. zentral München, >50 m², Blk., 1200,- € warm, 1.1.22, unbefr. Arbeitsvertrag, Tel. 0176/34327255

Suche Whg./Zimmer bis 750€ warm, 33, berufstätig, zuverlässig, hilfsbereit. 0176/80515046

Berufstätige, gebildete junge Frau sucht ruhige 1-Zi.-Whg. m. EBK, ab 01.12.2021 in Oberpfaffenhofen (Weßling) u. Umgebung bis 400.- €. Tel. 0160 - 966 28 154

Gymnasiallehrerin (28) sucht 1,5-2-Zi.-Wohn. in M-Zentrum Tel. 0176/57958635

Wir suchen ein kleines Häuschen zur Miete mit Garten im Münchner Umland, Fünf-Seen-Land bis Pasing / Laim. Wir sind berufstätig, handwerklich begabt u. gerne bereit zu renovieren. Wir haben keine KInder, aber einen ruhigen, gut erzogenen Hund. Wir freuen uns auf Ihre/ Eure Kontaktaufnahme unter Tel. 0176-32837931. Lisa

Familie sucht Haus od. Wohnung mit Garten / Balkon in Allach u. Umgebung. Unsere beiden Kinder gehen hier zur Schule. 3-4 Zimmer, bis 1.800.- € warm. Die Immobilie darf gerne renovierungsbedürftig sein, da mein Mann beruflich in der Baubranche tätig ist. Wir freuen uns auf eine Nachricht. Tatjana: Tel. 0151-45838675, tatjanap@hotmail.com

Su. Kellerraum (5 m²), in Neuhausen, Tel. 0176/82012843

Su. 3-4-Zi.-Whg. max. 1500€ warm. Promoviertes Ehepaar, Tochter 1 J., sucht 3- b. 4-Zimmer-Wohnung im Münchner Westen (zwischen Dachau/Gauting), spätestens ab 01.01.2022, Ideal mit Balkon/Terrasse, Parkmöglichkeit, Umzug nach München wegen neuem Beruf, Tel. 0043664-3170664, maxmora.go@gmail.com

Mietgesuche Gewerberäume

2 Zimmer als Privatpraxis erfahrener Physiotherapeut zentrale Lage, 40-50 m², EG/1. OG (Lift), ab sofort. Totalmiete max. 1500.- € mtl. Tel. 0176-45568298

Mietangebote

Su. Nachmieter f. Büroräume, ca. 50 m², EG, € 650,- in Putzbrunn, Tel. 0152/34018267

Ansprechpartner

für den Immobilienmarkt

DIANA BRANDL
Telefon 089/546 55-162

MICHAEL RATH
Telefon 089/546 55-361

immobilienmarkt@muenchenweit.de

Impressum

Verlag: Wochenanzeiger Medien GmbH, Fürstenrieder Straße 5-11, 80687 München, Postfach 210449, 80674 München – (zugleich Anschrift für alle Verantwortlichen)
Anzeigenabteilung: Telefon 089/546 555
Telefax: 089/546 554
Internet: www.muenchenweit.de
e-mail: info@muenchenweit.de
Geschäftsführung: Roland Binder, Herbert Bergmaier
Anzeigenleitung: verantwortlich Michael Rath
Vertriebsleitung: Jürgen Werner, Tel. 089/54655114 Fax 089/546554, E-Mail: vertrieb@crossmedia-verteilung.de
Chefredakteur: Johannes Beetz (job)
Redaktion: Simone Bauer (sb), Tanja Beetz (tab), Brigitte Bothen (bb), Beatrix Köber (kö), Livia Schommer (lsc), Elisabeth Schönberger-Seubert (eis), Ulrike Seiffert (us), Sarah Steiner (sv), Patrizia Steipe (pst).
E-mail-Adresse: redaktion@muenchenweit.de
Für unverlangt eingesandte Text- und Bildbeiträge keine Gewähr. Dem Verlag steht ausdrücklich die Nutzung in weiteren Medien, insbes. die Veröffentlichung im Internet zu. Nachdruck nur mit Erlaubnis des Verlages.
Geschäftszeiten:
Mo./Di. 8-18 Uhr, Mi./Do. 8-17 Uhr, Fr. 8-13 Uhr
Verteilung: jedes Wochenende kostenlos an Haushaltungen, Handels-, Gewerbe- und Industriegebiete in München und Stadt & Landkreis Dachau
Satz: CreAktiv komma münchen gmbh, Fürstenrieder Straße 5, 80687 München
Druck: Süddeutscher Verlag Zeitungsdruck GmbH, Zamdorfer Str. 40, 81677 München
Zur Zeit ist die Anzeigenpreisliste Nr. 76 vom 1. März 2020 gültig.
Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen in der aktuellen Fassung, die Sie im Internet unter www.wochenanzeiger-muenchen.de/agb einsehen können.
Zustellerauflage:
Süd-West-Würmtal-Germering
235.655 Stück

GPZ Geprüfte Prospektzustellung BVDA
BVDA Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis „bitte keine kostenlosen Zeitungen" an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de

Ausgezeichnet mit
DURCHBLICK PREIS 2020 BVDA
1. Platz in der Kategorie **Leser- und Verbrauchernähe**
DURCHBLICK PREIS 2019 BVDA
DURCHBLICK PREIS 2017 BVDA
DURCHBLICK PREIS 2021 BVDA
2. Platz in der Kategorie **Leser- und Verbrauchernähe**
DURCHBLICK PREIS 2018 BVDA
2. Platz in der Kategorie **Leser- und Verbrauchernähe**
Stiftung Lesen
2017 **Dietrich-Oppenberg-Medienpreis** für Journalisten
DURCHBLICK PREIS 2021 BVDA
3. Preis in der Kategorie „Corona-Mutmacher"
DURCHBLICK PREIS 2015 BVDA
Sonderpreis für den Beitrag „Lokal Einkaufen"
caritas
2016 **Münchner Sozialcourage Medienpreis**

Zur Herstellung dieser Ausgabe wird Recycling-Papier verwendet

Mietangebote

Vollmöbl. DG.-App. 38 m² frei Mü. Giesing an tierl. beruftstätige deutsche Dame 650.- incl. NK W-Lan + KT. Tel. 089 - 6906612

Seniorenwohnen, Wohnen über "55" in Ampfing, Lkr. Mühl-dorf, 3 Zi, 84 m², Lift, Gemeinschafts-raum u.-garten, Balkon,670.-€ + NK, 0170/7534733, hiermer@t-online.de

1 ZW, 34 m², 810.-, 089/6806716

RMH Buchloe Nähe Bahnhof, Direktverbindung München, NB 135 m² Wfl, 157 m² Nfl., KG/EG/OG/DG, 4 Zi, 2,5 Bäder FbH, GH, Lüftungsanl, BLK, Gart, Terr, KfW 55, ab 1.2.22 KM 1617-€ +NK+ Garage + Stellpl. Email: vermietung@dt-o.de

M-City 3 ZW ab 1190, Tel. 09771-3221

Mü-Pasing: frei ab 2.1.2022 in 2er-Damen-WG möbl. Zi. 480€ + NK 150€, NR, Tel. 0177/2758726

Gewerberaum (Ladengeschäft) in Stockdorf, 57 m² (+ 30 m² Souterrain), frische renoviert, € 1.250,- mtl., zzgl. NK, Tel. 089 / 89964980

WG-Zi, 360.-, Tel. 089/6806716

München Gröbenzell excl. Neubau Whg.en. EG mit Terr. u. Garten KM 1700€ + NK 150€ + KT ca. 80 m², OG m. Blk. KM 1500€ + NK 150€ + KT ca. 80 m², DG m. Blk. KM 1400€ + NK 150€ + KT ca. 60m². 5 Min. zur S3 zu Fuß Tel. 0177/8707413

Wir entrümpeln Ihre Wohnung besenrein! Fa T. 08141-8906366

Mü.-Obermenzing, Loichingerstr., 1,5-Zi.-DG-Whg., 44 m² Grundfl., hell u. ruhig, 10 Min. S-Bahn Pasing, 3 Mietparteien im Haus. Das Mietobjekt wurde 1906 erbaut u. neu saniert. Das Wohnzimmer hat eine mod. Küchenzeile, Dusche u. WC vorhanden, Zentralheizung. Ein großer Garten kann mitbenutzt werden. Mietzins € 600.- zzgl. Nk, ab 1.2.22. W.K. H.V. Tel. 089-84039829

Mü.-Schwabing, App., 1.070.- € warm inkl. TG, ab 1.1.22, Tel. 08144-2460979

Wohnungstausch

Whng.-Tausch von Privat. Eig-ETW 2 ZKB + Garten, Neuried gg 3-4-Zi.ETW z. Kauf mit Gart. od. DG (Terr., Lift) T. 0170/2856588

Lagerflächen

Mü.-Nord, Kleinlager, 6-25 m², trocken, 3,20 m Höhe, ab 70,- €, von Privat, Tel. 0172/8171626

Mietangebote Gewerberäume

Therapieräume zur Untermiete, Zwei Räume in schöner gemütlicher Pysiotherapiepraxis in der Implerstraße 38 zur Untermiete am Fr./Sa. frei. Bitte melden unter vs@therapie-sendling.de oder unter Tel. 0179 1247053

Immo-Gesuche

Seriöse Käufer suchen über uns
Häuser & Wohnungen
Seit 1989 in München
LORENZ-WOHNEN.DE 089 129 3001

VERKAUF-Beratung-Bewertung Kostenlos für Eigentümer info@annaimmo.de / Tel. 31852450

Haus - Wohnung - Grundstück Professionelle Vermarktung Bewertung + Beratung gratis! info@asgari-immobilien.de, Tel. 089/2424 4695

SUCHE IMMOBILIE VON PRIVAT ZUM KAUF. Tel. 0163/7008888

2 junge Familien suchen Baugrund m/o Altbestand/DH/MFH München, +400qm; Tel. 01762172384

Junge Familie mit Herz sucht Eigenheim:-)) Haus o. Wohnung Tel. 0170/2761082

Wohnung, Haus od. Grundstück Dringend gesucht ihr Tip wird ebenfalls belohnt, Tel. 089 / 215372841

Suche Grundstück in Allach. Allacher sucht von privat ein ruhiges Grundstück ab ca. 750 m² in Allach oder Untermenzing für ein Einfamilienhaus. Herr Schmid Tel. 0173/9558545

Privatmann sucht Wohnung zum Kauf. Tel. 0179/2945294

Ältere Häuser und Grundstücke gesucht
Wir bewerten und vermitteln Ihre Immobilie. Für Verkäufer kostenfrei – sprechen Sie einfach mit unserem Herrn Schwarz.
RSI IMMOBILIEN
Tel. 089 / 127 129 50
www.rsi-immobilien.de

Finanzstarker Bauträger sucht
Baugrundstücke mit/ohne Altbestand
Schnelle & diskrete Abwicklung garantiert
Ansprechpartner: Herr Hitzenbichler
AkuRat Immobilien
Tel. 089 21 96 41 09
AkuRat Service Real Estate e.K.

