

**Münchner
Wochen
Anzeiger**
muenchenweit.de



Laimer WERBE-SPIEGEL

Ihr Münchner
WOCHENBLATT

Nr. 47 · Jahrgang 70 · 18.11.2020 · Fürstenrieder Str. 5 - 11 · 80687 München

Tel. 089/54 65 55 · Zustell-Service 089/546 55-138 · www.muenchenweit.de

Lebensmittel retten

Viel zu viele Lebensmittel wandern in die Tonne. Dabei kann man aus vielen Resten noch wunderbare Essen



zubereiten. Ernährungsministerin Michaela Kaniber verrät ein „Resterezept“ ihrer Großmutter. Seite 19

Laimer Geschichten

Historischer Verein Laim präsentiert zehnten Almanach



So sah die Straßenbeleuchtung vor rund 100 Jahren an der Lutzstraße in Laim aus. Im „Laimer Almanach“ behandelt ein Artikel den Anschluss Laims an das Stromnetz. Bild: Historischer Verein Laim - Marxer

Laim · Nachdem es Laim schon deutlich länger gibt als die Stadt München, kann der heutige 25. Stadtbezirk auf eine langjährige Geschichte zurückblicken. Seit 1984 engagiert sich der Historische Verein Laim e.V. dafür, dass die Geschichte beleuchtet und bewahrt wird. Die Vereinsmitglieder sammeln Geschichten, Erinnerungen sowie Daten und Fakten aus der Vergangenheit Laims und machen sie Interessierten zugänglich.

Zum zehnten Mal bringt der Verein nun seinen „Laimer Almanach“ heraus. Ein Bändchen, das heuer mit fünf Beiträgen neue Aspekte der Stadtteilgeschichte präsentiert und mit vielen, noch ungekannten Fotos, illustriert. Der Almanach entstand in diesem Jahr unter erschwerten Bedingungen: „Anfangen bei der Schließung der Archive im Frühjahr über den Ausfall eines Autors bis zur Kurzarbeit bei der Druckerei und der Buch-

binderei“, gab es einige Schwierigkeiten zu überwinden, sagt Lothar Schmidt, stellvertretender Vereinsvorsitzender und Redakteur bei allen zehn Ausgaben des Laimer Almanachs. **Fortsetzung auf Seite 10**

**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

**Wir haben geöffnet
und noch Plätze frei,
informieren Sie sich JETZT!**

AB Tagespflege Obersending

Unsere Leistungen:

- Unterstützung Ihrer Pflege zu Hause
- Hol- und Bringservice
- Beschäftigung – Veranstaltung – Ruhe für Ihre Angehörigen
- Hygienevorschriften sind für uns selbstverständlich!

Gerne beraten wir Sie zu unserem Service.

**BETREUUNG FÜR
IHRE ANGEHÖRIGEN**

**KOSTENÜBERNAHME DURCH
DIE KRANKENKASSE**
Wir informieren Sie gerne ausführlich.

Sie erreichen uns von 7:30 bis 17:00 Uhr unter
0176-622 462 22 oder 089-740 492 70
Geschäftsführer: Angelika Jofer & Boris Kardum

AB-Tagespflege GmbH
Boschetsrieder Straße 1, 81379 München, info@ab-tagespflege.de
U3 Obersending, Bus 134 und 136, Haltestelle Tölzer Straße

A B
Tagespflege

Sonne oder Regen?

Wie unser Wetter wird erfahren
Sie auf Seite 2.

Ein gutes
Auge für
die richtige
Gestaltung!

Kommunikation · Publishing
Marketing · Internet · Druck

CreAktiv
komma münchen gmbh
Telefon 089/546 55-229

O₂ Shop

Rotkreuzplatz
• Nymphenburger Str. 156 a
• Kurfürstenplatz 5

**Apple
iPhone 12 Pro**

Ab **1,-€**

Rätseln Sie mit auf Seite 8.

dent + face

Zahnzentrum
München

dent+face
Zahnzentrum MVZ GmbH
im Prienamed Ärztehaus
Hansastraße 27e
81373 München

Hochmoderne Zahnmedizin
und Gesichtsästhetik

Termine unter Tel: 089 55 29 20 30 und
dent-und-face.de

**Wir sind für
Sie da!**

Implantat
inkl. Krone
ab
975 Euro*

*Die Preise stellen den Eigenanteil für gesetzlich versicherte Patienten dar. Die Preise sind nur Richtwerte, werden nach GOZ berechnet & sind keine Pauschalbeträge.

HECKLER · MALERMEISTER · SEIT 1858
INUNGSFACHBETRIEB

HECKLER MALERMEISTER

Rundum Service

Für Senioren und alle die es
entspannt haben möchten.

Von Bilder aufhängen bis
Möbel rücken, wir kümmern uns.

Azubi gesucht!

HECKLER MALERMEISTER GmbH
Pippinger Str. 49 · 81245 München
Tel 089.812 27 39
Web www.heckler-malermeister.de
Mail info@heckler-malermeister.de

Die Welt der Räder!

Stadler
Deutschlands größte Rad-Auswahl

Die Welt der Räder!

...einfach mehr
Rad fürs
Geld!

In München - Haidhausen
direkt neben dem Einstein



Erinnerung wachhalten
Emanuel Rüff, 2. Vorsitzender
des Fördervereins Erinnerungsort Badehaus.

INHALT DIESER AUSGABE

Wochenanzeiger **SPEZIAL**

Gesundheit aktuell 12

Wochenanzeiger **RUBRIKEN**

Sicher unterwegs • Automarkt 23
Immobilienmarkt 16-17
Stellenmarkt 20-21
Fundgrube 4/9/14/15

Fußgänger starb im Krankenhaus

Neuhausen · Am 6. Juli kam es abends auf der Nymphenburger Straße auf Höhe der Hausnummer 157 zu einem Verkehrsunfall zwischen einem Fahrradfahrer und einem Fußgänger: Der Fußgänger, ein 42-Jähriger aus dem Landkreis Starnberg, betrat nach den Ermittlungen der Polizei den Radweg und stieß dort mit einem 30-jährigen Radfahrer zusammen. Durch diesen Zusammenprall wurde der 42-Jährige schwer verletzt und er wurde zur stationären Behandlung in ein Münchner Krankenhaus gebracht. Nach weiteren medizinischen Behandlungen in anderen Krankenhäusern starb der Mann laut Polizei Mitte November in einem Krankenhaus in Niederbayern. Weitere Ermittlungen bezüglich eines Zusammenhangs zwischen dem Verkehrsunfall und dem Tod des 42-Jährigen führt die Verkehrspolizei München. **red**

Letztes Shtetl in Europa

Kleiner Ort mit großer Geschichte - 75 Jahre Föhrenwald Wolfratshausen

Wolfratshausen · Ein großer Festakt hätte es werden sollen, aber wie bei so vielen Veranstaltungen in diesem Jahr hat Corona den Feierlichkeiten zu „75 Jahre Displaced Persons Lager Föhrenwald“ in Waldram-Wolfratshausen einen Strich durch die Rechnung gemacht. Anlässlich des Jubiläums wurde im „Erinnerungsort Badehaus“ am Kolpingplatz 1 in Wolfratshausen die Fotoausstellung „Lebensbilder“ von Justine Bittner eröffnet. Sie hat 35 der ehemaligen Flüchtlinge, die im Lager Föhrenwald nach Kriegsende Unterschlupf fanden, aufgesucht und portraitiert. Bei der Eröffnung der Ausstellung sprach auch die Zeitzeugin und ehemalige Föhrenwald-Bewohnerin Esther-Alexander Ihme über ihre Erfahrungen. 33 Portraits zeigt die Sonderausstellung, 33 Schicksale, die am 22. November auch in Buchform „Lebensbilder - Porträts aus dem jüdischen DP-Lager Föhrenwald“ erscheinen werden. Zu sehen ist die Sonderausstellung bis Mai nächsten Jahres.

arbeiter genutzt, die in einer nahe gelegenen Rüstungsfabrik arbeiten mussten. An diese Geschichte erinnert in Waldram heute nur noch das alte Badehaus, das von einer Bürgerinitiative vor acht Jahren vor dem Abriss gerettet und dank vieler Unterstützer

Nummer 1 war. Max Mannheimer hatte zwar selber nicht in Föhrenwald gelebt, im Auftrag der US-Amerikaner aber hier traumatisierte Flüchtlinge betreut. „Max Mannheimer war von Anfang an in die Gründung des Museums involviert“, berichtet

Schicksale, sondern um ganz konkrete Personen. Mit einer von ihnen, der niederländischen Widerstandskämpferin Willemijn Petroff-van Gulp, die kürzlich ihren 102. Geburtstag gefeiert hat, konnte Emanuel Rüff im Rahmen seiner ehrenamtlichen



Im Lauf von zwölf Jahren lebten in Föhrenwald tausende Menschen in einer Art jüdischen Enklave, abgeschirmt von der Außenwelt. Viele Kinder kamen hier zur Welt, verlebten dort ihre Kindheit.
Bild: hw

Zur Geschichte des „Shtetl“

Was viele nicht wissen, nach dem Zweiten Weltkrieg entstand bei Wolfratshausen das Lager Föhrenwald, das größte und am längsten bestehende Lager für jüdische DP's (Displaced Persons). Heimatlos gewordene Juden warteten hier auf ihre Ausreise unter anderem nach Israel und Kanada. Manche von ihnen blieben nur für wenige Tage, andere leben dort Jahre, denn das Lager wurde erst 1957 aufgelöst bzw. der katholischen Kirche übergeben, die hier die bestehenden Räumlichkeiten für katholische Heimatvertriebene nutzte. Viele der jüdischen Flüchtlinge waren bereits zu alt oder zu krank, um nach Israel übersiedeln zu können. Sie fanden hier ein zweites Zuhause. Ein im Oktober 2018 eröffnetes Museum in Wolfratshausen-Waldram (früherer Ortsteil Föhrenwald) zeigt, wie das Leben damals in Föhrenwald verlief. Bevor 1945 die Flüchtlinge hier Quartier nahmen, wurde der abgelegene Ortsteil ab 1940 als NS-Siedlung für Zwangs-

und jeder Menge ehrenamtlichen Engagements zum Museum umgebaut wurde. Die besondere Geschichte vom Lager in Föhrenwald drohte in Vergessenheit zu geraten, was der Verein eindrucksvoll zu verhindern wusste. Die Vorsitzende des Vereins „Bürger fürs Badehaus Waldram-Föhrenwald“ Dr. Sybille Kraft ist stolz auf die Arbeit, die der Verein bis heute geleistet hat und weiterhin leistet. Rund 17.000 ehrenamtliche Stunden sind in die Sanierung des Hauses und die Konzeption des Museums geflossen, ein Ende ist nicht abzusehen, denn alle Dienst- und ums Museum werden auch weiterhin ehrenamtlich erbracht.