Kaufe ETW / Haus / Grund, sofort. Kaufentscheidung, Tel. 089 / 663366

Kaufe Whg. Tel. 089/48998925

Immobilientausch mit Wertausgleich: Suchen für liebevolle Familie EFH, DHH, RH o. 5-Zi.-ETW ab 140 m² am Westpark zum Kauf. Bei Interesse Tausch in attraktive altersgerechte 3 Zi.-ETW direkt am Westpark m. Balkon u. TG. Tauschwert 724.000 € prov.frei, 79 m², Bj. 1974, EAW V, 169 kWh (F), Gas. www.HERMANN-IMMOBILIEN.bayern, Tel. 089/74429900

Suchen dringend Grundstück! Junge Akademikerfamilie sucht dringend Grundstück in der Nähe von München. Planegg, Gauting, Wolfratshausen. S-Bahn Nähe wichtig. Tel.: 0176 / 62041237

TIPP-PROVISION! Suchen Wohnungen + Häuser in München und Umland, Tel. 089 / 31770222, kontakt@santiimmobilien.de

SUCHE EIGENTUMSWOHNUNG von Privat. Tel. 089/21527434

Junge Familie (Arzt, Lehrerin) sucht Haus (EFH, DH, RH) zum Kauf in Mü-Ost + Süd auch renov. bed. ab 135m², Tel. 0176 / 20140743

Warum mühevoll entrümpeln? Ich kaufe Ihre Immobilie auch mit Inventar!! Schnelle und unkompl. Abwicklung. Tel. 089 / 13946681

Privat sucht von Privat Wohnung, Haus oder Grundstück in München und Umgebung, Angebote an: haus@muenchenweit.de

Jg. Familie sucht Grundstück o. Haus z. Kauf, Tel. 0170/8489890

Apartment bis 2-Zi.-Wohnung von Handwerker gesucht, auch renovierungsbedürftig. Schnelle Kaufentscheidung. Tel. 01525-3967344, info@SOCHER-IMMOBILIEN.de

Univ. Prof.in & Berater suchen Haus zum Kauf in München und Umgebung. Ruhige Lage, 100-140 m², guter ÖPNV, Zuschr. u. Chiffre-Nr. 1290274 an Wochenanzeiger Medien, Pf 210449, 80674 Mü.

Paar sucht WHG zum Kauf 2-3-Zi.-Whg. für Eigenbedarf gesucht Tel. 089/38157727

Immo-Gesuche Gewerberäume

Bauträger sucht Grundstücke e-mail: info@gfn-group.com mobil: 0172/8916265

Immo-Angebote

***4-Zi.-Familienwhg.*, Fasanerie,** exkl. renoviert! W-Blk., 71 m², Top Grundriss! EnW 93 kWh/a, bezugsfrei, 639.000,-; Tel. 08131 / 2774672

3,5-Zi-Whg., EG, PLZ 81476, U3, Forstenrieder Allee, vermietet, 99 m², Gas-Zentralheizung, Bj 1969, umfangreich innen und außen saniert, Wärmedämmung, Energieausweis bei Besichtigung, KP 820.000, + TG € 20.000,-. Erstkontakt bitte nur per Mail unter Angabe des vollst. Namens, der vollst. Adresse und der Tel.Nr.. Sie bekommen ein Expose mit den Kontaktdaten zugeschickt. Als Betreff bitte angeben: Muc 2021/26, munich.domicilium@muenchen-mail.de

3-Fam.-Haus -4 km von Bad Füssing -Whg. 1 - 139 qm, Whg 2 - 149 qm, ELW. - 54 qm, 3 Garagen, Photovoltaik 23kw mit herrlichem ruhigen Grundstück mit 1159 qm von Privat Preis: 895.000 Euro Sehr gute Vermietbarkeit ,aspa20@t-online.de

Luxus EFH mit Indoorpool, Schwabhausen/Oberroth teilbar in 2 Whgen, ca. 280 m², ca. 900 m² Grund, 4 SZ, 5 Bäder, 5 Min. zur S-Bahn/A8, KfW 55, Bj. 2014, Gas, A+, EB 17, € 2,35 Mio., www.rudek.immo, Tel. 0179 / 1302121

Größeres Haus in Kroatien am Meer (Istrien) zu verk., 450 m², Tel. 0176/78586533

Von Privat: München, 2-Zimmer-Wohnung, 49 m², EBK, Garten, Duplex, frei. 499.000,- €, Kontakt per E-Mail unter: ETW-49@gmx.de

KAPITALANLAGE ZU VERKAUFEN: 3 Hobbyräume & TG-Stellplatz direkt vom ET - KP 235.000€ ME 7.200€, Tel. 0151-51037730

Mainburg: 3 ZKB, v. priv., Bj. 1966, 69 m², 2 Blk., Gge., 270.000 € VB, Tel. 0157/52901594 - keine Makler

4-Zi.-Whg., sof. beziehbar, hochwertige neue Ausst., einschl. Bad, U-Bahn Fürstenried, 114,3 kWh, 62 m², KF € 595.000,- Mail: venedig-2013@email.de

Fundierte Wertermittlung von Profi. Sie wollen wissen, was Ihre Immobilie aktuell wert ist? Melden Sie sich: 089-215372841 kontakt@zelos-gmbh.com

Wir machen schwierige Immo-Finanzierungen möglich!!!
Finanzierungs Competence Center Nürnberg
Telefon 0911 / 52 09 610

FFB i. Bau-noch 3 Wohng., 2-3 Zi., ab 65 m², Luft-WP 39 kWh, Lift, ab € 596.874,- + TG: www.steg-projekte.de, ohne Prov. Tel. 089/13939091

GANZ IM TREND: STADTWOHNEN IN ISARNÄHE.

- 1- bis 3-Zimmer-Eigentumswohnungen mit großen Fenstern, hellem Eichenparkett und Fußbodenheizung
- Private Terrassen/Gärten, Balkone und Dachterrassen zum Relaxen
- Elegante Optik mit Markenbädern und Designarmaturen
- Zu Fuß zur Isar, zum Einkaufen und zur U-Bahn (U3), nach 10 U-Bahn-Min. in der City

TRENDWOHNEN TÖLZER MÜNCHEN-OBERSENDLING
WIR SIND FÜR SIE DA:
INFO-CENTER Tölzer Str. (Höhe Portenstr.)
Fr + Sa + So von 14 – 17 Uhr mit Termin
oder Mo – Do nach individueller Terminvereinbarung
U BUS

1-Zi.-Whg.,	EG,	46,20 m² Wfl.	€ 532.700,–
2-Zi.-Whg.,	3. OG,	57,51 m² Wfl.	€ 674.900,–
3-Zi.-Whg.,	4. OG,	74,08 m² Wfl.	€ 849.900,–
3-Zi.-Whg.,	5. OG,	72,86 m² Wfl.	€ 899.900,–

TERRAFINANZ WOHNBAU
Telefon 089 / 217 670 032
www.terrafinanz.de
Freie Handelsvertreter – für Sie provisionsfrei:
Friederike Mahn-Bartholme 0176 / 21 75 49 28
Uwe Hess 0162 / 455 11 11
Inna Rose 0172 / 953 55 98

Baywobau ... wir bauen Ihr Zuhause!
KFW 55 ENEV 2016 IM BAU
Telefon 089 / 286 500
www.baywobau.de
Freie Handelsvertreter – für Sie provisionsfrei:
Erdal Kacan 0173 / 360 46 96
Stefan Neumeister 0160 / 157 72 49
Christoph Rehm 0172 / 250 97 35

Abb. aus Sicht des Illustrators
Foto: shutterstock, Pablo Joanidopoulos

München daheim
DER MÜNCHNER IMMOBILIENMARKT
Ansprechpartner für den Immobilienmarkt:
Diana Brandl
Telefon: 089/546 55-162
Email: immobilienmarkt@muenchenweit.de

Münchner Wochen Anzeiger
Reinlesen. Raushalten.

Erscheinung Wochenmitte

❑ 209.130 Exemplare München Süd/West
Werbe-Spiegel + Sendlinger Anzeiger
6,95 €/Zeile inkl. MwSt.*
10,25 €/Zeile zzgl. MwSt.*

❑ 897.369 Exemplare Oberbayernkombi
München Gesamt plus Ebersberg, Dachau, Fürstenfeldbruck, Starnberg, Weilheim

❑ 658.300 Exemplare München Gesamt
8,95 €/Zeile inkl. MwSt.*
17,45 €/Zeile zzgl. MwSt.*
10,25 €/Zeile inkl. MwSt.*
18,45 €/Zeile zzgl. MwSt.*

Erscheinung Wochenende

❑ 233.525 Exemplare Mü.-Süd/West/Würmtal Germering
Samstagsblatt
6,95 €/Zeile inkl. MwSt.*
7,95 €/Zeile zzgl. MwSt.*

❑ 632.555 Exemplare München Gesamt
Samstagsblatt
7,95 €/Zeile inkl. MwSt.*
12,45 €/Zeile zzgl. MwSt.*

❑ 781.573 Exemplare Oberbayern
Kurier Dachau, Amper Kurier, Kurier Ebersberg, Kurier Erding, SamstagsBlatt gesamt (Süd-West-Würmtal, Nord, Ost, Süd-Ost, Landkreis Anzeiger Nord)
9,95 €/Zeile inkl. MwSt.*
18,45 €/Zeile zzgl. MwSt.*

Erscheinung Kombi Wochenmitte & -ende

❑ 442.655 Exemplare Mü.-Süd/West/Würmtal
Werbe-Spiegel + Sendl. Anz. + Samstagsblatt
7,95 €/Zeile inkl. MwSt.*
11,45 €/Zeile zzgl. MwSt.*