Emanuel Rüff. Die Menschen, die von 1945 bis 1957 in Föhrenwald lebten, hatten sich ihre eigene jüdische Welt, ihr „Shtetl“ erschaffen. Eine Synagoge gab es ebenso wie Schulen, Krankenstationen, einen Sportverein, ein Kino und ein Waisenhaus, denn viele Kinder hatten ihre Familien verloren. Eine kleine, heile Welt sollte hier helfen, Wunden zu heilen, die die Verfolgung geschlagen hatte. Auch Überlebende des Dachauer Todesmarsches fanden hier eine zeitweilige Zuflucht. Zunächst stand es unter der Leitung der Amerikaner, die es Anfang der 50er Jahre dann an die deutsche Regierung übergaben. Die Sprache im Shtetl war Jiddisch, das von nahezu allen Einwohnern dort gesprochen wurde. Aber nicht nur das religiöse Leben wurde wieder aufgenommen, sondern auch das politische, denn viele bereiteten sich dort auf die Auswanderung nach Israel vor. Anhand von vielen Einzelschicksalen wird der Weg, den der heutige Ortsteil Waldram durchschritten und durchlitten hat, aufgezeigt. Im Erinnerungsort Badehaus geht es nicht um zahlreiche namenlose

Museumsarbeit ein langes, persönliches Gespräch führen. Willemijn Petroff-van Gulp musste während des 2. Weltkrieges als Zwangsarbeiterin bei Agfa arbeiten. Nach ihrer Befreiung kam sie zunächst nach Föhrenwald, bevor sie wieder in ihre Heimat reisen durfte. Jetzt will der Verein die Geschichte dieser Menschen in die Welt tragen, hofft auf zahlreiche Besucher (sobald diese wieder zugelassen sind). Geöffnet hat das Museum jeweils samstags und sonntags von 13 bis 17 Uhr. Der Eintritt kostet 5 Euro für Erwachsene und 3 Euro für Jugendliche. Für Schulklassen und Gruppen werden zu besonderen Zeiten auch gerne Führungen nach Absprache angeboten. Unter der E-Mail info@erinnerungsort-badehaus.de oder unter Tel. 08171 2572502 kann man hierzu Kontakt aufnehmen. Wer möchte, kann auch Mitglied im Förderverein werden, eine Jahresmitgliedschaft kostet 25 Euro, tatkräftige Ehrenamtliche sind ebenfalls herzlich willkommen, um diesen Ort der Begegnung und der Geschichte lebendig zu erhalten. Info: www.erinnerungsort-badehaus.de. **hw**

Den Ort erhalten

Zu den fleißigen Helfern rund um den Verein gehören auch Eva Greif und Emanuel Rüff, die beide in Waldram leben. „Wir wollen die Erinnerung an diesen besonderen Ort erhalten und mehr Menschen für dieses wichtige Thema sensibilisieren“, erklären die beiden Waldramer. Prominentestes Mitglied des Fördervereins war übrigens Max Mannheimer (1920 - 2016), der Mitglied

DAS **WETTER**

Mi. 18.11.	Do. 19.11.	Fr. 20.11.	Sa. 21.11.	So. 22.11.
sonnig	bedeckt und windig	leicht bewölkt	leicht bewölkt	leicht bewölkt
9° 2°	15° 4°	5° 1°	4° 0°	4° -1°

Impressum

Werbe-Spiegel - Wochenzeitung für den Münchner Westen
Pasinger Werbe-Spiegel: Pasing
Aubinger Werbe-Spiegel: Alt- und Neuaubing, Westkreuz, Lochhausen, Langwied
Laimer Werbe-Spiegel: Laim, Blumenau, Friedenheim
Westend-Anzeiger: Westend, Schwanthaler Höhe, Ludwigsvorstadt, Wiesnviertel
Neuhäuser Werbe-Spiegel: Neuhausen, Gern
Nymphenburger Werbe-Spiegel: Nymphenburg
Allacher/Benzinger Werbe-Spiegel: Allacher Obermenzing, Untermenzing, Allach
Karlsfelder Werbe-Spiegel: Karlsfeld, Ludwigsfeld
Auflage gesamt: 121.640 Stück
Verlag: Wochenanzeiger Medien GmbH, Fürstener Straße 5-11, 80687 München, Postfach 21 0449, 80674 München – (zugleich Anschrift für alle Verantwortlichen)
Anzeigenabteilung: 089/546 555
Telefax: 089/546 554
Internet: www.muenchenweit.de
E-mail: info@muenchenweit.de
Geschäftsführung: Roland Binder, Michael Simon
Anzeigenleitung: verantwortlich Michael Simon
Anzeigenleitung Immobilien- und Stellenmarkt: Michael Rath
Vertriebsleitung: Jürgen Werner, Tel. 089/45 24 36 44
Fax 089/45 24 36 50
E-Mail: vertrieb@crossmedia-vertelung.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: jede Woche kostenlos an Haushaltungen, Handels-, Gewerbe- und Industriebetriebe im Münchner Westen
Anzeigenschluss: Dienstag 12 Uhr, für Gesamt-München: Dienstag 10 Uhr (in Wochen mit Feiertagen 1 Tag früher)
Satz: CreAktiv komma München GmbH Fürstener Straße 5, 80687 München
Druck: Süddeutscher Verlag Zeitungsdruck GmbH, Zamdorfer Straße 40, 81677 München
Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen in der aktuellen Fassung, die Sie im Internet unter www.wochenanzeiger-muenchen.de/agb einsehen können.
Zur Zeit ist die Preisliste Nr. 76 vom 1. März 2020 gültig.

Mitglied im Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter e.V.
Regelmäßige Auflagenkontrolle der Anzeigenblätter durch BDZV/BVDA

Ausgezeichnet mit

DURCHBLICK PREIS 2020 BVDA
DURCHBLICK PREIS 2019 BVDA
DURCHBLICK PREIS 2017 BVDA

DURCHBLICK PREIS 2018 BVDA
2. Platz in der Kategorie Leser- und Verbrauchernähe

DURCHBLICK PREIS 2015 BVDA
Sonderpreis für den Beitrag „Lokal Einkaufen“

Stiftung Lesen
2017
Dietrich-Oppenberg-Medienpreis für Journalisten

caritas
2016
Münchner Sozialcourage Medienpreis

Zur Herstellung dieser Ausgabe wird Recycling-Papier verwendet

LU WEHRPASS
GRIF POL ENTE
IOS PIER
FETT LE
LE BOE
SOS
L N I M B H K
TWO NEO AFRIKA
DING HAARS PRAY

Lösung des Rätsels

Ein weiser Zug...

STÄDTISCHE BESTATTUNG
Vorsorge zu Lebzeiten

Palais Lerchenfeld · Damenstiftstraße 8 · 80331 München
Telefon 0 89 2 31 99 02 · www.städtische-bestattung.de



Kein Faschingszug im nächsten Jahr

Damische Ritter sagen Gaudiwurm ab



Sie organisieren den Münchner Faschingszug: Die Damischen Ritter bzw. Turmfalken. Bild: Damische Ritter

München · Während des Faschings mutiert die „Gesellige Vereinigung der Turmfalken e.V.“ alljährlich zu den Damischen Rittern. Und unter diesem Namen organisiert der Verein nun schon seit 16 Jahren den Faschingszug durch die Münchner Innenstadt. Die Damischen Ritter haben mit dem Gaudiwurm, den es in der bayerischen Landeshauptstadt einige Zeit überhaupt nicht mehr gab, einen neuen Faschingshöhepunkt in die Innenstadt gebracht. Alt und Jung, Groß und Klein

säumen stets die Straßen und haben großen Spaß, wenn die geschmückten Wagen vorüberziehen. Im kommenden Jahr wird es allerdings keinen Faschingszug geben. „Die momentane Pandemie bedingte Situation lässt für uns als Veranstalter keine andere Entscheidung zu, als den Faschingszug für das kommende Jahr abzusagen. Die jüngst getroffenen Entscheidungen der LH München durch OB Dieter Reiter, den Münchner Fasching 2021 betreffend, finden wir richtig

und unerlässlich. Sie lassen auch keinen anderen Spielraum zu. Wir fühlen uns für die Gesundheit der Teilnehmer und Zuschauer verantwortlich. Ein Faschingszug soll ein unbeschwertes, fröhliches Erlebnis sein. Dies ist aktuell schwer vorstellbar“, schreiben die Damischen Ritter in einer Pressemitteilung. Der Verein hofft, dass die aktuelle Situation bald beherrschbar wird, und er die Tradition mit einem Faschingszug 2022 weiterführen kann. **bb**

Neue Botschafterin

Carolyn Henseler engagiert sich bei der Stiftung Ambulantes Kinderhospiz

München · Die Moderatorin Carolyn Henseler engagiert sich ab sofort als neue Botschafterin der Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München (AKM). „Die wichtige Arbeit der Stiftung AKM verdient noch viel mehr Aufmerksamkeit als sie bisher hat“, sagt sie

„Mehr Sichtbarkeit“

Carolyn Henseler ist unter anderem Moderatorin. Die gebürtige Rheinländerin ist zudem Gastdozentin für Praxis-Journalismus an der Ludwig-Maximilians-Universität München und moderiert verschiedene Events. Zu ihren Hintergründen, sich als Botschafterin der Stiftung AKM zu engagieren, sagt Carolyn Henseler: „In unserer eher auf Spaß ausgerichteten Gesellschaft mit der Social Media-Welt – die ja auch mein Job mit sich bringt – sieht man ständig nur die positiven Seiten des Lebens. Familien mit schwerkranken Kindern leben hingegen oft im Schatten der Gesellschaft. Aber gerade diese Familien mit ihren schwierigen Schicksalen und die wunderbaren Menschen, die sich für diese



Carolyn Henseler ist die Botschafterin der Stiftung Ambulantes Kinderhospiz (AKM). Bild: Stiftung AKM

Familien engagieren, verdienen mehr Licht. Ich möchte gerne meine Bekanntheit und auch meine Social Media-Reichweite nutzen, um der Stiftung AKM noch mehr Sichtbarkeit zu schenken.“

„Brauchen jede Unterstützung“

Christine Bronner, Gründerin und Geschäftsführender Vorstand der Stiftung AKM, sagt:

„Wir freuen uns sehr, Carolyn Henseler als neue Botschafterin für unsere Stiftung gewonnen zu haben. Es ist wunderbar und wertvoll, dass sie sich ab jetzt für unsere Arbeit engagieren möchte. Wir brauchen wirklich jede Unterstützung, um auf die wichtige Arbeit für schwerstkranke Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aufmerksam zu machen.“ **tab**

Schuldnerberatung zieht um

Einrichtung der AWO München-Stadt nach 2024 wieder in der Innenstadt

München · Vor einiger Zeit haben der Deutsche Gewerkschaftsbund (DGB) und die IG Metall den Beschluss gefasst, das in die Jahre gekommene Haus in der Schwanthalerstraße durch einen Neubau zu ersetzen. Nun ist es soweit – das Gewerkschaftshaus in der Schwanthalerstraße wird geräumt. Dies trifft auch die Schuldner- und Insolvenzberatung in Trägerschaft der AWO München-Stadt und des DGB (Deutscher Gewerkschaftsbund).

Räumliche Nähe

Bis Mitte 2024, so die Planung für den Neubau des Gewerkschaftshauses, wird die Beratungsstelle in Berg am Laim in der Neumarkter Straße zu finden sein, dann ist der Rückzug in das neue Gewerkschaftshaus geplant. In den aktuellen Zeiten mit andauernder Kurzarbeit oder unerwartetem Arbeitsplatzverlust infolge der Corona-Auswirkungen ist Hilfe bei finanziellen Problemen

wichtiger denn je. Die Schuldner- und Insolvenzberatung bleibt eine nicht weg zu denkende Anlaufstelle, der Begriff „systemrelevant“ ist durchaus zutreffend.

Erstberatung am Telefon

Unter Einhaltung der Kontaktbeschränkungen und Hygienemaßnahmen sorgen die Beratungsfachkräfte nach wie vor dafür, dass Bürger in persönlichen und vertraulichen Kontakten Hilfestellungen erhalten. Nicht immer kann jedoch ein sofortiger Besuch in der Beratungsstelle vereinbart werden, die Wartezeit beträgt mehrere Wochen oder gar Monate. Während der Wartezeit werden die Ratsuchenden von der Münchner Arbeiterwohlfahrt aber nicht allein gelassen. Sie erhalten eine ausführliche Erstberatung am Telefon und haben dreimal wöchentlich die Möglichkeit, erneut um Rat zu fragen. **tab**

LOTTO® NIMM DEIN GLÜCK IN DIE HAND.
Bayern

FRÜHE WEIHNACHTEN!

Bestücken Sie Ihren Kalender frei nach Wahl.

Spielteilnahme erst ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Infos und Hilfe unter www.bzga.de

Höffner
Wo Wohnen wenig kostet!