❑ 1.678.942 Exemplare Oberbayernkombi
München Gesamt plus Ebersberg, Dachau, Fürstenfeldbruck, Starnberg, Weilheim

❑ 1.290.855 Exemplare München Gesamt
Mittwoch + Samstagsblatt
11,45 €/Zeile inkl. MwSt.*
22,95 €/Zeile zzgl. MwSt.*
15,95 €/Zeile inkl. MwSt.*
30,99 €/Zeile zzgl. MwSt.*

Privat
Gewerbe

Stand Februar 2021
* Zeilenpreis inkl. Onlinezuschlag/ Stellenanzeigen zzgl. Onlinezuschlag

Diese Kleinanzeige bringt's
Wochenanzeiger Medien GmbH, Fürstenrieder Straße 5 - 11, 80687 München, Telefon 089/54 65 55, Fax 089/54 65 54, E-Mail: service@muenchenweit.de
Kleinanzeigenaufgabe auch bequem online unter www.muenchenweit.de

Wählen Sie Ihre Rubrik (Bitte ankreuzen)

❑ Alles fürs Kind
❑ Alten-/Krankenpflege
❑ Antiquitäten
❑ Ausbildungsplatz-Angebote
❑ Ausbildungsplatz-Gesuche
❑ Automarkt
❑ Bekanntschaften
❑ Büroorganisation
❑ Computer
❑ Dienstleistungen
❑ Erotik/Massagen
❑ Ferienwhg./-häuser
❑ Flohmärkte
❑ Freizeit
❑ Gartenbau
❑ Geldmarkt
❑ Geschäftsverbindungen
❑ Gesundheit
❑ Handwerker
❑ Haushüter
❑ Immobilien-Angebote
❑ Immo-Angebote gew.
❑ Immobilien-Gesuche
❑ Immo-Gesuche gewerblich
❑ Kaufgesuche
❑ Kinderbetreuung
❑ Kosmetik
❑ Künstler/Gesang/Musik
❑ Lagerflächen
❑ Massagen, med.
❑ Mietangebote
❑ Mietangeb. gewerblich
❑ Mietgesuche
❑ Mietgesuche gewerblich
❑ Möbel
❑ Musikinstrumente
❑ Reifen
❑ Reisen/Erholung
❑ Schuldnerberatung
❑ Seminare/Kurse
❑ Sport
❑ Stellenangebote
❑ Stellengesuche
❑ Telefon-Kontakte
❑ Tierhüter
❑ Tiermarkt
❑ Umzüge/ Transporte
❑ Unterricht
❑ Veranstaltungen
❑ Verkäufe
❑ Verpachtungen
❑ Verschiedenes
❑ Verkäufe
❑ Wohnungsauflös.
❑ Wohnwagen
❑ Zu verschenken

Erscheinungsweise: ❑ einmal ❑ zweimal ❑ wöchtlich b.a.W. ❑ 14-tägig b.a.W.

Bitte haben Sie Verständnis, dass nur vollständig ausgefüllte Bestellscheine angenommen werden können. Bitte stellen Sie sicher, dass Ihr Bankinstitut den Betrag einlöst. Bei Nichteinlösung müssen wir € 7,- Bank-/Bearbeitungsgebühr berechnen. Bei Chiffre-Anzeigen: + 3 Zusatzzeilen. Kleinanzeigen nur gegen Barzahlung oder Abbuchung. Keine Rechnungsstellung! Keine Belegzusendung! Keine Scheckannahme! Privatanzeigen inkl. MwSt. Einzugsermächtigung: Ich ermächtige die Wochenanzeiger Medien GmbH, durch meine Unterschrift, widerruflich, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.

Name | PLZ/Ort | BLZ/IBAN
Vorname | Telefon | Konto-Nr./BIC
Straße | Unterschrift | Geldinstitut

Private KFZ-ANZEIGEN in München + Umland (Oberbayernkombi)

NUR je Zeile/privat 4,- €

Chancen für alle
Die Zahl der oberbayerischen Unternehmen, die Mitarbeiter suchen, steigt stetig

Durch Weiterbildung fit für die Zukunft werden

Wie der Staat Quereinsteiger und Arbeitslose bei der Jobsuche fördert

(djd). Selten standen die Chancen auf eine neue Stelle so gut wie derzeit. 2021 ist die Arbeitslosigkeit in Deutschland zum ersten Mal seit 2006 selbst in einem Juli weiter gesunken, die Quote betrug 5,6 Prozent. Einige Branchen suchen händeringend nach Personal. Sie bieten auch gute Jobchancen für Quereinsteigerinnen und Quereinsteigern sowie Arbeitslose, die sich weiterbilden. Die Zahl derer, die Fortbildungschancen ergreifen, ist allerdings erstaunlich niedrig. Das Statistische Bundesamt beziffert sie auf lediglich 20 Prozent. Dabei unterstützt etwa die Agentur für Arbeit Weiterbildungen und Umschulungen.

Viele Unternehmen suchen derzeit vermehrt nach neuem Personal.
Foto: djd/GFN/ iStock/scyther5

Gute Zukunftsperspektiven

Nach einer aktuellen Umfrage des Marktforschungsinstituts YouGov in Zusammenarbeit mit GFN wissen 32 Prozent der Arbeitssuchenden allerdings nicht, dass sie sich kostenfrei umschulen, weiterbilden oder coachen lassen können. 54 Prozent kennen den sogenannten Bildungsgutschein nicht oder wissen nicht, was sie damit anfangen können. Dabei ist es heute wichtiger denn je, sich weiterzubilden. Denn die Arbeitswelt verändert sich kontinuierlich. Trends wie die Digitalisierung und somit der starke Fokus auf IT sorgen dafür, dass ganze Branchen gezwungen sind, sich quasi über Nacht neu zu erfinden.
Bis 2025, so schätzt das Weltwirtschaftsforum, werden sich 50 Prozent aller Angestellten weltweit fortbilden müssen. Weiterbildungen und Umschulungen helfen dabei, die neuesten Trends zu verstehen und entsprechende Arbeitsmethoden zu erlernen. Und: Sie bieten sehr gute Jobchancen.

Förderungskosten werden übernommen

Zu den wichtigsten bundesweiten Fördertöpfen zählen der Bildungsgutschein und die Weiterbildungsprämie. Genauere Infos dazu finden Interessierte unter www.gfn.de/foerderung. Der Bildungsgutschein ist ein Angebot der Agenturen für Arbeit und Jobcenter an Menschen, die sich beruflich weiterbilden möchten. Er ist auf ein konkretes Bildungsziel ausgerichtet. Dazu muss man nicht zwingend arbeitslos gemeldet sein. Ein Bildungsgutschein kann auch genutzt werden, um drohende Arbeitslosigkeit zu vermeiden. Der Träger übernimmt hier 100 Prozent der Kosten für eine Weiterbildung.
"Im Normalfall werden auch Fahrtkosten beglichen, wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Weiterbildung in einem Trainingscenter und nicht von zu Hause machen", erklärt Barbara Kunsek vom Weiterbildungsträger GFN. Die Weiterbildungsprämie stellt Arbeitssuchenden bis zu 2.500 Euro extra zur freien Verfügung, wenn sie sich für eine Umschulung entscheiden, die zu einem anerkannten Berufsabschluss führt – beispielsweise die IHK-Umschulungen zum Fachinformatiker.

Die Evang. Kirchengemeinde Gräfelfing sucht für ihren zweigruppigen Kindergarten „Spielkiste" in Planegg ab sofort

Kinderpfleger (m/w/d)
Erzieher (m/w/d – als Zweitkraft)
- befristet, als Elternzeitvertretung -

www.graefelfing-evangelisch.de/kigapla

Sie haben große Freude an der schöpferischen Arbeit mit Kindern und legen Wert auf Teamfähigkeit und eigenverantwortliches Arbeiten. Ihr Einfühlungsvermögen und Ihre Kreativität zeichnen Sie aus. Sie sind zuverlässig, flexibel und belastbar. Wir erwarten grundsätzlich, aber nicht zwingend, die Zugehörigkeit zur Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern oder einer anderen Kirche oder kirchlichen Gemeinschaft, die der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen in Deutschland angeschlossen ist.

Unser Angebot:
- ein aufgeschlossenes und kollegiales Team
- Vergütung nach TV-L
- zusätzliche Arbeitsmarkt- und doppelte Ballungsraumzulage
- zusätzliche Altersversorgung und Jahressonderzahlung
- 30 Tage Urlaub + 3 zusätzliche dienstfreie Tage
- Fortbildungs- und Qualifizierungsmöglichkeiten
- Möglichkeit einer Zusatzkrankenversicherung
- Vermögenswirksame Leistungen

Bewerbung bitte per Post oder Email an: Evang.-Luth. Pfarramt Gräfelfing, z. H. Pfarrer Ziermann, Planegger Straße 16, 82166 Gräfelfing oder pfarramt.graefelfing@elkb.de

Familienunternehmen aus München sucht:

Buchhaltungsangestellte/en (m/w/d)

im Bereich Debitoren/Kreditoren **zum sofortigen Beginn.**

Zuschriften gern unter:
E-Mail: info@prankl-oel.de oder ☎ 089 / 71 77 05

Bis ins kleinste Detail ganz besonders sein.
Täglich gelebt wird dieser Spirit auch von unseren Mitarbeiter*innen, die sich über viele Jahre bei uns engagieren. Zu den Gründen für diese Verbundenheit gehören vor allem unser wertschätzendes Arbeitsklima und eine ausgewogene Work-Life-Balance.
Kommen Sie zu den KING's Hotels als

Zimmermädchen / Roomboy (m/w/d)

wenn Sie gerne putzen, ordentlich und zuverlässig sind.
Sprechen Sie deutsch oder englisch? Wir arbeiten Sie ein.

Wir bieten Ihnen:
- Gute Bezahlung über Tarif
- Geregelte Arbeitszeiten, keinen Schichtdienst
- Preiswerte Personalwohnung (bei Bedarf)
- Vollzeit oder Teilzeit
- Essenszulage

Interessiert? Dann senden Sie uns einfach eine E-Mail mit Ihren Unterlagen an: **jobs@kingshotels.de // www.kingshotels.de**
KING's HOTEL – Nähe Münchener Hauptbahnhof

Stellenangebote

Fa. Blitz-Blank su. zuverl. Reinigungskräfte (m/w/d) Vollzeit/TZ oder auf geringfügige Basis, Tel. 089/62418141

Menschen helfen, nach Ihrer Vorstellung! Zur Erweiterung unseres Teams in München suchen wir Sie, als zuverlässige und motivierte Betreuungskraft (m/w/d) in TZ oder GfB. Kontakt: info.muc@my-homecare.de oder Tel. 089/2000761-60

Freundliche, engagierte MFA (w/m/d) in VZ/TZ (mind. 1 x nachm.) für familiäre Hausarztpraxis in Neuhausen ab Jan. 22 o.später gesucht. Familienfreundliche Urlaubszeiten. Kontakt gerne unter: hausarzt-rotkreuzplatz@gmx.de Telefon: 0179/4638189

Kiosk/Laden m. Post in Harlaching su. VZ/TZ u. 450€, Tel. 0176-649 557 61

Suchen Lageraushilfen zum Kommissionieren von Zeitungen in unterschiedlichen Schichten. Nähere Informationen unter Tel. 089 / 45217285 oder 0172 / 7981955. Freuen uns auf Ihren Anruf!

Putzfee gesucht, auf Rechnung Ende d. Woche, 5 Stunden, Nähe BHF Pasing, Tel. 0176 64678442

Fleisch- u. Wurstverkäufer/in (m/w/d) für Wochenmarkt ges., VZ Mi.-Sa. sowie eine Aushilfe f. Do (ganzer Tag) + Fr (nachm.), Tel. 0176/24782863

Kosmetiker-/in f. dermatologisches Kosmetikinstitut Grünwald. Kosmetik, Akne-Behandlung, Anti-Aging, Laser, u.v.m., Erfahrungen in med. Kosmetik, sympath. gepflegt, engagiert 20.30h aussagekräftige Bewerbung an: strategie@dr-nicole-schramm.de

Schulbusfahrer/in (m/w/d) GfB-Basis o. Std.-Basis für 9-Sitzer gesucht. Früh- und Spättour; Erfahrung von Vorteil; gute Deutschkenntnisse in Wort u. Schrift; PASST GmbH, Lerchenstr. 14, 80995 München, Tel. 089 / 452235700 o. E-Mail: fahrdienst@passt-gmbh.de www.passt-gmbh.de

Kinderarztpraxis M.-West sucht MFA in Vollzeit freundl. Team, gute Bezahlung Wir freuen uns auf Sie! dr.zeiss@kinderarzt-zeiss.de Tel. 089 / 54 64 35 0000

MFA-Arzthelferin große Allgemeinarztpraxis Vollzeit, Teilzeit möglich. Wir freuen uns über Ihre Bewerbung. Gemeinschaftspraxis Dr. Weber und Schlensog, Wörthstr. 12, 81667 München Tel. 089/448416-0 weber.schlensog@gmx.de

Erzieher und Kinderpfleger m/w/d ab sofort für unsere MB in Teilzeit gesucht! 50 Tage Urlaub p.a., nettes Team, Weiterbildungen und leistungs-gerechte Bezahlung. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung per E-Mail an kontakt@kidscare-muenchen.de oder per Telefon 089/133414

ZFA (m/w/d) oder Azubi zur ZFA (m/w/d) gesucht. Für unsere moderne kieferorthopädische Praxis suchen wir eine Zahnmedizinische Fachangestellte (m/w/d) sowie einen Azubi (m/w/d) zur Zahnmedizinischen Fachangestellten. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung per E-Mail unter: info@kfo-marktindersdorf.de

MFA IN TEILZEIT GESUCHT Kinderarzt in Schwabing sucht MFA. Übertarifliche Bezahlung fast 3 Monate Urlaub. Unterlagen zur Bewerbung: Fax 089 2724416, drschatz-praxis-t-online.de, Tel. 089/2713039

LKW-Fahrer 7,5t 0171/2774193

Su. Unternehmer/-in mit Transporter, ca. 1500 kg Nutzlast, a. selbst. Basis zur Verstärkung unseres Teams für Festtouren Mi./Fr., Tel. 0171/9900635

Taxif./in f. TZ/VZ/WE, Patientenf., Ums.-garant., Tel. 0163 / 1332117

PFLEGEKRÄFTE (m/w/d) ges., gut dt.-spr., Führerschein, TZ, VZ, Wechselprämie bis zu 3.000,- €, www.medicus-pflegedienst.de 089/83928140 o. 0177/8080000

Tierarztpraxis in München sucht ab sofort eine/-n Tiermed. Fachangestellte/-n (m/w/d) in Teilzeit. Gerne auch im Quereinstieg aus artverwandten Berufsfeldern. Ihre Bewerbung senden Sie bitte an: post@tierarzt-gussmann.de

Gedanken lesen?

Als Verkäuferin der Hofpfisterei weiß ich genau, was meine Kunden wünschen.

Hofpfisterei
GENUSS & NATÜRLICHKEIT

Bei uns sind alle Menschen willkommen und wir freuen uns auf Ihre Bewerbung als

Verkäufer

in Voll- und Teilzeit als Stammkraft oder als Aushilfe

Wir leben Brotkultur

Ludwig Stocker Hofpfisterei GmbH
Kreittmayrstraße 5
80335 München
www.hofpfisterei.de/stellenboerse

Landmann's Biomarkt in Gräfelfing ist einer der erfolgreichsten Biosupermärkte im Großraum München. Wir suchen zum nächst möglichen Termin (m/w/d)
- **MitarbeiterIn** für den Verkauf, Warenpräsentation, Bedienung, in Vollzeit/Aushilfe für unsere Filiale **Schwabing und in Gräfelfing**
- **FachverkäuferIn Fleisch/Wurst** VZ / TZ / Aushilfe für unsere Bedienungstheke **in Landsberg, Gräfelfing und in Pfaffenhofen a.d.Ilm**

Erfahrungen sind von Vorteil; **motivierte Quereinsteiger können auch angelernt werden.** Gutes Arbeitsklima garantiert.

Ich freue mich auf Ihren Anruf unter:
Telefon 089 / 85 89 65 46 (8.00 – 14.00 Uhr)
oder per E-Mail: eva@biopichler.de
Frau Eva Klotz, Personalleiterin
Landmann's Biomarkt

LANDMANN'S BIOMARKT

Pflegedienst im Münchner Osten sucht **erfahrene**

Mitarbeiter m/w/d (auf 450,– €-Basis + VZ + TZ)

Führerschein erforderlich.

Ambulanter Pflegedienst Bogenhausen · Gisela Hey, Hornsteinstraße 18, 81679 München, Telefon 089 / 98 10 99 39, info@apbogenhausen.de

Sie arbeiten gerne mit Menschen?

Malteser
...weil Nähe zählt.

Fahrer (m/w/d) gesucht,
für Menschen mit Behinderung im Großraum München, Dachau und Fürstenfeldbruck
Anstellung auf 450€-Basis oder in Teilzeit

Malteser Hilfsdienst gGmbH
Bahnhofstraße 2a | 82166 Gräfelfing | Tel. 089 85 80 80 30
bewerbung.fahrdienst@malteser.org **www.malteser-graefelfing.de**

Sachbearbeiter Hausverwaltung (m/w/d)

Seit mehr als 35 Jahren bietet unser Unternehmen die Verwaltung von Wohnungseigentümergemeinschaften, Miet- und Gewerbeeinheiten an. Für unser Team suchen wir zum 01.02.2022 oder früher einen Sachbearbeiter (m/w/) in Teilzeit (30 Std.).

Ihre Aufgaben:
- technische Verwaltung sowie das Management aller dazugehörigen Dienstleistungen
- Veranlassung notwendiger Instandhaltungs- und Wartungsarbeiten
- Teilnahme an Eigentümerversammlungen

Ihre Qualifikationen:
- Abgeschlossene kaufmännische Ausbildung
- Interesse an technischen Themen rund um das Thema Immobilien
- Freundliches gepflegtes Auftreten
- Gute IT-Kenntnisse
- Organisatorisches Geschick sowie eine sehr gut strukturierte Arbeitsweise

Ihre vollständige Bewerbung mit allen relevanten Unterlagen (Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse und Ihre Gehaltsvorstellung) senden Sie bitte an sonja.tedesco@wuermtaler-hausverwaltung.de

GOLF RANGE

Die GolfRange GmbH, einer der größten Golfanlagen-Betreiber im deutschsprachigen Raum mit elf Golfplätzen in Deutschland, sucht einen

Rezeptions-Assistent (m/w/d)

für ihre Golfanlage in Germering.

Mehr Infos! Mehr Infos!

Die **Dr. Sasse Gruppe**, ein familiengeführtes, international tätiges Unternehmen sucht SIE zum nächstmöglichen Zeitpunkt in Vollzeit im Schichtbetrieb (24/7) als

Sasse

Haustechniker (m/w/d)

mit dem Schwerpunkt
Elektro/Heizung/Lüftung/Klima/Sanitärtechnik
in einem renommierten Kundenobjekt am Standort **München**.

Sind SIE interessiert?
Eine detaillierte Stelleninformation finden Sie auf unserer Karriereseite.
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Dr. Sasse Facility Management GmbH
Am Westpark 1 | 81373 München
www.sasse.de/stellenmarkt/

Für unsere Augenarztpraxis in Gräfelfing suchen wir zur Verstärkung unseres Teams ab sofort eine/n
Augenoptiker/in oder Orthoptist/in (m/w/d) oder
MFA (Erfahrung in der Augenheilkunde wäre wünschenswert)
in Teilzeit oder Vollzeit.
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.
Email: info@profkookundpartner.de
Prof. Kook & Partner · Bahnhofstraße 9a · 82166 Gräfelfing

Münchner Wochen Anzeiger
wochenanzeiger.de

WIR SUCHEN ZUVERLÄSSIGE

Teilzeitkräfte

ab 14 Std. möglich, in verschiedenen Tag- und Nachtschichten, von
Dienstag 22.30 bis Freitag 20.00 Uhr

in München-Nord für die Kommissionierung unserer Stadtteilzeitungen oder auch **»ALS STAPLERFAHRER«** zum Be- und Entladen. **Deutsch in Wort und Schrift** sowie ein gutes Zahlenverständnis sind Voraussetzung.