Ihre
Nr. 1

DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT
GmbH & Co. KG

1. PLATZ
**Beratungs-
kompetenz**
Möbelhäuser

Teilkategorie im
TEST April 2020
16 Anbieter

www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut

ntv

Infos unter www.hoeffner.de/auszeichnungen

KÜCHENAKTIONSTAGE

MITTWOCH
18.
NOVEMBER

DONNERSTAG
19.
NOVEMBER

FREITAG
20.
NOVEMBER

SAMSTAG
21.
NOVEMBER



SIEMENS

ENERGIE
EFFIZIENZ **A++ E)**
Spektrum A+++ bis D

zusätzlich

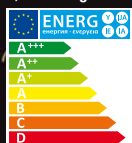
ELEKTROGERÄT
aus der Küchenabteilung

GESCHENKT

beim Küchenkauf

20%
Möbel- & Küchen-Rabatt

Z.B.: Geschirrspüler
Siemens SN636X01GE
60 cm, vollintegriert,
Verkaufspreis 599 €
(Geschirrspüler gilt nur als
Preisbeispiel, Abb. ähnlich)
E) EU-Energiekennzeichnung



zusätzlich

20%
on top

In **ALLEN** Abteilungen

Höffner Möbelgesellschaft GmbH & Co. KG • Ludwig-Koch-Straße 3 • 81249 München • Tel. 089 / 85793-02

www.hoeffner.de • www.facebook.com/Moebel.Hoeffner • Öffnungszeiten: Mo – Do + Sa von 10 – 19 Uhr, Fr von 10 – 20 Uhr

R) Höffner gewährt Ihnen folgende Rabatte: Auf Möbel, Küchen und Matratzen „20% Möbel- und Küchenrabatt“ und zusätzlich „20% in allen Abteilungen“, was einer Gesamtminderung von 36% entspricht. Beim Kauf einer Küche deren Kaufsumme nach Abzug der gewährten Rabatte „20% Möbel und Küchenrabatt“ und „20% in allen Abteilungen“ mindestens 4.999€ beträgt, schenken wir Ihnen zusätzlich ein Küchengerät Ihrer Wahl im Wert von 599€. Auf Artikel der Abteilungen Haushalt, Geschenke, Dekoration, Bettwaren, Gardinen, Leuchten und Teppiche „20% in allen Abteilungen“. Ausgenommen von diesen Rabatten sind Kaufgutscheine, Bücher, anderweitig reduzierte Produkte, als „Tiefpreis“ oder „Aus unserer Werbung“ gekennzeichnete Artikel sowie Artikel der Marken Leonardo, ASA Selection, Silit, WMF, Leifheit, Joop!, Wesco, Ritzenhoff & Breker, Paulmann Licht, Ledvance, Vossen, Cawö, Billerbeck, Irisette und Paradies. Alle Preise in Anzeigen und Prospekten sind Endpreise. Aktuelle Prospekte sind auf der jeweiligen Standortseite Ihres Höffner-Einrichtungshauses unter www.hoeffner.de/standorte einzusehen. Kundenkartensofortrabatt bereits enthalten. Ebenfalls enthalten ist der MwSt-Vorteil in Höhe von 2,52%. Keine Barauszahlung möglich. Gültig für Neukäufe. Gültig bis mindestens 22.11.2020.



„Säule des Gemeinwesens“
Landes-Caritasdirektor Bernhard Piendl betont die Bedeutung des sozialen Sektors.

„Existenzsichernde Leistungen sind wichtig für die Stabilität des Sozialstaats“

Soziales Netz Bayern fordert mehr soziale Gerechtigkeit in Bayern

München · Ob auf dem Arbeitsmarkt, im Gesundheits- und Pflegebereich oder im Bildungssektor: Durch die pandemiebedingte Ausnahmesituation sind bereits bestehende soziale Verwerfungen noch deutlicher zu Tage getreten oder verschärft worden. Das „Soziale Netz Bayern“ – ein Bündnis aus 16 Verbänden, Sozialorganisationen und Institutionen – fordert daher in einer gemeinsamen Erklärung die politischen Entscheidungsträger zum Handeln auf.

Corona vergrößert Ungleichheiten

Für das Soziale Netz Bayern sind soziale Gerechtigkeit und Sicherheit die entscheidenden Faktoren für ein solides sozialstaatliches Fundament in einem solidarischen und starken Bayern. Hierzu sagt Verena Di Pasquale, stellvertretende Vorsitzende des DGB Bayern: „Bereits heute ist sichtbar, dass die Corona-Pandemie die soziale Ungleichheit vergrößert. Erhebungen, wie etwa von der Hans-Böckler-Stiftung, zeigen: Von Einkommensverlusten sind überdurchschnittlich oft Menschen betroffen, die schon zuvor eine schwächere Po-

sition auf dem Arbeitsmarkt hatten.“ Laut Di Pasquale gelte das gerade auch für Beschäftigte in den systemrelevanten Berufen.

„Im Sozialen Netz Bayern besteht daher Einigkeit: Die Arbeitsbedingungen und die Entlohnung dieser Menschen sind schleunigst zu verbessern.“ Di Pasquale zufolge könne so auch verhindert werden, dass Absteigs- und Zukunftsängste einen Nährboden für Rechtspopulisten und Verschwörungsfanatiker bilden. „Personen, die durch Einkommensverluste belastet sind, beurteilen die politische und soziale Situation in Deutschland deutlich kritischer. Und sie zeigen sich im Durchschnitt empfänglicher für Verschwörungsmethoden zur Pandemie. Hier muss dringend gegengesteuert werden, um den sozialen und demokratischen Zusammenhalt zu stärken“, betont Di Pasquale.

„Das darf sich nicht verfestigen“

„Ob Kinderarmut, Einkommensarmut, Wohnungsarmut, Altersarmut oder Frauenarmut: In Bayern ist die Armutslage besorgniserregend und wurde durch Corona nochmals deutlich ver-



„Pflege ist keine Ware. Hier darf die Profitlogik des Marktes nicht gelten“, betont Ulrike Mascher, Landesvorsitzende des Sozialverbands VdK Bayern.

Bild: VdK / Heidi Scherm

schärft. Es muss verhindert werden, dass sich diese Situation weiter verfestigt“, sagt Ulrike Mascher, Vorsitzende des Sozialverbands VdK Bayern: „Die Krise hat einmal mehr gezeigt: Existenzsichernde Leistungen sind wichtig für die Stabilität des Sozialstaats. Das Soziale Netz Bayern fordert einen höheren Mindestlohn, eine Kindergrundsicherung und die Anhebung der Regelsätze

in der Grundsicherung sowie bezahlbaren Wohnraum.“ Zudem fordert Mascher Verbesserungen im Pflegebereich: „Pflege ist keine Ware. Hier darf die Profitlogik des Marktes nicht gelten. Die Absicherung der Pflegebedürftigkeit ist mit der aktuellen Ausrichtung der Pflegeversicherung nicht gegeben. Die Eigenanteile müssen dauerhaft und zuverlässig sinken, sonst bleibt Pflegebedürftig-

keit ein unkalkulierbares Armutrisiko. Pflege ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, die solidarisch gelöst werden muss.“

„Dienste auf sichere Beine stellen“

Landes-Caritasdirektor Bernhard Piendl betont die Bedeutung des sozialen Sektors: „Soziale Dienste, Einrichtungen und Institutionen sind die Säulen eines funktionierenden Gemeinwesens. Eine gute und stabile Sozialwirtschaft ist geradezu eine der Voraussetzungen für eine starke Wirtschaft.“ Insbesondere die niedrigschwelligen Zugänge zu Beratungs- und Unterstützungsleistungen haben hier eine wichtige Scharnierfunktion: „Während des

Lockdowns haben die allermeisten Dienste und Angebote ihre Dienste aufrecht erhalten, sei es in der offenen Behindertenarbeit, der Suchtberatung, der Migrations- und Integrationsberatung oder die sozialpsychiatrischen Dienste. Gerade jetzt zeigt sich, dass sich beispielsweise in der Schuldnerberatung die Zielgruppen verschieben und dass deutlich mehr Menschen, die vorher keine Geldsorgen haben, aufgrund von Kurzarbeit, weggefallenen Minijobs oder Kündigung in finanzielle Schieflagen geraten. Die Finanziererin aller der genannten Dienste muss langfristig auf sicheren Beinen stehen und darf nicht kurzfristigen Sparmaßnahmen zum Opfer fallen.“ **red**

Ein Netz für die Menschen

Das Soziale Netz Bayern wurde 2004 gegründet und ist in seiner Art einzigartig. Von der Selbsthilfe über Familien- und Jugendorganisationen bis hin zu den großen Wohlfahrtsverbänden, Kirchen, Sozialverbänden wie VdK und Gewerkschaftsbund sind alle miteinander an einer Sache interessiert: sich für gute soziale Rahmenbedingungen der Menschen in Bayern einzusetzen. 16 Verbände, Organisationen und Initiativen sehen sich zum gemeinsamen Engagement verpflichtet, um der Ökonomisierung aller Lebensbereiche und dem Verlust an sozialer Gerechtigkeit entgegenzuwirken.

■ KARLSFELD · Eines muss man ihnen lassen: Judith und Marc Deiner sind nicht geizig. Im Gegenteil. Einerseits kalkulieren sie ihre Preise für sämtliche Qualitätsprodukte rund um Sonnen-, Sicht- & Wetterschutz von Haus aus günstig, andererseits überraschen sie zuweilen mit lukrativen Rabattaktionen. Wie jetzt wieder, wenn sie ausgewählte Markenprodukte mit 10 Prozent Nachlass anbieten. Die Aktion »Winterangebote« läuft schon, seit Ende November, erzählen sie mir bei meiner Stippvisite vor wenigen Tagen. Also ist Eile geboten, wenn man von den reduzierten Angeboten profitieren möchte? Ja und nein, war die prompte Antwort. Ja und nein... Aha! Das ließ ich mir dann aber doch näher erklären. Sämtliche Kassetten-Markisen* von WAREMA seien zwar bis Ende März um 10 Prozent günstiger, aber wer schnell ist und sich für ein Lamellendach Lamaxa L60 beziehungsweise Lamaxa L70 von WAREMA entscheidet, erhält bis Ende des Jahres noch einen Heizstrahler gratis dazu. Ach ja, auch sämtliche Insektenschutzprodukte* von MHZ, erfährt ich noch, gäbe es bis Ende Februar zum 10 Prozent ver-

Das Rabatt-Bonbon

10 % auf ausgewählte Produkte*

günstigten Preis. Diese drei Termine sollten Sie sich als Haus- und Wohnungsbesitzer oder Bauherr in spe also merken, wenn sie nicht mehr als nötig bezahlen möchten. Und wer möchte das schon! Nachzulesen, meinte Judith Deiner noch, seien die Aktion-Details auch auf ihrer Homepage (www.rolladenbau-markisen.de/aktionen Anm. d. Red.).

Was dort unter Winterangebote nachzulesen ist, könnte gut und gern auch als Aktion »Gute Preise – gute Laune« aufgeführt werden. Wenn Sie mich fragen, würde ich aber nicht nur das Internet bemühen. Ein Besuch in Judith und Marc Deiners ständiger Hausausstellung verspricht nämlich – neben den angeführten Preisnachlässen – noch einiges mehr rund

um Sonnen-, Sicht- & Wetterschutz: große Auswahl... neueste Produkte... umfassende Beratung... Das Ganze zum Nulltarif. Denn Ihren Aufwand, hinzufahren und sich umzusehen, werden Sie ja wohl nicht aufrechnen wollen. Scherz, ich meine es ernst mit meiner Empfehlung, demnächst mal Jalousien, Markisen & Co. unter die Lupe zu nehmen. Da tummelt sich pure Qualität – hinsichtlich Markenprodukte sämtlicher namhafter Hersteller, betont Marc Deiner lachend. Wohl wissend, dass Rolladen Deiner das umfassendste Produkt-Portfolio weit und breit präsentiert. Zum Anschauen, zum Anfasen, zum Auswählen, betont er gern immer wieder. Wobei er ebenso gern vergisst, seinen eigentlichen Wettbewerbsvorteil hervorzuheben: seine versierte Beratung. Mehr Understatement als Vergesslichkeit, meine ich – und auch begeisterte Kunden, die neben anderem die Kompetenz der Karlsfelder Beschattungs-Profis hervorheben. 4,4 von 5 möglichen Sternen zeigt ein Blick auf die 29 Google-Rezensionen, die dort aktuell aufgeführt sind. Und was tun Judith und Marc Deiner? Statt sich über diese durchwegs positive Resonanz zu freuen, wurmt es die beiden »scho a bisserl!«, dass sie derzeit nicht volle 5 Sterne erreichen. Sagt dies nicht alles über das Engagement im Hause Deiner aus? **■**



Ab sofort bis zu 10 % – das »Rabatt-Bonbon« – sichern... bei den Sonnen-, Sicht- & Wetterschutz-Profis Judith und Marc Deiner

Anzeige

Unser Buchtipps für Sie: Respekt!



Ein Buch der Münchner Wochenanzeiger
Mit den Beiträgen vieler Menschen aus unserer unmittelbaren Umgebung und den Gästen unserer Sommergespräche haben wir unsere Schwerpunkte „Respekt“ und „Nachhaltigkeit“ mit den Lieblingsrezepten unserer Leser garniert. Daraus ist ein Panoptikum entstanden, das Menschen verbindet und zeigt, in welch guten Nachbarschaften wir dank vieler „Macher“ leben.

Erhältlich in der Geschäftstelle des Werbe-Spiegels, Sendlinger Anzeigers und des Samstagsblatts im Ladenbüro: Fürstener Str. 11, 80687 Mü. oder im Online-Shop der Münchner Wochenanzeiger unter: www.shop.muenchenweit.de



M.D. Sonnenschutztechnik GmbH
Geschäftsführer Marc Deiner
Ottostraße 10 Karlsfeld
Telefon 08131-3307480
Fax 08131-3307486
info@rolladenbau-markisen.de
www.rolladenbau-markisen.de



Erfolgreiches Geschäftsjahr für dm

Das Unternehmen reagiert auf neue Herausforderungen

Karlsruhe / München · Die Corona-Pandemie geht auch an dm-drogerie markt nicht spurlos vorüber... Zwar hat das Unternehmen seinen Umsatz im abgelaufenen Geschäftsjahr im Vergleich zum Vorjahr nochmals gesteigert...

Corona die Stirn bieten

dm hat in den vergangenen Monaten viel in den Schutz von Mitarbeitern und Kunden investiert. So wurden zum Beispiel Desinfektionssponder am Eingang, Plexiglas-Einhausungen an den Kassen und Plexiglasabtrennungen zwischen den Gängen im Kassensbereich angebracht...

spiel Desinfektionssponder am Eingang, Plexiglas-Einhausungen an den Kassen und Plexiglasabtrennungen zwischen den Gängen im Kassensbereich angebracht...

Online-Einkauf nimmt zu

„Durchschnittlich mehr als eine halbe Million Kunden besuchten im vergangenen Geschäftsjahr 2019/2020 täglich den Onlineshop dm.de“...



Bernd Kornmayer, Gebietsverantwortlicher im Münchner Bereich, besuchte nach der Online-Presskonferenz von dm die Münchner Wochenanzeiger und übergab Redakteurin Brigitte Bothen eine Zusammenfassung zur Entwicklung des Unternehmens im Großraum München. Bild: ms

App“ wurde inzwischen mehr als 3,7 Millionen Mal installiert, und die App-Bestellungen generieren rund die Hälfte des Online-Umsatzes...

Bedürfnis vieler Kunden nach einem möglichst schnellen und kontaktarmen Einkaufen, heißt es von dm. Die Kundenbesuche an sich sind nämlich von täglich 1,9 Millionen auf 1,7 Millionen zurückgegangen.

Beliebtester Arbeitgeber im Einzelhandel

Regional ist der Rückgang unterschiedlich hoch, besonders

deutlich macht er sich laut dem Gebietsverantwortlichen Bernd Kornmayer in der Münchner Innenstadt und in den verschiedenen Einkaufszentren bemerkbar...

Großes soziales Engagement

Gleichzeitig sei das vergangene Geschäftsjahr sehr erfolgreich bezüglich Einstellungen gewesen, teilte er mit. Man habe mehr Auszubildende als in den Jahren zuvor eingestellt...

handel gewählt worden, freute sich Kornmayer.

Wie überall in Deutschland wurden auch im Großraum München neue dm-Märkte eröffnet oder nach Restrukturierung wiedereröffnet...

Das Unternehmen hat auch im Corona-Jahr unbeirrt sein soziales und gesellschaftliches Engagement fortgeführt...

Jeder dm-Markt konnte ein ehrenamtliches Projekt aus seiner Region aussuchen, das dann anteilig unterstützt wurde. Gerade in der jetzigen schwierigen Zeit, so Bernd Kornmayer...

Wunsch erfüllt

Aktionsfläche am MKJZ ist fertig

Westend · Für die Kids im Westend ging längst ein lang gehegter Wunsch in Erfüllung: Die Sport-Aktionsfläche am Multikulturellen Jugendzentrum (MKJZ) (Westendstraße 66 a) wurde saniert und darf jetzt bespielt werden...

auch mehr Mülleimer gewünscht, sowie neue Fußballtore, schöne Farben und Bilder oder Sitzmöglichkeiten am Platz. Die Patenschaft übernahmen damals Stadtrat Gerhard Mayer (SPD) und Wilhelm Mundigl (SPD) vom Bezirksausschuss Schwanthalershöhe (BA 8)...

freuliche Nachricht, dass die Landeshauptstadt München mit der Sanierung der Aktionsfläche begonnen hat, freut sich das Team vom MKJZ. Die Freude bei den aktiven Kids, mit denen die Mitarbeiter des MKJZ über digitale Medien oder über aussuchende Arbeit im Kontakt waren, sei groß gewesen...

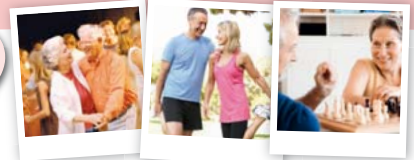


Die Sport- und Aktionsfläche am Multikulturelle Jugendzentrum (MKJZ) wurde kürzlich eingeweiht und kann nun genutzt werden.

Bild: MKJZ/Athanasios Charamis

Freundschaft ist sich zusammen weniger alleine zu fühlen

Nur 9,99 € pro Anzeige max. 10 Zeilen inkl. Chiffregebühr bei Abholung. Chiffre-Zusendung zzgl. € 5,-



Gerade in Zeiten wie diesen beweist sich, wie wichtig Freundschaften sind. Auch wenn gerade viele Möglichkeiten entfallen, wie man gemeinsam Zeit verbringen kann, gibt es doch trotzdem Wege, sich auszutauschen und gemeinsam schon jetzt Pläne für eine spätere Freizeitgestaltung zu schmieden...

Erscheinungstermin: Mitte Dezember im Werbe-Spiegel/Sendlinger Anzeiger oder im Samstagsblatt

Ja, ich möchte meine Kontaktdaten in der Anzeige veröffentlichen

Nein, ich möchte meine Kontaktdaten in der Anzeige nicht veröffentlichen und bitte daher um die Vergabe einer Chiffre-Nummer

Form with 12 horizontal lines for text entry.

Verwenden Sie je Buchstabe, Zeichen und Wortabstand ein Feld. Bitte lassen Sie nach jedem Wort und Zeichen ein Kästchen frei! Der Verlag behält sich die üblichen Abkürzungen ohne vorherige Rücksprache vor.

Name Vorname

Straße PLZ/Ort

Telefon E-Mail

Meine IBAN

Mein Geldinstitut Unterschrift

Tel. 089/54 65 55 · Fax 089/54 65 54 · E-Mail: info@muenchenweit.de

Kleinanzeigen nur gegen Barzahlung oder Abbuchung. Keine Rechnungsstellung! Keine Belegzusendung!





Persönlich

In unserer Reihe „Hand aufs Herz“ beantworten Menschen wie du und ich persönliche Fragen.

Bester Schutz fürs Konto: PIN im Sinn!

– Anzeige

In Geschäften und Kaufhäusern werden girocards immer noch am häufigsten gestohlen. Erstaunlich ist, dass Kriminelle offenbar nicht nur an die Karte, sondern auch gleichzeitig an die Geheimzahl gelangen: Von Januar bis September 2020 wurden gestohlene girocards über 37.000 Mal betrügerisch eingesetzt, davon fanden mehr als 60 Prozent der Transaktionen mit Einsatz der dazugehörigen PIN statt, so die Statistik der EURO Kartensysteme. Ein möglicher Grund könnte sein, dass viele Bankkunden ihre Geheimzahl immer noch zusammen mit der Karte aufbewahren, etwa als getarnte Notiz im Geldbeutel. Mag sein, weil das Zahlengedächtnis einen manchmal im Stich lässt oder weil man peinliche Situationen beim Bezahlen vermeiden will. Wie bleibt die PIN im Kopf? Individuelle Merkhilfen und gehirngerechte Tipps für alle Gedächtnistypen liefert die neue Kampagne „Meine PIN hab' ich im Sinn“. Auf der Website www.pin-im-sinn.de finden Karteninhaber kreative Video- und Audioanregungen, um die Geheimzahl leichter im Gedächtnis zu verankern. Denn die PIN im Sinn ist der beste Schutz fürs Konto! Bei Verlust oder Diebstahl muss die girocard umgehend gesperrt werden. Der Sperr-Notruf 116 116* ist rund um die Uhr erreichbar.



* Sperr-Notruf 116 116 aus Deutschland kostenfrei. Aus dem Ausland mit jeweiliger Landesvorwahl von Deutschland vorweg (meist +49). Sollte der Sperr-Notruf in seltenen Fällen aus dem Ausland nicht geroutet werden können, gibt es alternativ die Rufnummer +49 (0) 30 4050 4050; Gebühren für Anrufe aus dem Ausland abhängig vom ausländischen Anbieter/Netzbetreiber.

Hand aufs Herz

16 ehrliche Antworten von Michael Schelle




Bild: René Heckmann

Michael Schelle stammt aus Berchtesgaden und ist heute mit seiner Frau und seinen beiden Kindern im Westend zuhause. Er arbeitet als Gesundheits- und Krankenpfleger sowie als Druckgrafiker und engagiert sich zudem ehrenamtlich im Bezirksausschuss Schwanthalerhöhe, wo er in der Fraktion von Bündnis 90/Die Grünen sitzt. Das Lokalparlament wählte den 43-Jährigen einstimmig zum Kinder- und Jugendbeauftragten. „Mit dem Schuleintritt meines ersten Kindes musste ich feststellen, wie schlecht es um die Verkehrssicherheit für Kinder und Jugendliche in unserem Viertel bestellt ist“, erklärt Michael Schelle. Einige Straßen im Viertel seien v.a. durch parkende Fahrzeuge unübersichtlich und eng und für Kinder unsicher. „Viele der kleinen, einspurigen Straßen verfügen über keine richtige Absicherung wie etwa Bodenmarkierungen, Hinweisschilder und Schulweghelfer.“ Insbesondere die Schulwege will Michael Schelle sicherer wissen: „Mir ist es ein Herzensanliegen, dass sich diese Zustände verbessern und die Straßen im Westend kinderfreundlicher werden.“

- 1. Worüber haben Sie zuletzt gelacht?**
Über die Witze meiner Kinder.
- 2. Was ist Ihre früheste Kindheitserinnerung?**
Das Arbeiten mit Ton in der Keramikwerkstatt meiner Mutter.
- 3. Ihre Eltern waren?**
Meine Eltern sind mir in vielen Dingen ein Vorbild.
- 4. Welches Buch lesen Sie gerade?**
„Frau Maier fischt im Trüben“ von Jessica Kremser.
- 5. Welche Aufgabe schieben Sie am längsten vor sich her?**
Wäsche zusammenlegen und Bad putzen.
- 6. Was macht Ihnen Angst?**
Dass wir als Gesellschaft keine Lehren aus der Coronakrise ziehen und das zu Lasten unserer Kinder geht.
- 7. Was möchten Sie auf jeden Fall einmal tun?**
Mit dem Fahrrad von München nach Berchtesgaden fahren.
- 8. Das Dümste, das Sie je gemacht haben?**
Wie fast jeder Mensch, viele kleine und keine wirklich großen Dummheiten. Aber im Normalfall lernt man ja was draus.
- 9. Hätten Sie drei Wünsche frei, dann...?**
...wäre ab heute das Coronavirus besiegt, der Zugang zu Bildung für alle Kinder und Jugendliche garantiert und es gäbe deutlich bessere Arbeitsbedingungen für professionelle Pflegekräfte.
- 10. In 15 Jahren sind Sie?**
Hoffentlich genau so gesund und zufrieden wie heute.
- 11. Das schönste Kompliment, das man Ihnen gemacht hat?**
„Du bist der beste Papa der Welt!“
- 12. Das schönste Kompliment, das Sie jemandem gemacht haben?**
Schöne Komplimente mache ich gerne. Ob sie das schönste Kompliment sind darf mein Gegenüber selbst beurteilen.
- 13. Ihr Lieblingsplatz in München?**
Der Georg-Freundorfer-Platz und unser Schrebergarten.
- 14. Ihr liebstes Reiseziel?**
Ich habe kein bestimmtes Lieblingsziel. Ich finde die Orte die ich bereise, stehen immer für sich selbst und man kann überall auf der Welt schöne Dinge und freundliche Menschen entdecken.
- 15. Was ist der wichtigste Rat, den Sie Ihren Kindern mitgeben könnten?**
Entdeckt die Welt, seid freundlich zueinander und genießt das Leben.
- 16. Was sollte auf Ihrem Grabstein stehen?**
Macht's gut und danke für den Fisch!