Bei Interesse rufen Sie uns bitte an:

Zeitungsvertrieb Wochenanzeiger GmbH
Mo.–Do. 9–12 Uhr
Tel. 089/45 217 285 oder 0172/798 19 55, Herr Kobahn

Stellenangebote

Suche AZUBI & Aushilfe m/w/d Zahnarztpraxis München Blumenau, Tel. 089 / 70 24 48

Haushaltshilfe in Großhesselohe Mo.-Do. 15-18 Uhr, Tel. 0176 / 99993158

Su. Putzhilfe für Haushalt (Hund), 3-4 Std. pro Wo. (je nach Bedarf öfter), gute Deutschkenntn. erwünscht, Tel. 0172 / 8914195

Taxifahrer*innen gesucht! Freund. Unternehmen (Fürstenrieder Str. / Ossingerstr.) sucht Fahrer* innen, Voll-/ Teilzeit oder Aushilfe, E-Mail: taxi-westpark@gmx.de, Website: taxi-westpark.de, Telefon: 089/71000498

Spielgruppen-Hilfe Minijob christliche Kleinkinderbetreuung, Di. + Mi. 8:00 bis 11.45 Uhr, Schulferien frei, formlose E-Mail an: lisa@tagesmutter-sendling.de

Suche Hausmeister für kleine Wohnanlage in München Nord. Geringfügige Beschäftigung, Rentner m/w/d handw.Fähigk. Hausmeister-Apartement 44qm vorh. Auf Wunsch TG-Stellpl. Warmmiete 656 EUR, Kaution 3 MM, Einbauküche kann abgelöst werden. Anfragen u. Tel. 089 / 3145068

Teamverstärkung gesucht! Handwerksbetrieb im Westend su. Elektrofachkraft, VZ, Firmenauto, freie Zeiteint. Wir freuen uns auf Sie! Fa. Pfeilstetter GmbH, Tel. 0179-2945081

Hausmeister (m/w/d), Reinigungsarbeiten u. kleine Reparaturen € 450,- Basis zum 15.11. o. 01.12. bei MyPlace, Meglinger Str. Tel. 089/71046640

Hausmeisterservice sucht Rentner für Winterdienst. Tel. 0171 / 7830701

Verlag für Fachzeitschriften in Planegg sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n Mediaberatung/Disponent (m/w/d) in Teilzeit (20 Wochenstunden). Sie sind fit am Telefon und Computer, können selbstständig arbeiten, sind organisiert und mögen kleine Teams? Dann sind Sie bei uns richtig. Verlagserfahrung wäre wünschenswert, ist aber kein Muss. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung per E-Mail: bewerbung@vnmonline.de oder per Tel. 089/318905-76

Haushaltshilfe in Gräfelfing gesucht. Familie mit Kindern sucht Haushaltshilfe in Gräfelfing Zuschr. u. Chiffre-Nr. 1289908 an Wochenanzeiger Medien, Pf 210449, 80674 München

ABS Hydraulik-Service GmbH Mechaniker (m/w/d) Hauptaufgaben: - Zerlegen und Befunden - Reparatur von Hydraulik - Kostenvoranschläge erstellen Profil: Erfolgreich abgeschlossene technische Ausbildung. Bewerbung bitte an: ABS Hydraulik Service Gmbh, Zeppelinstr. 19, 85399 Hallbergmoos

Haushaltshilfe für 2-3 Tage gesucht. Unsere langjährige Hilfe ist zurück in die Heimat. Haben Sie Lust Teil unserer fröhlichen Familie zu werden? Möchten Sie 2 bis 3 mal die Woche unser Haus zum glänzen bringen? Dann schreiben Sie uns oder rufen Sie an. sibylla@eisenlohr-gmbh.de; Tel. 0174/ 9916153

Produktions-/Spülhilfskraft (w/m/d) für Maschinenteile gesucht. Pharmafirma in 85635 Höhenkirchen. Bewerbung bitte an info@intercell-pharma.de

Betreuung, dt.-sprachig, tägl. 3-4 Std., gute Bezahlung, Nh. Westpark-Harras, Anruf mögl. 10-11, 12-14 u. 17-20 Uhr. Tel. 0172 / 6817689

Su. Zeitungsträger/in zur Aushilfe (nachts), Tel. 0178/7253779

MFA/Arzthelferin Kinderarztpraxis, Privatpraxis M-Zentrum. 20-30 Std. Sehr gute Bezahlung. info@dr-birkhofer.de

Lebenserfahren, aber noch kein altes Eisen? Münchner Firma sucht Mitarbeiter (m/w/d) für seriöse Bürotätigkeit am Telefon. Wir bieten einen festen Stundenlohn und Provision, ein sympathisches, motiviertes Team in einem attraktiven Arbeitsumfeld. Tel. 089/244 115 063, Herr Unger, muenchen@teleprofi.media

Vertriebstätigkeit bei festem Kundenstamm, mit gutem Einkommen, Aufstiegschancen und langfristiger Perspektive. Sie besitzen ein freundl. und gepfl. Auftreten, FS und PKW. Gründliche Einarbeitung. Manuela Schramm, Tel. 0152/29900348

Wir suchen C# Entwickler/innen (m/w/d) für Software-Projekte im Raum Münche. Qualifikation: Fachinformatiker und/oder vergleichbare Ausbildung. Wir haben auch Interesse an Quereinsteigern bzw. Junior-Entwicklern/innen. Voraussetzung: sehr gute Deutschkenntnisse und Teamfähigkeit. Beschäftigung in Festanstellung/Freiberuflich bei sehr guter Bezahlung. Bewerbungsunterlagen bitte an: info@mecosoft.de oder unter Tel. 0172/8426001

Haushaltshilfe gesucht für EFH. Ich suche für mein EFH in Frieding eine erfahrene und zuverlässige Haushaltshilfe (Putzen, Bügeln, Waschen) bei freier Zeiteinteilung, ca. 16h/Wo., überdurchschnittl. Bezahlung, Tel. 0172/8679205

Winterdienst Minijob oder auf Rechnung, gute Bezahlung, Tel. 01701650688

Zimmermädchen/Reinigungskraft Teilzeit/450€/Basis/Minijob für Hotel in München Zentrum gesucht. 0157 - 377 44 063

LITTERER Korrosionsschutz GmbH sucht für Einsatzort Garching einen Malervorarbeiter m/w/d mit FS-Kl. B Tel. 0821720580 oder mail: litterer-augsburg@litterer.de

Hamilton-Services, Internat. Association Management Co., Looking for new team member to support ongoing endeavors Interested? Job description and application info at www.hamilton-services.de, Tel. 089-907793610

Hausmeister auf VZ gesucht! Einsatzgebiet: München und Umland. Führerschein Kl.B, sowie gute Deutschkenntnisse erforderlich. Bewerbungen an: info@expert-hms.de. Tel. 089 / 66 50 89 22 22

Haushälterin (m/w/d) in Gauting gesu. FS, nur Festanst., 4 -Tage-Wo., ca. 10-16 Uhr, gute Deuschkenntn., an selbst. Arbeiten gewöhnt. Tel. 0171/8515008

Vertriebsinnendienst (m/w/d) Vollzeit, ab sofort, nähere Informationen unter www.global-components.de Bewerbung an: Global Components AG Alexandra Müller, Kolpingring 22, 82041 Oberhaching

Große Allgemeinarztpraxis im Mü. Süden sucht für sofort oder für später ausgelernte MFA (m/w/d) in Vollzeit, E-Mail an: ralphsolga.md@gmx.net

Kochhilfe an 3 Tagen / alle 2 Wochen. Ich suche eine Kochhilfe Mi., Do. und Fr., alle 2 Wo. für Mittag- (1 Pers) und Abendessen (3 Pers) im priv.HH in Frieding, überd. Bezahlung; Tel. 0172/8679205

Finanzbuchhalter/in f. 6-8h pro Woche gesucht - Schwabing - 450€/Basis - Tel.089/3118790 o. info@panidorgmbh.de

Ambulanter Pflegedienst sucht ab sofort Pflegefachkräfte, Pflegefachhelfer und Pflegehelfer (m/w/d) für Senioren WG´s! Nur Vollzeit im 3-Schicht-System! Keine Ambulante Fahren! Alle Senioren WG´s sind gut mit den Öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift sind erforderlich! Kontakt: Werktags von 09:00 bis 18:00 Uhr an Frau Roscher, Tel. 0151/20566443

Energie- u. Gebäudetechniker (m/w/d) Elektromeister (m/w/d)

Wir sind ein zukunftsorientierter leistungsstarker und familiär geführter Betrieb und suchen Verstärkung für unser Team. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

GÖPFERT ELEKTROTECHNIK bewerbung@elektro-goepfert.de
Allacher Straße 233 · 80997 München
Telefon 089/89 22 49 36 **www.elektro-goepfert.de**

Die **Große Kreisstadt Germering** sucht für die **Stadthalle Germering** eine/n

Geprüfte/n Meister/in (m/w/d) für Veranstaltungstechnik

(39 Wochenstunden) • Bewerbungen bis spätestens 10.12.2021
Mehr Informationen unter www.stadthalle-germering.de

Ihre Chance für 2022:
Attraktive Jobs in einer absoluten Zukunftsbranche

Wir sind eine Schweizer Aktiengesellschaft mit einem einzigartigen Recyclingsystem für Plastikmüll. Wir expandieren und suchen für unsere im **Januar 2022** öffnende Deutsche Niederlassung an unserem neuen Standort in **82061 Neuried**

dynamische KOLLEGEN/INNEN (m/w/d)

zum einen für Telefondienst und zum anderen im Vertrieb für Beratung und Verkauf unserer Anlageprodukte am Telefon. Sie erwartet im Angestelltenverhältnis und/oder auf Provisionsbasis ein attraktives Einkommen.

Wir bieten auch Wiedereinsteigern/innen oder Rentnern/innen die Chance, an unserem schnellen Wachstum zu partizipieren.

Wir erwarten gute Kenntnisse in MS-Office, ein gepflegtes Äußeres und ein gehobenes Ausdrucksvermögen. Gerne auch in Teilzeit oder auf 450-Euro-Basis oder in flexiblen Zeitmodellen. Homeoffice ist ebenfalls möglich.

Kontakt: Joachim Eitner
Telefon: 01 71 / 3 30 38 08
j.eitner@enespa.eu

enespa green technologies

Bundesanstalt für Immobilienaufgaben

Labore Gewerbeflächen Bibliotheken Kasernen Wohnungen Bunker Truppenübungsplätze Schlösser Museen Wälder Leuchttürme Bundesimmobilien Ministerien
und vieles mehr auf www.bundesimmobilien.de

Die Bundesanstalt für Immobilienaufgaben – Anstalt des öffentlichen Rechts – Direktion München sucht für die Sparte Facility Management am **Dienstort Pullach zum nächstmöglichen Zeitpunkt unbefristet** eine:

Reinigungskraft (w/m/d) in der Abteilung Gewerbe und Dienstliegenschaften (ELM-Klassik)

(Kennziffer: MCFM 1599 48, Entgeltgruppe 2 TVöD Bund)

Die vollständige Stellenausschreibung finden Sie unter der Rubrik Karriere auf unserer Homepage.

Bewerbungsschluss ist der **11. Dezember 2021**.

www.bundesimmobilien.de

hpa Verein für Heilpädagogische Aufgaben e.V.

Für unsere Kindertagesstätte in Allach suchen wir als Krankheitsvertretung zum nächst möglichen Zeitpunkt einen

Hausmeister *(m/w/d)*

mit technischem Geschick, insgesamt 15 Std. pro Woche.

Wenn Sie ein Allrounder sind, eine technische Ausbildung (Heizung, Technik, Sanitär, Elektrik, o. a.) und Erfahrung in diesem Berufsfeld haben, dann wartet ein toller Job mit flexibler Arbeitszeitgestaltung auf Sie. Sie sind umsichtig, teamfähig, arbeiten geschickt, selbständig und äußerst zuverlässig, dann werden Sie Teil eines kollegialen und gut organisierten Teams bei uns. Details zur Ausschreibung finden sie auf unserer Homepage **www.hpa-muenchen.de**

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:
Verein für heilpädagogische Aufgaben e.V., HPT Allach, Frau Kaerlein, Eversbuschstraße 156, 80999 München, christine.kaerlein@hpa-muenchen.de

Münchner Wochen Anzeiger
wochenanzeiger.de

Wir sind ein ständig expandierendes Unternehmen und vertreiben diverse, wöchentlich erscheinende Stadtteilzeitungen im Münchner Raum.

ZUR VERSTÄRKUNG UNSERER VERTRIEBSABTEILUNG SUCHEN WIR: FÜR DIE KOORDINATION (AUSLIEFERUNG) SOWIE ALLE ANFALLENDEN LAGERTÄTIGKEITEN AB SOFORT BZW. BALDMÖGLICHST EINE FACHKRAFT FÜR

Lagerlogistik m/w/d

IHR PROFIL:
Kenntnisse aus der Speditionsbranche, Freude am Umgang mit Menschen, Personalführung, Eigeninitiative, selbstständiges Arbeiten, Verantwortungsbewusstsein, sowie Belastbarkeit auch in hektischen Zeiten sollen für Sie selbstverständlich sein. EDV-Kenntnisse sowie Führerscheinklasse C1 (bis 7,5 t) und die Bereitschaft zur teilweise erforderlichen Schichtarbeit und teilweise Samstagsarbeit sind Grundvoraussetzung, Staplerschein von Vorteil.

WIR BIETEN Ihnen ein interessantes und entwicklungsfähiges Aufgabengebiet bis zum stellv. Lagerleiter, einen zukunftssicheren Arbeitsplatz, ein angemessenes Gehalt und die üblichen Sozialleistungen eines erfolgreichen Verlagshauses.

Bitte richten Sie Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen mit Foto und Gehaltsvorstellung an:

Zeitungsvertrieb Wochenanzeiger GmbH
Moosacher Straße 56–58, 1. Stock, 80809 München
z. Hd. Herrn Schwaiger
r.schwaiger@wochenanzeiger.de

Stellenangebote

Pflegehelfer/in für Privathaushalt, auf 450.- €/TZ, bei freier Zeiteinteilung gesucht. Tel. 0171 / 4045872

Suchen Putzhilfe, 10 Std./Monat in Wörthsee (S8) für Büro und privat als Minijob, Tel. 0152 / 58406199

Die Würmtalklinik in Gräfelfing sucht zur Verstärkung des Teams zum nächstmögl. Zeitpunkt eine examinierte Pflegefachkraft (m/w/d) in Teilzeit (50%). Ihr Aufgabenbereich: Zuständigk. f. Nachtdienst und Wochenenddienste (teilws. in Bereitschaft), am Wochenende und Feiertag auch Tagdienste, keine Pflege. Würmtalklinik, Josef-Schöfer-Straße 3, 82166 Gräfelfing. Tel. 089/89891336, Mail: marcus.breuer@deutscher-orden.de

Taxifahr. nachts u. Aushilfen ges Tel. 08106/301836, 0160 / 92754682

KÜCHENMONTEURE, gerne als TEAM m. FS auf freiberufl. Basis ges. Fa. A. PLENK, Tel. 0171 / 2871798

Buchführungsfachkraft (m/w/d) Für unsere Steuerkanzlei in unmittelbarer Nähe zum Marienplatz suchen wir zum 01.01.2022 oder später in Teilzeit (25-30 Std./Woche) eine BUCHFÜHRUNGSFACHKRAFT (m/w/d) mit sehr guten DATEV-Kenntnissen und mehrjähriger Erfahrung in der Finanzbuchhaltung. Wir bieten Ihnen einen modernen Arbeitsplatz in einem dynamischen und netten Team zu attraktiven Konditionen. Über Ihre schriftliche Bewerbung, gerne per E-Mail an: info@epsg.de, freuen wir uns. Ebermann und Partner StB mbB, www.epsg.de, Telefon: 089 / 2604402

Verkäufer (m/w/d) gesucht in Vollzeit und Teilzeit für Wein- und Spirituosen- fachgeschäft in München. Gerne auch Quereinsteiger eva@weinzentrum-muenchen.de

Netter Schulbusfahrer (m/w/d) für nette Kinder gesucht. Vor allem geeignet für Rentner/in. Stadttouren mit Kleinbus für früh und nachmittags auf 450,- € Basis. Tel. 089/2607214 c.k.schreiner@t-online.de

Sie haben Erfahrung und Know in der Fashion Branche? Ihre PC Kenntnisse sind hervorragen und Social Media ist Ihnen vertraut? Dann suchen wir Sie! Allround Kraft (m/w/d) in Teilzeit für 12h/Woche, aussagekräftige Bewerbung an phbk@mac.com

Ab sofort suchen wir für die Innenstadt München einen Mülltonnendienst m/w/d auf Minijob-Basis. Tel. 0170/5718557

REPRÄSENTANTN, kein Verkauf, 20.-€/Std.mögl. T. 0170/7612242

Lager-& Versand Mitarbeiter (m/w/d) in Teilzeit oder Vollzeit ab sofort gesucht. Bewerbung per Post oder an: jobs@elried.de, Tel. 089/6137640 Oberhaching, www.elried.de

Su. geimpfte Betreuerin m. Auto; Tel. 0176/72911466

Mel'S Haarstudio WANTED Friseur*in gesucht in Teil-, Vollzeit, Mü-Aubing Tel. 089/ 873624, melshaarstudio@web.de

Aushilfe m/w/d auf 450,- € ges. für Sa.-So. und Feiertage. Einsatzzeiten innerhalb der Tankstellenöffnungszeiten. Bewerbung unter Tel. 0173/2918144

Suchen Fahrer/in für LKW 7,5t, Module erforderl. auf 450.-€ Basis o. Festanstellung . 0170/7672424

Treppenreinigung auf 450€/Basis Tel. 0174 6748809

Kurierfahrer/in gesucht! Su. zuverlässige/n und freundliche/n Fahrer/in, gerne auch rüstige/n Rentner/in mit eigenem PKW, in München und Umgebung, Tel. 0174/3432243

REINIGUNGSKRAFT (m/w/d) für Mo. u. Fr. Vorm. gesucht. Minijob - nur angemeldet Grosshadern. Telefon: 089/74029020

Konrad **Huber** GmbH
Ingenieurbüro für Technische Gebäudeausrüstung
Kistlerhofstraße 170, 81379 München sucht

Vollzeit
- **Bauleiter H/L/S (m/w/d)**
  M. Eng./B. Eng./Ing./Techniker/Meister
- **Planer H/L/S (m/w/d)**
  M. Eng./B. Eng./Ing./Techniker
- **Elektrotechniker (m/w/d)**
  M. Eng./B. Eng./Ing./Techniker/Meister
- **Technischer Systemplaner H/L/S (m/w/d)**
- **Technischer Systemplaner Elektrotechnik (m/w/d)**

Wir freuen uns über Ihren Anruf oder schriftliche Bewerbung.
E-Mail: petra.huber@konradhubertga.de
Telefon 0151/12 14 89 64

Wir bieten Ihnen eine Festanstellung/Vollzeit als
Hausmeister (m/w/d)
ab 01.12.2021. Sie haben einen Führerschein Kl. B/BE oder 3.
Sie haben gute Deutschkenntnisse in Schrift und Sprache.
Sie sind flexibel und arbeiten gerne selbstständig.
Dann bewerben Sie sich bei uns.
Haus und Gartenservice Peter Grünwald · Telefon 089/8 11 70 94

TOP Verdienst
Wir suchen per sofort **Promoter/innen**, auch Rentner, die die kostenlose Leseprobe der SZ am Stand vertreiben. Freie Zeiteinteilung, VZ, TZ, 450 €, Freiberuflich. Gute Deutschkenntnisse gerne Quereinsteiger.
☎ 0173/7036074

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort einen
Fahrer (m/w/d)
im Behinderten-Bereich in VZ.
Kontakt unter
info@transmobil-fahrdienst.de
oder Tel. 0171/2361566

Lager-Aushilfe (m/w/d) auf 450-€-Basis
in München-Freiham bei freier Zeiteinteilung,
ideal für Rentner und Schüler
Kontakt: bewerbung@merkle-muenchen.de
oder telefonisch unter 089/89 77 17 – 45.
Der führende Fachhandel für Schweißen & Schneiden
MERKLE

ketjob.de
Karriere - Erfolg - Traumjob

Das regionale Stellenportal
für München und Umgebung

Stellenangebote

REINIGUNGSKRÄFTE (M/W/D) IN VZ & TZ AB SOFORT MIT ERFAHRUNG GESUCHT. ARBEITSORT: GRÜNWALD ARBEITSZEIT: MO-SO, 6:30 BIS 23 UHR, IN ZWEI SCHICHTEN, TEL: 0176/28761577