Spielenachmittag im Seniorentreff

Neuhausen · Der Seniorentreff Neuhausen e.V. (Leonrodstr. 14b) lädt zum Spielenachmittag „Dingsda – Begriffe raten“ ein. Bei diesem Spiel werden Begriffe erklärt, die die anderen erraten sollen. Coronabedingt ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich, die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Die Veranstaltung findet am Mittwoch, 25. November, um 14.30 Uhr statt. Nähere Infos erteilt der Seniorentreff unter Tel. (089) 1392841920. **sv**

Adventsbasar abgesetzt

Dachau · Der traditionelle Adventsbasar „Kinder für Kinder“ im BRK-Kreisverband Dachau, der für 21. und 22. November geplant war, entfällt aufgrund der steigenden Infektionsgefahr. Die bedürftigen Kinder, an die der Erlös aus dem Verkauf jedes Jahr floss, gehen trotzdem nicht leer aus. Wie der Leiter der Gemeinschaft Wohlfahrt und Soziales, Hans Ramsteiner, mitteilte, wurde die Geschenkeaktion für Kinder aus bedürftigen Familien bereits gestartet. Wer einem Kind gerne eine Weihnachtsfreude machen möchte, kann spenden: Volksbank Raiffeisenbank Dachau eG, IBAN DE98 7009 1500 0000 0259 09. **tab**



noch schneller informiert

Ihre Wochenanzeiger-News

► www.briefkasten-digital.de

Das erwartet Sie:

- aktuelles E-Paper
- aktuelle Prospekte
- aktuelle News aus Ihrem Stadtteil

Münchner Wochenanzeiger Samstagblatt

Dein Viertel to go

Zauber-kunst	ohne Ein-künfte	sommerl. Erfri-schungs-getränk	Zeichen für Nano-farad	deutsche TV-An-stalt (Abk.)	ein Vorname Tolstojs	dt. Schau-spielerin (Nadja)	mit-reißen-der Schwung	süd-amerika-nischer Kuckuck	Kellner auf einem Schiff	österr. Gruß-wort
Zeit um den Sonnen-tergang				Sol-daten-aus-weis						
Halte-vor-richtung				Dreh-punkt		Falsch-meldung in der Presse				
Kykla-den-insel										
Butter, Marga-rine, Öl	beson-ders heller Meteor							Lan-dungs-brücke	Schmuck-stein	
plötz-licher Wind-stoß								Mutter-schwein		
		franzö-sische Ver-neinung								
internationales Notruf-zeichen	Kfz.-Z.: Wies-baden		modern, up to date	ausgest. Riesen-lauf-vogel		Nacht-lokal		Kfz.-Z.: Freising	Abk.: Rappen	Initialen von Ade-nauer †
keines-wegs (ugs.)			Fremd-wortteil: neu			ein Erdteil				
Gegen-stand				Frisier-mittel						

RESTAURANT Nuova Italia PIZZERIA

Lieferung zu Ihnen nach Hause!

Alle Pizzas (32 cm) 6,50 €
Alle Pasta 6,00 €

Genießen Sie auch unsere indischen Spezialitäten!

Landsberger Str. 331 · 80687 München · T. 089/56826615 · www.nuovaitalia.de

Per Brief gewählt

Jürgen Salzhuber als
AWO-Vorsitzender bestätigt

München · Alle vier Jahre wählen die Delegierten des Arbeiterwohlfahrt (AWO) Kreisverbandes München-Stadt e.V. in einer Kreiskonferenz ihren neuen Vorstand, seine Stellvertreter und Beisitzer. Dieses Jahr ist alles anders. Aufgrund des Lockdowns durch die Corona-Pandemie im März musste die Kreiskonferenz in den Herbst verschoben werden, in der Hoffnung zu diesem Zeitpunkt eine Präsenzveranstaltung durchführen zu können. Allerdings hat das Infektionsgeschehen dies nicht zugelassen und die AWO München-Stadt hat als erster Kreisverband seinen neuen Vorstand mittels Briefwahl gewählt.

Stadträtin im Vorstand

„Es war mir und meinem Stellvertreter Kurt Damaschke wichtig, unsere Arbeit kontinuierlich fortsetzen zu können, deshalb haben wir uns für die Briefwahl ent-

schieden“, erklärt Jürgen Salzhuber, der mit dieser Wahl bestätigte Vorsitzende des AWO Kreisverbandes München-Stadt. Da dieses Jahr die stellvertretende Vorsitzende Verena Dietl in ein kommunales Amt als dritte Bürgermeisterin gewählt wurde und sie, um Interessenkonflikte zu vermeiden, im Vorstand zurücktrat, war zusätzlich die Notwendigkeit einer Neuwahl gegeben. Mit der Stadträtin Julia Schönfeld-Knor wurde eine neue stellvertretende Vorsitzende gefunden werden, die seit Jahren mit der AWO verbunden ist, unter anderem in der gemeinsamen Arbeit für das „IsarInselFest“.

Ergänzt wird der Vorstand durch die sechs Beisitzer. Zu den erfahrenen AWO-Damen Ella Engel und Solveig Gruber kommen nun die neu gewählten Riad El Sabagh, Wolfram Glaser, Elisabeth Oppenauer und Dr. Didona Weippert hinzu. **tab**



Ist wieder zum Vorsitzenden des AWO-Kreisverbandes München-Stadt gewählt worden: Jürgen Salzhuber.

Bild: AWO

Wie weit sind die Pläne?

Nachfrage zum Hönigschmidplatz

Hadern · Der Bezirksausschuss Hadern will bei der Stadt den Sachstand zur Neugestaltung des Hönigschmidplatzes erfragen. Vorausgegangen war ein Antrag von Grünen-Fraktion und FDP, die darin das Referat für Stadtplanung und Bauordnung auffordern, die Planung zu einer Umgestaltung des Hönigschmidplatzes und der angrenzenden Straßen im Rahmen eines Gestaltungswettbewerbs in die Wege zu leiten, damit die Aufenthaltsqualität erhöht und die Verkehrssituation entschärft wird. **bb**

Der Antrag wurde vom Gremium jedoch nicht beschlossen, da wie der Vorsitzende des UA-Ausschusses Mobilität Peter Winklmeier (CSU) betonte, die Wünsche des BAS ja schon seit geraumer Zeit bei der Stadt vorlägen. Irmgard Hofmann (SPD) fügte hinzu: „Man muss nicht alles innerhalb eines Jahres mehrmals beantragen.“ Catherine Lodge (Grüne) regte schließlich an, bei der Stadt nachzufragen, wie weit etwaige Pläne inzwischen gediehen sind. Dies wurde dann auch so beschlossen. **bb**

Bekanntschaffen

ER sucht SIE, Tel. 96176460

Sehnst du dich, schlank u. lieb, nach Harmonie u. Zweisamkeit mit sportl. unabh. ihm, 42, Tel. 0162/2690788

Ich, weibl., suche eine nette Dame +/- 72 J., für gemeinsame Spaziergänge. Tel. 089/576532

Die heimatnahe Partnervermittlung f. SENIOREN su. wieder Herrn. Günstige Gebühr, Tel. 089/3681460

Gartenbau

Gartenarbeiten von A bis Z, Gartengestaltung, Terrassenbau, Pflasterarb., T. 0151/20470990

Hecken-/Strauch- und Baum-schnitt, Telefon: 089/1411090

Wir haben uns auf die Fällung von Problemäulen mittels Kletterer/Hebebühne oder Kran spezialisiert. Auch die Baumpflege spielt eine wichtige Rolle, Tel. 0173/5723231 stadler.samerberg@web.de

Bäume fällen, Wurzelstock fräsen. Fa. Rippl, Tel. 089/433548

A. Karabulut **Garten- u. Landschaftsbau Pflasterbau**

- Gartenanlage
- Gartengestaltung und Umgestaltung
- Gartenpflege u. Rollrasen verlegen
- Terrasse, Wegebau, mit Natur- und Betonstein
- Naturstein, Trockenmauer u. Pflasterbau
- Teich- und Bachlaufbau
- Holz- und Drahtzaunbau
- Baumfällern, Gehölzschnittarbeiten
- Mini-Bagger-, Lader-, LKW-Selbstladearbeiten

 Tel. 0 81 51/9 57 94 - Mobil 0171/8 04 44 76 www.galabau-karabulut.de

Hecken/Bäume - und Strauch-schnitt, Tel. 0171-8067770

BAUMFÄLLUNG, Tel. 089 / 12075090

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

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

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

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

Verloren

Schlüsselbund mit schwarzem Band, So., 15.11.2020 in der Margarethe-Danzi-Str. (?) an den Gärten verloren, T. 089/17877991

Alle Stadtteile. Alle Themen. Alle News.
www.muenchenweit.de

ab Do., 19. November

AMBIANO® Klassische Küchenmaschine
 Versch. Farben, mit herausnehmbarem Edelstahl-Rührschüssel, 800-W-Motor, Fassungsvermögen ca.: 5 l, 3 Jahre Garantie, je Stück

69,99*

AMBIANO® Abnehmbare Mix-Fuß, Klinge aus Edelstahl, 5 Geschwindigkeitsstufen + Turbo-Funktion, Leistung ca.: 400 W, 3 Jahre Garantie, je Stück

14,99*

HIGHLIGHT DER WOCHE

CROFTON® Emaille-Bräter
 Versch. Modelle, schmitt- und kratz-feste Emaille-Oberfläche, back-ofen- und spülmaschinengeeignet, hitzebeständig bis zu 400 °C, je Stück

6,99*

Für Braten, Schmorgerichte & viele Ofengerichte

EASY HOME® Abfall-/Recyclingeinheit
 Mit Handsensor zur automatischen Öffnung des Deckels, herausziehbare große Schublade mit 2 entnehmbaren Eimern, inkl. Batterien, je Stück

99,99*

ab Fr., 20. November

Marken-Kracher

PICKERD Streudekor
 Versch. Sorten, je 67-, 70- bzw. 89-g-Packung, 100-g-Preis 3,42, 3,27 bzw. 2,57

-39%
2,29*

FERRERO® Nutella
 Nuss-Nougat-Creme im Miniglas, als Anhänger nutzbar, 30-g-Glas, 100-g-Preis 2,63

Aktion
0,79*

Kerrygold® Original irisches Butterschmalz
 250-g-Packung, 100-g-Preis 1,00

Aktion
2,49*

Kühle Kracher

ROUGETTE® Ofenkäse
 Versch. Sorten, je 320-g-Packung, kg-Preis 9,34

-30%
2,99*

Conditorei Coppenrath & Wiese Winter-Torte
 À la Dominostein oder à la Bratapfel, je 640- bzw. 650-g-Packung, kg-Preis 7,80 bzw. 7,68

Aktion
4,99*



Laimer Geschichten

Fortsetzung von Seite 1

Die Autoren der zehnten Ausgabe des Laimer Almanachs sind neben Lothar Schmidt (stellvertretender Vereinsvorsitzender) und Peter Hausmann (Vereinsvorsitzender) auch die langjährigen Mitglieder Josef Kirchmeier, Margit Meier und Josef Stöger. Einige Jubiläen im Stadtteil gaben dieses Jahr Anlass zur Entstehung der Almanach-Arti-

kel. So zeigt etwa Lothar Schmidt in seinem Beitrag „125 Jahre Licht für Laim“ auf, wie die elektrische Straßenbeleuchtung in Laim ihre Anfänge nahm.

Jubiläen in Laim

In einem Gemeinschaftsbeitrag ehren Margit Meier, Lothar Schmidt und Josef Stöger den langjährigen Bezirksausschuss-Vorsitzenden

Josef Mögele (SPD). Dieser macht sich seit über 35 Jahren als BA-Vorsitzender und seit 50 Jahren als SPD-Mitglied in Ehrenamt verdient. Im Mai dieses Jahres wurde er erneut zum BA-Chef gewählt und gehört damit zu jenen Lokalparlaments-Vorsitzenden, die am längsten im Amt sitzen.

Josef Stöger, der mit seit Jahren den reichen Fundus an Archivfotos des Vereins mit aktuellen Bildern aus Laim ergänzt, steuert einen Artikel zum 60. Jubiläum des Modehauses Schreiner in der Fürstenrieder Straße bei. Peter Hausmann nimmt indes die 75 Jahre nach Ende der Naziherrschaft zum Anlass, um den Weg zur Demokratie in Laim zu beleuchten.