2 nette Kollegen/innen für Aussendienst gesucht. Ohne Verkauf, KFZ, Prov., Festgehalt, tolles Team und Aufstieg. Tel. 089/5454350

Verkäuferin (m/w/d) gesucht! Für unseren Obst u. Gemüsestand am Ottobrunner Bauernmarkt. Immer Mittwochs von 09.00-15.00/18.00 Uhr (variabel/nach Absprache). Bei Interesse gerne melden, Tel. 0162 / 4843721

Erf. Schreiner (m/w/d) in Vollzeit zur Verstärkung unseres Teams gesucht. Gute Montagekenntnisse werden vorausgesetzt. Wir bieten Ihnen eine Dauerstellung mit Aufstiegsmöglichkeiten. Wir freuen uns über Ihre schriftliche Bewerbung: Schreinerei Weichenberger, Rudolf-Diesel-Ring 16, 82256 Fürstenfeldbruck; info@schreinereiweichenberger.de

Zur Verstärkung unseres Teams im Münchner Westen suchen wir ab **sofort** motivierte und zuverlässige **Kraftfahrer (m/w/d) für Winterdienst mit sehr guten Deutschkenntnissen** FS-Kl. C1 erforderlich, FS-Kl. C von Vorteil. **Aushilfen (m/w/d) für Winterdienst mit sehr guten Deutschkenntnissen** FS-Kl. B erforderlich, FS-Kl. C1 von Vorteil.
Sastra GmbH, Tel. 089/8116529 per E-Mail an: info@sastra.de

2 nette Kollegen (m/w/d) für Außendienst gesucht!
Ohne Verkauf, Festgehalt, Prov., Kfz (pr. Nutz.). Super-Team und Aufstieg!
hapa AG, Frau Reisert
Telefon 0 89 / 95 02 13

FÜR DIE AUSLIEFERUNG UNSERER STADTTEILZEITUNGEN SUCHEN WIR FÜR FREITAGS

zuverlässige Auslieferfahrer

mit eigenem Transporter (3,5 t).

Bei Interesse rufen Sie uns bitte an:
Zeitungsvertrieb Wochenanzeiger GmbH
Herr Kobahn
Mo.–Fr. 9–12 Uhr
Telefon 0 89/45 21 72 85

Wir suchen ab sofort eine/n erfahrene/n und engagierte/n
Fahrer/in für LKW 7,5 Tonnen.
Anforderungen:
- nur Fahrer/in mit gült. Fahrerkarte und FS gem. BkrFQG
- ortskund. in München u. Umgebung
Aufgaben:
- Auslieferung an die Gastronomie
Wenn Sie interessiert sind, bewerben Sie sich bitte umgehend bei:
FarBene – Restaurant Service & Logistik GmbH
Kirschstr. 22 - 80999 München
Telefon 0175 / 262 11 97

Selbstst. arbeitenden Hausmeister (m/w/d) in Dauerstellung
für Gilching gesucht.
Telefon (08105) 77 55 40

Suche **Verkäufer/in** Vollzeit auch zuverl. **Studenten-Aushilfen**
für WEIHNACHTSMARKT + TOLLWOOD
www.pinkmoonshop.de
Telefon 01 75 / 5 77 82 62
trachtenrausch@email.de

Wir suchen ab sofort in Vollzeit
Landschaftsgärtner/ Vorarbeiter/Helfer (m/w/d)
Wir bieten ganzj. Arbeitsplatz (mit Winterdienst) und gute Bezahlung.
www.dr-hofmann.de
bewerbung@dr-hofmann.de
Telefon 089/15 00 90-0

Umzugsfirma sucht Möbelpacker (m/w/d)
mit FS-Kl. B/C1 sowie Umzugshelfer zum Anlernen,
Top Verdienst!
(Spesen, Prämien, Zuschläge usw.)
Bewerbe dich jetzt
Telefon 089 / 3 13 10 86
Wildermuthstraße 88, München

MVZ im Kloster Dr. Tittus
Zur Teamverstärkung suchen wir
Mitarbeiter f. unser Callcenter (m/w/d)
Mitarbeiter für unser Labor (m/w/d)
sowie
MFA mit gastroenterologischen/ kardiologischen Ambitionen (m/w/d) in Voll- oder Teilzeit.
Wir bieten ein tolles und motiviertes Team mit mitarbeiterorientierten Arbeitszeiten und übertarifl. Bezahlung.
Kontakt:
bewerbungen@mvzimkloster.de

Unsere Hausverwaltung im Münchner Westen verwaltet Mietwohnungen im Privatbesitz und unser kleines familiäres Team sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine

Buchhalter(in)
(m/w/d) in Festanstellung

in Teilzeit für 20 Stunden pro Woche
(flexible Stundeneinteilung, mit Option auf mehr Stunden)

Das Aufgabengebiet

Alle anfallenden Themen im Bereich der Buchhaltung der Hausverwaltung u. a.
- Verbuchung der Geschäftsvorfälle und Durchführung des Zahlungsverkehrs
- Debitorenbuchhaltung: Mahnwesen/ Kontenklärung
- Kreditorenbuchhaltung: Rechnungserfassung/Kontierung
- Zahlungsverkehr: Zahlläufe/Überweisungen/Lastschrifteinzüge Mieten
- Jahresabschlussarbeiten zusammen mit externer Steuerkanzlei
- Unterstützend im Bereich der Nebenkostenabrechnung

Das Anforderungsprofil
- Kaufmännische Ausbildung zur Buchhalterin oder längere Berufserfahrung im Buchhaltungsbereich, idealerweise schon in ähnlicher Branche (Hausverwaltung, Wohnungswirtschaft, Immobilien), aber keine Voraussetzung
- Umgang mit dem Microsoft Office Paket
- Kenntnisse in HausPerfekt wünschenswert, aber keine Voraussetzung
- Sehr gute Deutschkenntnisse
- Genaue, gewissenhafte und eigenverantwortliche Arbeitsweise

Sie suchen einen sicheren Arbeitsplatz bei überdurchschnittlicher Vergütung innerhalb eines kleinen, fröhlichen und netten Teams, dann bewerben Sie sich schriftlich ausschließlich über unsere Emailadresse.

Südwohnbau Hausverwaltung
München-Nymphenburg: info@hv-riepl.de

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Skischule su. Skilehrer (m/w/d) f. Einsteiger u. Profis. www.skischule-kloyer.com, Tel. 0176-63884214

Fahrer - Selbstständig 3,5t. Wir suchen zur Buchauslieferung in den frühen Morgenstunden einen Fahrer für eine 3 Tage Woche. Eine spätere Übernahme der gesamten Tour ist möglich. Tel. 0172-8584951, info@transport-dienstleistungen.de

Leitung für CampusCafè - Dynamische und belastbare Campus-Cafè Leitung (m/w/d) gesucht. Campus-Cafè (Mensa) Schule am Wittelsbacher Ring, Markt Indersdorf, AZ Mo - Fr / 8 - 15 Uhr. Bewerbung unter Tel. 089-3215920 (8 - 15 Uhr) dieter@schulversorgung.de

Mitarbeiter gesucht! Neueröffnung der LIFE. Bar Aperitivo & Vino in Olching! Wir suchen Personal (m/w/d) in Vollzeit / Teilzeit oder auf Minijob-Basis als Barkeeper oder im Service. Wir freuen uns über Deine Bewerbung! Tel. 0178-2628842 info@life-bar.de

Suche mehrere LKW-Fahrer/innen, Führerscheinklasse CE, Fern- und Nahverkehr u. Kipper, Tel. 0177-2469213

Wer mag Islandpferde? Suche nette kompetente Hilfe mit Pferdeverstand in unserem privaten Islandpferdestall nahe Aubing stundenweise und als Urlaubsvertretung. PKW erforderlich. Tel. 0163-8349899

450.- € Mitarbeiter M/W/D - Suchen kräftigen Mitarbeiter M/W/D (Getränkekisten verräumen) sowie für Kassiertätigkeiten, Tel. 08141-241210, 1566.1@compass-group.de

Nachhilfelehrer/in gesucht für Studios in Germering u. Gröbenzell für alle Fächer, Tel. 089-84058616 oder 08142-504776 Lhzgmbh@aol.com

Anlagenmechaniker (SHK) für Öl- und Gasbrennerkundendienst gesucht. Schwerpunkt: Wartungen, Kleinreparaturen und Notdienst, in Voll- und Teilzeit. Auch handwerksunübliche Arbeitszeiten möglich. Wir bieten ein TOP-Team und eine TOP-Bezahlung. PFAB HEIZUNGSBAU GMBH Germering, Tel. 089-845852 - rainer.pfab@pfab24.de

Bavaria Direktmarketing sucht einen engagierten Mitarbeiter (m/w/d) für eine sehr abwechslungsreiche Tätigkeit. Jemanden, der die gängigsten Abläufe in einem Vertriebsbüro kennt, sich trotzdem nicht scheut, auch selbst mit anzupacken. Ob Sie eine kaufmännische oder handwerkliche Ausbildung haben, spielt für uns keine Rolle. Allgemeine Office-Kenntnisse setzen wir allerdings voraus. Alles Weitere werden Sie in einer intensiven Einarbeitung kennenlernen. Ihre Bewerbung richten Sie bitte an: Bavaria Direktmarketing & Full-Service GmbH, Personalbüro, Industriestr. 1, 82140 Olching oder per E-Mail an: bavaria.direktmarketing@t-online.de

Das Amper Art Hotel sucht zur Verstärkung Reinigungskraft m/w/d in Teilzeit 25 Std. Woche, 12,- € / Std. Tel. 08141-6251228, info@amper-art-hotel.de, Kurt-Huber-Ring 7, 82256 Fürstenfeldbruck

Ab sofort Fahrpersonal gesucht Für die Beförderung von Schulkindern mit Kleinbussen im Raum FFB und München suchen wir Verstärkung für unser Team, auf 450,- €-Basis oder TZ. Für Sie sind ein gepflegtes Erscheinungsbild und höfliche Umgangsformen keine Fremdwörter. Sie haben einen einwandfreien Leumund und Fahrerfahrung. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung Tel. 08141-8894499, bewerbung@vu-arnold.de

Fleißige Küchenhilfe gesucht - Küchenhilfe in VZ von Mo - Fr nach FFB gesucht. Eintritt zum Februar / März, Tel. 089-921612385, 1586.1@compass-group.de

PASINGER FABRIK

Die **Pasinger Fabrik GmbH**, ein Kultur- und Bürgerzentrum der Landeshauptstadt München, sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

Finanzbuchhalter(-in)
(auch Steuerfachgehilfe(-in) oder Kauffrau(-mann) im Rechnungswesen (w/m/d)

Ihre Aufgaben
- Buchung aller Posten in Datev
- Zahlungsverkehr und Rechnungsstellung
- Führung der Bürokasse
- Betreuung steuerlicher Sachverhalte (u.a. USt-Voranmeldungen)
- Erstellung des Wirtschaftsplans, unterstützende Tätigkeiten im Bereich Reporting & Controlling, wie Erstellung von Auswertungen und Statistiken
- Abschlussarbeiten für die Bilanzerstellung (gemeinsam mit Wirtschaftsprüfer)
- Vorbereitung der Löhne und Gehälter für das Lohnbüro
- Ansprechpartner/-in für das Team bzgl. Gehälter, Krankenkassen etc.