Das Laimer Schlössl

Ein Jubiläum „mit zugleich starker Aktualität“, wie Lothar Schmidt betont, ist der 300. Geburtstag des Laimer Schlössels. „Laimer Baudenkmal in Gefahr?“ lautet der Titel des Artikels dazu, geschrieben von Lothar Schmidt unter Mitwirkung von Josef Kirchmeier. Aktuell

erscheint das Thema vor allem deswegen, weil viele Stadtteilbewohner um den Erhalt des Schlössels und den umliegenden Garten fürchten, seitdem es den Eigentümer gewechselt hat. Lothar Schmidt zeigt in seinem Beitrag die wechselvolle Geschichte dieses Laimer Wahrzeichens auf: „Von besonderem Reiz war für mich als Autor, mit Hilfe des Wittelsbacher Hausarchivs, den Lebensweg mehrerer Personen aus der Zeit Kurfürst Karl Theodors von Pfalz-Bayern und seines Nachfolgers Maximilians IV. (späteren König Maximilian I. König von Bayern) mit Bezug zum Herrscherhaus und gleichzeitig mit Bedeutung für Laim und darüber hinaus darzustellen“, so Schmidt. „Diese Lebensschicksale sind zugleich mit dem Laimer Schlössl und dem dazugehörigen Schlossgut eng verbunden.“



Seit 60 Jahren gibt es das „Modehaus Schreiner“ unter der aktuellen Adresse. Die Anfänge des Geschäftes reichen jedoch ins Jahr 1962 zurück, als das Ehepaar Elisabeth und Matthias Schreiner ihr Textilwarengeschäft in der Fürstenrieder Straße 50, wenige Meter vom jetzigen Standort entfernt, eröffnete (Archivfoto).

Bild: Historischer Verein Laim (J. Stöger) - Axel Schmidt



Beatrix Köber



Das „Laimer Schlössl“ gehört seit 300 Jahren zu Laim. Anfang des 20. Jahrhunderts wurde es vom Architekten Theodor Fischer umgebaut.

Bild: Historischer Verein Laim (J. Stöger) - Fam. Leuthemmayr

Ein Christbaum fürs Westend

Heuer könnte das Viertel unterm eigenen Baum feiern

Westend - Die leuchtenden Kerzen am Christbaum symbolisieren alljährlich die Hoffnung, das Licht, das in der Dunkelheit aufscheint. Auch vielen Menschen, die nicht im christlichen Glauben verankert sind, bedeuten die Lichter am Baum Freude und gehören zur Winterzeit unbedingt dazu. Seit rund 500 Jahren gibt es die Tradition der Christbäume bereits, die das Stadtbild vielerorts prägen. Im Westend steht jedoch bislang noch kein eigener Weihnachtsbaum. Dies aber könnte sich heuer ändern. Ein Laimer Bürger stellte den Antrag dazu: „Ich denke, es

wäre wirklich sehr schön für alle Menschen im Westend, wenn hier ein Weihnachtsbaum aufgestellt werden könnte und leuchten würde.“ Der Bezirksausschuss Schwanthalerhöhe (BA 8) befürwortet die Idee einhellig. Nun müsse sich nur noch jemand um die Umsetzung kümmern.

„Christbaum-Task-Force“

Am Marienplatz steht er meterhoch, ebenso wie an vielen Plätzen in der Innenstadt sowie in einigen Stadtbezirken. Im benachbarten Sendling gibt es sogar zwei Weih-

achtsbäume. „Wir können gerne auch einen Weihnachtsbaum aufstellen“, findet Sybille Stöhr (Grüne), Vorsitzende des BA Schwanthalerhöhe. „Es ist nur wichtig, dass sich jemand darum kümmert.“ Eine „Christbaum-Task-Force“ solle daher das Wichtige klären: Welcher Platz genau für die Aufstellung des Baumes in Frage käme, wie man den Baum befestigt, woher der Strom für die Beleuchtung kommen könnte und vor allem, wer den Baum besorgt. Für einige der Punkte gibt es schon Lösungsideen. So schlägt etwa der Bürger vor, den Christbaum am Gollierplatz auf-

zustellen, so dass „der Kirchplatz vor dem Haupteingang von St. Rupert neben all den schönen kulturellen Veranstaltungen übers Jahr, auch in der dunkleren Jahreszeit nichts von seiner Attraktivität einbüßt.“ Grundsätzlich gut, findet man im BA. Geeigneter wäre eventuell der Georg-Freundorfer-Park, weil hier Stromversorgung (unter anderem für die Marktleute) vorhanden ist, meint Sybille Stöhr. Außerdem könnte man da den Baum im Boden verankert und bräuchte keinen extra Indoor-Baumständer, ergänzt Michale Czisch (Grüne). Zugleich will Ulrike Boesser (SPD) bei der Kirche nachfragen, ob es hier einen Christbaumständer gibt, den man ausleihen könnte. Und Wilhelm Mundigl (SPD) erkundigt sich bei der Feuerwehr, ob die beim Aufstellen helfen würde. „Wo man einen Baum herbekommen könnte, werde ich mal bei der Verwaltung nachfragen“, versprach Sybille Stöhr, die u.a. als Stadträtin im Rathaus sitzt.

Ob der Christbaum im Westend heuer noch umgesetzt werden kann, bleibt nun abzuwarten. Der BA jedenfalls sicherte die Finanzierung zu und will sich um die notwendigen Genehmigungen kümmern. **kö**



Als Standort für den Westend-Christbaum schlägt ein Bürger den Platz vor der Kirche St. Rupert vor. Hier jedoch ist unklar, ob es Strom für die Lichterketten gibt.

Bild: kö



Heuer könnten Weihnachtslichter am eigenen Westend-Christbaum leuchten. Für die Umsetzung dieses Bürgerwunsches setzt sich der Bezirksausschuss ein.

Bild: Archiv/job



center

Bodenseestraße 253 Guardinistraße 98



Hanauer Str. 68



Schwanthaler Str. 111



EDEKA



Oertelplatz



Ollenhauer Straße 6

Dachauer Str. 63-65



Bayerische Schweine-Schnitzel oder -Schlegelbraten
saftig
je 100 g

SUPER-KNÜLLER
0.42

MwSt.-gesenkt



Bayerisches Hackfleisch
gemischt vom Schwein und Rind, frisch durchgedreht
100 g

SUPER-KNÜLLER
0.57

MwSt.-gesenkt



Orangen
Sorte s. Etikett,
aus Spanien, Kl. I
1,5 kg Beutel
1 kg = 1,48

SUPER-KNÜLLER
2.22

MwSt.-gesenkt

Weihenstephan Butter oder **Die Streichzarte** je 250 g Packung/Becher
100 g = 0,51



SUPER-KNÜLLER
1.27

MwSt.-gesenkt

Hengstberg Altmeyer
der Klassiker oder Kräuter-Essig
je 0,75 l Flasche
1 l = 0,89



SUPER-KNÜLLER
0.67

MwSt.-gesenkt



Pircher Edelbrand oder **Nusseler Likör**
30-40% Vol.
je 0,7 l Flasche
1 l = 19,49

SUPER-KNÜLLER
13.64

MwSt.-gesenkt



Bayerisches Dauerwurst-Sortiment
3-fach sortiert,
deflig-würziger Geschmack
100 g

SUPER-KNÜLLER
1.46

MwSt.-gesenkt



Grünländer
Deutscher Schnittkäse,
30-48% Fett i. l.
je 100 g

SUPER-KNÜLLER
0.77

MwSt.-gesenkt

Dr. Oetker Ristorante Pizza oder **Bistro Flammkuchen** geformt
je 265-410 g
Packung 1 kg = 61,5-3,98



SUPER-KNÜLLER
1.63

MwSt.-gesenkt

Jacobs Krönung oder **café Hag**
Spitzkaffee, ganze Bohnen oder gemahlen,
Vakuumverpackt je 500 g Packung 1 kg = 6,54



SUPER-KNÜLLER
3.27

MwSt.-gesenkt



Bayerischer Metzgerschinken
saftig, mild gegart
100 g

SUPER-KNÜLLER
0.98

MwSt.-gesenkt



Frisches Kabeljau-Filet
zart und saftig,
feitarm
100 g

SUPER-KNÜLLER
1.95

MwSt.-gesenkt

iglo Spinat geformt
Junger oder Rahm-Spinat 750 g oder
Blatt- oder Wurzspinat 500 g
je Packung
1 kg = 1,56/2,34



SUPER-KNÜLLER
1.17

MwSt.-gesenkt

Ferrero Küsschen
auch weiß
je 178 g
Packung 100 g = 1,10



SUPER-KNÜLLER
1.95

MwSt.-gesenkt

Persil Waschmittel
Pulver, Megaperls, Gel,
lids, Caps oder Discs 16-20
Packung/Beutel/Flasche/Dose 1 VL = 0,27-0,22



SUPER-KNÜLLER
4.35

MwSt.-gesenkt

Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen, kein Verkauf an Wiederverkäufer. Wir haben uns für den Zeitraum ausreichend provisoriert. Bitte entschuldigen Sie, wenn die Artikel aufgrund der großen Nachfrage dennoch im Einzelfall ausverkauft sein sollten.

Angebote gültig bis Samstag, 21. November 2020 Öffnungszeiten: Mo. bis Sa. 7 bis 20 Uhr (Dachauer Str., Schwanthaler Str.) und PEp. Mo. bis Sa. 8 bis 20 Uhr



Alten-/ Krankenpflege

Mobile, zertifizierte, medizinische Fußpflege / Frisörmeisterin kommt ins Haus. Telefon: 0175/4438944 oder 089/64167564

Gesundheit

Bio Hanföl gg. Schmerzen CBD ÖL ohne THC best. unter: www.cbdgeist.de

Fußpflege Praxis Neuhausen, Tel. 0173/5968716

11% Rabatt im November! Gesund, fit und schön! Denk jetzt schon an Weihnachtsgeschenke und überrasche deine Liebsten mit Aloe-Vera-Qualitätsprodukten vom Weltmarktführer. Dazu "kristinabinder-112020" als Rabattcode im Online-Shop anwenden: kristinabinder.be-forever.de

Energiearbeit, T. 089/7555891

Seniorenbetreuung

24 Std. Pflege, auch Stundenweise, Fahrservice, aristovita, Tel. 0176/39636963

Notdienst
Sonn- und Feiertagsdienst

Sonntag, 22.11.2020

**Schwanthalerhöhe
Gollierplatz-Apotheke**
Bergmannstr. 35
Tel. (089) 50 39 01

**Pasing
Gesundbrunnen-Apotheke**
Pasinger Bahnhofplatz 4
Tel. (089) 88 33 88

**Neuhausen-Nymphenburg
Heideck-Apotheke**
Heideckstr. 31
Tel. (089) 1 57 52 52

**Sending
Apotheke am Ratzingerplatz**
Aidenbachstr. 30
Tel. (089) 78 82 33

**Zentrum
Kranich-Apotheke
am Marienplatz**
Marienplatz UG
Tel. (089) 24 20 68 70

WECHSELJAHRE, PMS, KINDERWUNSCH MIT HORMON-YOGA ZURÜCK INS GLEICHGEWICHT (TEIL 1)

Himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt – wie wir uns fühlen, ist am Ende des Tages eine Frage der Biochemie. Laufen die Hormone Amok, ist es aus mit der inneren Balance. Bestes Beispiel: Kommen Frauen in die Wechseljahre, erkennen sie sich oft nicht wieder – und Familie, Freunde oder Kollegen sie ebenfalls nicht. Jede Kleinigkeit lässt sie gereizt an die Decke gehen, ganz zu schweigen von Symptomen wie Hitzewallungen samt Schweißausbrüchen. Hilfe kann in diesen und anderen Situationen hormoneller Dysbalance aus einer vielleicht überraschenden Ecke kommen: Hormon-Yoga. Moment mal! Was bitte soll Yoga mit Hormonen und ihrer Regulierung zu tun haben? Nun, eine ganze Menge. Denn mit ausgewählten Yoga-Stellungen – den Asanas – lässt sich gezielt auf bestimmte Organe und Drüsen wie etwa die Eierstöcke oder Nebennieren einwirken, die mit den weiblichen Hormonen und Stresshormonen in Verbindung stehen. Auf diese Weise können wir dem Absinken des weiblichen Hormonspiegels entgegenwirken und die Produktion der Stresshormone verringern und dadurch das allgemeine Wohlbefinden steigern. Somit ist nicht immer eine Hormonersatztherapie das Mittel der ersten Wahl.

Da der Östrogenspiegel bereits ab dem 35. Lebensjahr zu sinken beginnt, kann Frau bereits in diesem Alter mit den speziellen Asanas eine Wirkung erzielen.

Es macht deshalb Sinn, dass Hormon-Yoga nicht nur in den Wechseljahren und während der PMS zum Einsatz kommen sollte, sondern auch für Frauen mit Kinderwunsch geeignet ist.

AKTIVIERUNG VON HORMONDRÜSEN

Der Gedanke, dass sich mit Yoga Organe und Drüsen stimulieren lassen, ist alles andere als neu, sondern seit tausenden von Jahren Bestandteil des klassischen Yoga.



Foto: Astrid Förster

Neuer ist allerdings Hormon-Yoga als eigener Stil des Übungssystems, das zuletzt weitere moderne Varianten wie Power Yoga und Aerial Yoga hervorgebracht hat.

Als Begründerin des Hormon-Yoga gilt die Brasilianerin Dinah Rodriguez. Zu ihrem in den 90ern entwickelten System gehören neben festgelegten, eher dynamischen Körperübungen bestimmte tibetische Energetisierungstechniken in Form von Atemübungen und schließlich Entspannungstechniken.

Wer schon mal den einen oder anderen Yoga-Kurs besucht hat, wird also auf viel Vertrautes stoßen. Das Besondere am Hormon-Yoga ist eher die gezielte Kombination der ausgewählten Elemente.

Autorin: Astrid Förster

Weitere Informationen: www.astrid-foerster.com

In Teil 2 am Samstag, 21. November stellen wir Ihnen spezielle Hormonyoga-Übungen vor!

DUFTKERZEN NICHTS FÜR ALLERGIKER

Menschen mit Asthma und Hautausschlägen können auf Duftkerzen aus Paraffin empfindlich reagieren. Beim Abbrennen der Kerzen werden reizende Substanzen freigesetzt, die gesundheitliche Schäden verursachen können – besonders bei Menschen mit einer Kontaktallergie. Auf bestimmte Duftstoffe können Reaktionen ausgelöst werden. Kerzen aus Bienen- und Sojawachs, die allerdings etwas teurer sind, sind hier besser. Regelmäßiges Lüften der Räume in denen Kerzen brennen, sollte unbedingt durchgeführt werden, um die Schadstoffkonzentrationen in der Raumluft abzubauen.

Quelle: Gesundheit aktuell

ERKÄLTUNGSVIREN MIT ALGEN BEKÄMPFEN

Jetzt im Herbst/Winter lauern Erkältungsviren überall. Damit man sich nicht ansteckt, sollte man zu Algen greifen! Diese enthalten neben Vitaminen und Mineralstoffen auch immunstärkende Aminosäuren wie Arginin, Glutamin und Methionin, welche eine wichtige Rolle beim Schutz des Körpers von Krankheitserregern spielen. Da unser Körper keine Aminosäuren bilden kann, ist es wichtig, diese durch die Nahrung aufzunehmen. Wer auf Nahrungsergänzung verzichten möchte, sollte folgende Dinge beachten: ausreichende Bewegung an der frischen Luft, negativen Stress und Umwelt- und Genussmittelgifte vermeiden sowie Wohnungs- und Arbeitsräume nicht überheizen.

Quelle: Gesundheit aktuell

» Gesundheitsthemen online « Unsere Experten per Video

Wolfart Klinik

Brustkrebs

Die häufigsten Fragen zu
Diagnose und Behandlung
Mittwoch, 18.11.2020

unter der Rubrik "Aktuelles und Online-Vorträge" auf
www.wolfartklinik.de



Prof. Martin Kolben

In diesem aktuellen Videobeitrag erfahren Sie, welche Rolle familiäre Vorbelastungen bei Brustkrebs spielen, was man selbst tun kann und welche Therapiemöglichkeiten zur Verfügung stehen. Heutzutage können die meisten Brustkrebspatientinnen brusterhaltend operiert werden.

Unser Experte im Video:
Prof. Dr. med. Martin Kolben, Frauenheilkunde in der WolfartKlinik

SCAN ME

Unsere Gesundheitsvorträge finden Sie auch auf unserem YouTube Kanal WolfartKlinik



Einfach die Kamera Ihres Handys öffnen, über den QR-Code halten und Link zu YouTube öffnen. (Je nachdem, auf welchem Stand Ihr Smartphone ist, müssen Sie alternativ ggf. einen kostenlosen QR-Code-Scanner installieren.)

**Gesundheit
aktuell**



Unsere Tipps für eine besinnliche Adventszeit!

Adventsgesteck

mit 4 Stumpenkerzen auf Holztablett in versch. Farben und Ausführungen ca. 38cm lang Stück



GÜNSTIG!
9.81

Picea im Zinktopf

mit Lichterkette und festlicher Dekoration ca. 60cm hoch inkl. rotem oder goldenem 18cm großen Zinktopf Stück



GÜNSTIG!
9.81

Angebote sind gültig ab **Donnerstag** den 19.11.2020



UNSERE FRISCHE-TIPPS

+++ ENTDECKEN SIE UNSERE GROSSE MARKENVIelfALT IN IHREM MARKT VOR ORT! +++ TAUSENDE PRODUKTE WUNSCHLOS GÜNSTIG! +++

Fleisch's Hopfengriller*

Bratwurst gebrüht, mit Majoran und Hopfendolden verfeinert oder **Debrecziner*** auch Hot Chili gebrüht, deftig 100g



GÜNSTIG!
0.97
Sie sparen **33%**

Ehrmann Almighurt

versch. Sorten 470g / 500g Glas (zzgl. € 0,15 Pfand) 1kg = € 1,77 / € 1,66



GÜNSTIG!
0.83
Sie sparen **min. 34%**

0,91 GÜNSTIG

Avocado aus Chile oder Kolumbien, Klasse I Stück



UNVERPACKT umdenken & mitmachen

GÜNSTIG!
0.96

Gulasch*

gemischt vom Schwein und Jungbullen, 100g



GÜNSTIG!
0.66
Sie sparen **38%**

Puten-Oberkeule*

fleischig, HKL A 100g



GÜNSTIG!
0.48
Sie sparen **15%**

Lätta

versch. Sorten, 500g Becher 1kg = € 1,72



GÜNSTIG!
0.86
Sie sparen **51%**

0,91 GÜNSTIG

Eisbergsalat aus Spanien Klasse I Stück



Extra knackig!

GÜNSTIG!
0.66

Kaiserfleisch*

gegart, mild oder

Lachsfleisch*

roh geräuchert zart, 100g



GÜNSTIG!
1.46
Sie sparen **25%**



Finello

geriebener Käse versch. Sorten 28% - 47% Fett i. Tr. 150g Beutel 100g = € 0,85

GÜNSTIG!
1.27
Sie sparen **27%**

Jacobs Krönung

ganze Bohnen oder gemahlen vakuumpverpackt, 500g Packung 1kg = € 6,54



GÜNSTIG!
3.27
Sie sparen **min. 44%**

Aromatisch-fruchtig!



GÜNSTIG!
1.44

Mini Pflaumentomaten

aus Spanien oder Marokko Klasse I, 500g Schale 1kg = € 2,88

Perwoll Woll- und Feinwaschmittel

Pulver oder flüssig, 16 - 24WL Packung / Flasche 1WL = € 0,17 - € 0,12



GÜNSTIG!
2.79
Sie sparen **27%**



Maggi Fix

versch. Sorten z.B. Spaghetti Bolognese 38g Beutel 100g = € 1,26

GÜNSTIG!
0.48
Sie sparen **44%**



Tassimo Kaffeekapseln

versch. Sorten, 8-21er z.B. Caffè Crema classico XL, 16er 132,8g, 100g = € 2,21 Beutel

GÜNSTIG!
2.93
Sie sparen **40%**



Löwenbräu Original

Träger mit 20x 0,5l Flasche (zzgl. € 3,10 Pfand) 1l = € 1,00

GÜNSTIG!
10.00
Sie sparen **31%**



Asbach Uralt

versch. Sorten 36% / 15% Vol. 0,7l / 0,75l Flasche 1l = € 13,80 / € 12,88

GÜNSTIG!
9.66
Sie sparen **min. 23%**

Tür in Märkten mit Bedienhilfe und nicht bei Wirtszimmer erhältlich, Sonderverpackung.

3000 m² EINMALIG

SÜDDEUTSCHLANDS GROßER MÖBEL-SPEZIALIST
DIE AUSWAHL & DER PREIS

Sitzmacher

Das Einrichtungshaus

ECHTES LEDER

ARMLEHNEN
Verschiedenste Ausführungen - auch mit Funktion.

RÜCKENKISSEN - WELCHES IST IHRES?
Unsere Ausführungen passen sich Ihrem Bedürfnis an Komfort an - für welches Sie sich auch entscheiden.

KISSEN
Accessoires für noch mehr Komfort: Kissen in unterschiedlichsten Formen und Größen.

KOPFSTÜTZEN
Bequem zu Ende gedacht: Geschmackvolle Kopfstützen runden Ihre Entspannung ab. Verschiedene Breiten und in der Neigung verstellbar.

GESTALTEN SIE IHR WUNSCHSOFA

3 SITZTIEFEN
Kombiniert gut: Wählen Sie aus drei Sitztiefen - 53, 58 oder 62 cm.

FLEXIBLES BAUKASTENSYSTEM
Verschiedene Elemente ermöglichen Ihnen eine individuelle Wunschkonfiguration - auch in Sondermaßen.

VERSCHIEDENE MODELLE
z. B. in Stoff 255 x 215 cm schon
AB 2699,- €

2 SITZHÖHEN
43 oder 46 cm und auch in Sonderhöhen erhältlich.

5 SITZKISSEN FÜR JEDE VORLIEBE
Von Daunencharakter bis Taschenfederkern: Jede unserer Ausführungen ist komfortabel - wie am ersten Tag.

FUßSTÜTZEN
Zum entspannen auch mit Relaxfußstützen.

VARIANTENREICHE FÜßE UND KUFEN

BEZUGMATERIALIEN
Leder- und Stoffvarianten in verschiedenen Qualitäten.

AB 1799,- €
z. B. in Stoff zzgl. Armlehne

**TV-Sessel zweimotorig
70 cm Breite**

MADE IN GERMANY

AB 2040,- €
z. B. mit 268 x 160 in Stoff

Komfortabler Hochlehner mit großem Typenplan

MADE IN GERMANY

Auch zzgl. mit Heerzwaage Funktion

statt 1644,- €
AB 1150,- €
Recarniere mit 197 cm in Stoff

Handarbeit aus der Manufaktur

MADE IN GERMANY

Neu eingetroffen!

AB 999,- €
Inkl. hochwertiger Matratze zzgl. Armteil- und Rückenkissen

Schlafen & wohnen

Antiallergischer Matratzenbezug, bis 60° C waschbar

MADE IN GERMANY

Sitzmacher
Das Einrichtungshaus

Geretsried-Nord
Bayerwaldstr. 3-5
Täglich 10 - 19 Uhr | Sa. bis 16 Uhr

Hier sitzt alles!

www.Sitzmacher.de

Ein Drittel
Weltweit geht etwa ein Drittel aller Lebensmittel auf dem Weg vom Feld bis zum Teller verloren.



... zum Wegwerfen zu schade!

werden Lebensmittel ausschließlich für die Tonne angebaut. Obwohl niemand gerne Essen verschwendet, wird in deutschen Haushalten jedes achte Lebensmittel weggeworfen. So landen in unseren privaten Mülltonnen pro Person jedes Jahr 82 Kilogramm Nahrungsmittel. Das sind zwei vollgepackte Einkaufswagen mit einem Warenwert von über 230 Euro. Vieles von dem, was wir wegwerfen, ist noch bestens verwendbar. Aus Resten kann man mit ein bisschen Geschick und Lust am Ausprobieren oder den Rezepten der Großeltern wunderbare Gerichte zaubern.

einfach
nachhaltig
ohne einfach

Weltweit geht etwa ein Drittel aller Lebensmittel auf dem Weg vom Feld bis zum Teller verloren. Allein für die Lebensmittel, die später auf dem Müll landen, verbrauchen wir 216 Millionen Kubikmeter Wasser und lassen mehr als 38 Millionen Tonnen Treibhausgas entstehen, so das Umweltbundesamt. Auf einer Fläche so groß wie die Schweiz oder die Niederlande

Unser Leser-Rezept

von Michaela Kaniber

Bayerische Staatsministerin für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Michaela Kaniber ist seit März 2018 bayerische Staatsministerin für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.
Bild: Hauke Seyfarth / SIMELF

„Eins meiner Lieblingsrezepte für Reste habe ich von meiner Großmutter. Mit wenigen Zutaten hat sie oft ein leckeres und preisgünstiges Essen gezaubert. Später habe ich gerne dieses Gericht nachgekocht. Zum einen, weil es bei mir aus Zeitgründen natürlich oft auch mal schnell gehen muss. Aber natürlich auch, weil es mich an meine Kindheit mit gutem Essen bei Großmutter erinnert. Mit regionalen Bio-Produkten ist so schnell eine gesunde Mahlzeit zubereitet.“

Essen wie bei GROSSMUTTER

ZUBEREITUNG

Zum Spaghettikochen ca. 1 Liter Wasser je 100 g trockene Nudeln in einen großen Topf geben und sprudelnd aufkochen. 1 TL Salz hineinrühren. Dann die Nudeln dazugeben.