Ihr Profil
- abgeschlossene Ausbildung im Fachbereich mit mehrjähriger Berufserfahrung
- Selbstständige, strukturierte und zuverlässige Arbeitsweise
- Organisations- und Kommunikationsstärke

Wir bieten
- Eigenverantwortliches Arbeiten in einer modernen Arbeitsumgebung
- Spannende und vielseitige Tätigkeiten
- Eine lockere Arbeitsatmosphäre in einem zukunftsorientierten Kulturbetrieb
- Mitarbeitervorteile
- Gut erreichbares Büro mit ausgeprägter Infrastruktur
- Teilzeitstelle in Festanstellung (30h/4-Tage-Woche) mit Perspektive auf Erhöhung der Stundenanzahl

Die Pasinger Fabrik GmbH steht für Gleichstellung, Chancengleichheit und Antidiskriminierung, auch bei der Personalgewinnung. Deshalb erwarten wir von allen sich bewerbenden Personen Gleichstellungs- und Vielfaltskompetenz.

Bewerbungen bitte an: c.adam@pasinger-fabrik.com

WIR SUCHEN ZUVERLÄSSIGE

Aushilfen

Donnerstag von 22.30 bis Freitag 6.00 Uhr
Freitag 06.00 bis 20.00 Uhr, in flexiblen Schichten

in München-Nord für die Kommissionierung unserer Stadtteilzeitungen. **Deutsch in Wort und Schrift** sowie ein gutes Zahlenverständnis sind Voraussetzung.

Bei Interesse rufen Sie uns bitte an:
Zeitungsvertrieb Wochenanzeiger GmbH
Mo.–Do. 9–12 Uhr
Tel. 0 89/45 217 285 oder 01 72/7 98 19 55, Herr Kobahn

Stellengesuche

Frau su. Putzst., 0152-15157475

Su. Putzstelle, Telefon 0175/2563112

Suche Putzstelle 015206738012

Portogisin Spanisch- u. Dt.-sprachig sucht Stelle im Verkauf od. im Service, Tel. 0171/8113965

Suche Arbeit: Haushalt, Putzen, Bügeln und Pflege, Anrufe bitte unter Telefon: 0151/66964901

Su. Putzstelle, Telefon 0151/46865331

Altenpflegerin mit Herz su. gute 24 Std. Stelle, Telefon 0156/78696393

Gärtner sucht Arbeit von privat, Tel. 0176/81480509

Wir su. zuverl. u. flexible Reinigungskräfte auf Minijob-Basis, Tel. 0176/63030609

Hausmeister, Gart. (1-Zi.), Tel. 089 / 96176460

Erf., zuverl. Putzfrau sucht Stelle nur auf Rechnung, Tel. 089/21547241

24h-Pflege / Haushaltshilfe, Tel. 089/66653088 Frau Kraus

Putze Fenster Privat u. Büro Tel. 0176/27101798

PUTZPERLE sucht Büros/Praxen Tel. 0176/49429610

Kleine Reinigungsfirma sucht Aufträge für Büro, Praxen und Treppenhäuser, Haus- und Wohnungsentrümpelungen, Tel.: 0152/01051977

Objekte zum Reinigen gesucht, Büro, Treppe, Praxis, Gastro, usw., Tel. 0152/04901100

WASSER, HEIZUNG, ELEKTRO, Telefon: 0162/4512197

Maler, Tapezierer, Entrümpelung, Tel. 0172/8173728

Versierte Bürokraft (53 J.) sucht neue Herausforderung in München (Teilzeit oder 4 Tage Woche). Weitere Infos per Mail: bueroleitungmuenchen@gmail.com

Biete Gebäudereinigung, Büros, Praxen etc., auf Rechnung, T. 0176/59204788

Polnische Pflegerin pflegt Sie 24h in ihren eigenen vier Wänden. Tel. 0211-20070127 oder 0151-24151729

Maurermeister hat noch Termine frei, Tel. 0172/1312326

Büro/Bügel. T. 0176/24915201

Erf. Buchhalterin su. für ca. 20 Std. Tätigkeit, Tel. 0151/59973020

Su. Putzst. Priv./Büro/Praxis 1x/Wo., 4 Std., Tel. 0157/59155475

Su. Putzstelle f. Büro, Cafe, Praxis. Tel. 0152/54593579

FLIESEN, MAUERN, MALEN, Telefon: 0178/1791091

Krankenschw. übern. Seniorenbetreuung, Tel. 0177/4828842

Su. Putzstelle, T. 0152/13616342

Zuverlässige Frau su. Putzstelle mit Rechnung. Tel. 0177-8803430

Verantwortungsvolle Herausforderung im kaufmänn. Bereich in der freien Wirtschaft gesucht v. Wirtsch.-kfm. Industrie (wbl.), gern auch in Teilzeit, Telefon: 089/85642811

Gebäudereinigung für Privat und Gewerbe, www.bruckerreinigungsservice.de, Tel. 08142-445525

Ansprechpartner

für den Stellenmarkt

DIANA BRANDL
Telefon 089/546 55-162

MICHAEL RATH
Telefon 089/546 55-361

stellenmarkt@muenchenweit.de

EDEKA

UNGÜNSTIG:
Wohnung heizen kostet bald so viel wie die Wohnung.

GÜNSTIG:
Bei unseren niedrigen Preisen wird Ihnen warm ums Herz.

+ + + GROSSE PREISSENKUNG + + + GROSSE PREISSENKUNG + + +

Houdek Kabanos*
Klassik, mit Paprika oder Käse
je 150g Packung
100g = 1.33

GÜNSTIGER 1.99 statt 2.49

Meica Curry-King XXL* extra viel
400g Packung
1kg = 9.23

GÜNSTIGER 3.69 statt 3.99

Bio Andechser Naturjoghurt
1,8% Fett
+0.15 Pfand
500g Glas
1kg = 2.98

GÜNSTIGER 1.49 statt 1.55

Bis zu 1000 Artikel im Preis gesenkt.

Alpenhain Back-Käse
auch gefroren, je 200/350g Packung
100g = 1.60/1kg = 9.11

GÜNSTIGER 3.19 statt 3.29

Le Rustique Camembert
47/48% Fett i. Tr.
je 240/250g Packung
100g = 1.25/1.20

GÜNSTIGER 2.99 statt 3.19

Schär Meisterbäckers Brot
glutenfrei, geschnitten
je 300/350g Packung
1kg = 8.63/7.40

GÜNSTIGER 2.59 statt 2.79

Kölln Glutenfreie Köllnflocken
zart, 500g Packung
1kg = 5.78

GÜNSTIGER 2.89 statt 2.99

Bäcker Bachmeier
Bayerisches Knödelbrot
250g Beutel
100g = 0.60

GÜNSTIGER 1.49 statt 1.55

Bis zu 1000 Artikel im Preis gesenkt.

Knorr Asia Noodles
je 68/70g Packung
100g = 0.72/0.70

GÜNSTIGER 0.49 statt 0.59

Trumpf Edle Tropfen
in Nuss
je 250g Packung
100g = 1.00

GÜNSTIGER 2.49 statt 2.79

Italien
Primitivo
di Manduria oder del Salento Rosato
je 0,75l Flasche
1l = 9.32

GÜNSTIGER 6.99 statt 7.49

Italien
Mezzacorona
Merlot, Chardonnay und weitere Sorten
je 0,75l Flasche
1l = 6.65

GÜNSTIGER 4.99 statt 5.59

hitschies
Apfel-, Bunte-, Erdbeer-Schnüre oder saure Drachenzungen
je 125g Beutel
100g = 0.71

GÜNSTIGER 0.89 statt 0.99

Ricola Bonbons
zuckerfrei
je 75g Beutel
100g = 2.20

GÜNSTIGER 1.65 statt 1.99

merci together
gefüllte Schoko-Stücke in 5 Sorten, 175g Packung
100g = 1.25

GÜNSTIGER 2.19 statt 2.49

Thomy Senf
Delikatess oder scharfer Senf
je 100ml Tube

GÜNSTIGER 0.79 statt 0.89

Bad Reichenhaller Alpenjodsalz
mit Fluorid und Folsäure
500g Packung
1kg = 1.78

GÜNSTIGER 0.89 statt 0.99

*nicht in allen Märkten erhältlich

+ + + GROSSE PREISSENKUNG + + + GROSSE PREISSENKUNG + + + GROSSE PREISSENKUNG + + +

Diese Artikel sind in den mit dieser Werbung gekennzeichneten Märkten erhältlich. Wir haben uns ausreichend bevorratet. Bitte entschuldigen Sie, wenn die Artikel aufgrund der großen Nachfrage dennoch im Einzelfall ausverkauft sein sollten. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. EDEKA Südbayern Handels Stiftung & Co. KG, Ingolstädter Str. 120, 85080 Gaimersheim. Alle weiteren Informationen der Firma und Anschrift Ihres EDEKA-Marktes finden Sie unter www.edeka.de/Marktsuche.

Punkte sich gleich(t) Deutschland Card! Mehr Infos auf edeka.de App Store Google Play Wir ♥ Lebensmittel.