Gelegentlich umrühren, damit die Nudeln nicht verkleben. Nach ca. 8 bis 10 Minuten sind die Nudeln fertig.

In der Zwischenzeit Tomaten in kleine Stücke schneiden. Butter in der Pfanne zerlassen und anschließend die Tomatenstücke unter Rühren erhitzen. Schließlich mit Wasser aufgießen und die Gemüsebrühe begeben. Wer es besonders frisch mag, kann noch saisonales Gemüse klein schneiden und begeben. Einige Minuten erhitzt bleibt es schmackhaft und hat Biss.

ZUTATEN

- 500 Gramm Nudeln
- 4 Tomaten
- 125 Gramm Butter
- 1 Teelöffel Salz
- 100 ml Wasser
- 1 Esslöffel Vegata (kroatische Gemüse-Gewürzmischung), alternativ geht auch eine Bio-Gemüsebrühe

Guten Appetit!

Gewinnen Sie ...

...mit Ihrem Lieblings-Reste-Rezept!

Kennen Sie auch solche Reste-Rezepte sowie die „kleinen Familiengeschichten drumherum“? Teilen Sie es mit unseren Lesern und schreiben Sie uns! Wir freuen uns auf Ihr Rezept mit einem Bild von Ihnen und vielleicht einer kleinen „Anekdote“ dazu! Wir werden die Rezepte hier abdrucken und am Ende des Jahres ein Buch mit den schönsten Resterezepten veröffentlichen. Vielleicht ist dann Ihr Rezept auch dabei!

Senden Sie uns Ihr Rezept per Mail an leser@muenchenweit.de oder per Post an: Münchner Wochenanzeiger, Fürstenrieder Straße 5-11, 80687 München.

Unter allen Einsendungen verlosen wir einen Hotelgutschein für ein Wochenende zu zweit!

Englischkurs für Senioren

Kleinhadern-Blumenau - Im Alten- und Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau (ASZ) (Alpenveilchenstr. 42) startet am Donnerstag, 14. Januar, ein neuer Englischkurs für absolute Anfänger. Die Teilnehmenden beschäftigen sich im Kurs mit dieser wichtigen Sprache von Anfang an und lernen in kleinen Schritten und ohne Zwang. Der Kurs findet fortlaufend jeweils donnerstags von 14 bis 15 Uhr statt. Eine Anmeldung ist ab sofort möglich. Nähere Infos erteilt das ASZ-Büro unter Tel. (089) 5803476.

sv

„Das spricht mir aus dem Herzen“

München - Leser Ludwig Sepperl bewertete die Aufwandsentschädigung für Schulfeldhelfer in München als zu gering und kritisierte, dass viel Geld für andere Dinge wie die Tramtangente West eingeplant wird („Budget für die Schulfeldhelfer ist im Verhältnis zum Gesamtpfand lächerlich“ im Werbe-Spiegel vom 28. Oktober).

Monika Schwesinger stimmt ihm zu:

Was der Leser über die Verschwendung von Steuergeldern in Bezug auf die Tram-Westtangente schreibt, spricht mir und vielen Laimer Bekannten aus dem Herzen. Statt die Busflotte auf Elektrobetrieb umzurüsten, wird eine sündteure Tramlinie

geplant, die haarsträubende Maßnahmen entlang der gesamten Strecke erfordert, z. B. muss der U-Bahn-Abgang Laimer Platz verlegt werden, sowie Rad- und Fußwege auf der ganzen Strecke. In der Wotanstraße wird es so eng, dass bei Berufsverkehr kein Rettungswagen, Feuerwehr etc. mehr durchkommt. Die Staus in der Fürstenrieder Straße werden dazu führen, dass in den kleinen Parallelstraßen der Autoverkehr enorm ansteigt und den CO2-Anstieg der gesamten Umgebung bewirkt und so vieles mehr. Es bleibt nur zu hoffen, dass sich das Projekt bei der momentanen Schuldenlage auf unendlich lange Zeit verschiebt. **job**



Samstag, 12. Dezember, 20 Uhr, Schlachthof (Zenettistraße 9)

„Rohes Fest“

Stephan Bauer präsentiert sein Weihnachtsprogramm



Raus aus der Weihnachtsdepression möchte Stephan Bauer.

Bild: Frank Soens

Isarvorstadt - „Weihnachten fällt aus! Joseph gesteht alles!“. Mit diesem Programm kommt Stephan Bauer am Samstag, 12. Dezember, in den Schlachthof (Zenettistr. 9). Beginn ist um 20 Uhr, Einlass ab 18 Uhr.

Alle Jahre wieder kommt das Christuskind ... und macht nichts als Ärger. Streitende Familien, brennende Tannenbäume und gestresste Menschen, die in der Vorweihnachtszeit durch Innenstädte hetzen, auf der verzweifelten Suche nach Geschenken. Und wenn dann alle fix und fertig sind vom Einkaufsmarathon, fällt am Heiligabend die Familie ein: die allein erziehende Schwester, die schlecht hörende Oma und die zickige Patentante mit ihrem Schoßhündchen. Mama kocht, was das Zeug hält, und Papa ist total genervt, weil die Gans nicht auf dem Teller liegt, sondern neben ihm sitzt. Ideale Vor-

aussetzungen für ein „rohes Fest“. Stephan Bauers Weihnachtsprogramm ist die gnadenlos komische Antwort auf die apokalyptischen Seiten des Weihnachtsfestes – mit nur einem Ziel: dass es in dieser Zeit wenigstens einmal ordentlich was zu lachen gibt. Raus also aus der Weih-

tagsdepression! Weitere Infos unter www.stephanbauer-kabarett.de im Internet. Karten (20,50 Euro) gibt es unter www.im-schlachthof.de, bei MünchenTicket unter Tel. (089) 54818181 sowie im Verlagsbüro der Münchner Wochenanzeiger (Fürstenrieder Str. 5-9). **tab**

VERLOSUNG

Wir verlosen unter Ausschluss des Rechtsweges Tickets! Beantworten Sie einfach bis Freitag, 27. November, folgende Frage: Wie heißt Stephan Bauers Programm?

Antwort A) „Weihnachten fällt aus! Joseph gesteht alles!“

Antwort B) „Weihnachten fällt aus! Joseph ist schuld!“

Wenn Sie gewinnen wollen...

...klicken Sie mit unter www.muenchenweit.de ...oder senden Sie uns eine Postkarte an: Wochenanzeiger Medien GmbH, Fürstenrieder Straße 5-11, 80687 München (Stichwort: „Stephan Bauer“).



Chancen für alle

Die Zahl der oberbayerischen Unternehmen, die Mitarbeiter suchen, steigt stetig.

ketjob.de
Karriere - Erfolg - Traumjob

Gib Deinem Job die richtige Würze!

Für die **Region München und Umgebung** ist **ketjob.de** die ideale Online-Jobbörse zur Schaltung Ihrer Stellenausschreibung. Mit dem Portal der Münchner Wochenanzeiger erreichen Sie gezielt die Kandidaten im Großraum München. Sprechen Sie Bewerber aus Ihrem direkten Umfeld an, Mitarbeiter mit einem kurzen Arbeitsweg sind oft deutlich zufriedener und meist flexibler einsetzbar.

Das sind die **ketjob2print**-Anzeigen der Woche:

Kinderpfleger (m/w/d)
Rasselbande
Kindertagesstätte

Steuerfachangestellte (m/w/d)
Steuerkanzlei Broch

Fahrer (m/w/d)
Malteser Hilfsdienst

Service-Techniker (m/w/d)
MKI Industrie Service

Bürohilfe (m/w/d)
Schiedel

Labormitarbeiter (m/w/d)
Medical Device Services

Pädagogen (m/w/d)
Stadt Germering

MFA-Arztgehilfe (m/w/d)
Praxis Dr. Kasper

Apotheker (m/w/d)
Behring-Apotheke

Die komplette Stellenanzeige finden Sie auf **www.ketjob.de**

Ansprechpartner
für den Stellenmarkt

DIANA BRANDL
Telefon 089/546 55-162

MICHAEL RATH
Telefon 089/546 55-361

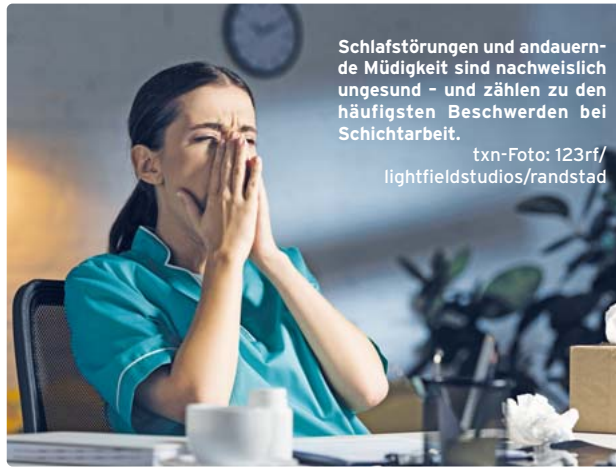
immobilienmarkt@
muenchenweit.de

Schichtarbeit ist gesundheitsbelastend

txn. In einigen Branchen wie dem Rettungswesen, der medizinischen Versorgung oder der Gastronomie ist Schichtarbeit schon immer eine Selbstverständlichkeit. Aber die Welt ist im Wandel, was sich auch auf das Arbeitsleben auswirkt. Globalisierung, Digitalisierung und immer komplexere Lieferwege zwingen viele Unternehmen dazu, ihre Arbeitsprozesse anzupassen. Call Center müssen rund um die Uhr erreichbar sein und teure Maschinen im Drei-Schicht-Betrieb laufen, damit sie sich rechnen. Arbeitgeber reagieren auf die Anforderungen des Marktes oft mit Schichtarbeit. Dabei müssen sie die Gesundheit ihrer Mitarbeiter stets im Blick haben. Klaus Döpner vom Personaldienstleister Randstad betont: „Der Grundgedanke des Arbeitsschutzgesetzes ist die Prävention. Schichtarbeit ist außerordentlich belastend und deswegen sollten alle Planungen

immer auch das Thema Gesundheit beachten.“ Das Hauptproblem: im Schichtsystem wird dauerhaft gegen den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus

des Körpers gearbeitet. Dieser ist darauf ausgerichtet, tagsüber aktiv zu sein und nachts zu ruhen. Studien belegen, dass die Leistungsfähigkeit bei künstlichem Licht niedriger ist als bei Tageslicht. Sie führt schneller zur Erschöpfung, zudem hat Kunstlicht eine stärkere Ausschüttung des Stresshormons Cortisol zur Folge, was bei Schichtarbeitenden zu einem kontinuierlichen Belastungsgefühl führen kann. Typische Symptome sind Schlafstörungen, Müdigkeit, Nervosität, Antriebslosigkeit wie Kopf- und Magenbeschwerden. Deswegen ist es besonders wichtig, sich trotz Schichtarbeit einen eigenen gesunden Schlafrythmus aufzubauen. Durchschnittlich sollten die empfohlenen sieben bis acht Stunden Schlaf am Tag erreicht werden, sonst wird es schnell ungesund. Arbeitgeber können mit einer durchdachten Schichtplanung ihren Teil dazu beitragen.



Schlafstörungen und andauernde Müdigkeit sind nachweislich ungesund - und zählen zu den häufigsten Beschwerden bei Schichtarbeit.

txn-Foto: 123rf/lightfieldstudios/randstad

Stellenangebote

SAMMLER GALERIE
WELTMARKEN DES SAMMELNS

Verstärkung unserer Logistik-/Versandabteilung

Zur Verstärkung unseres freundlichen Teams suchen wir **ab sofort oder zum 1.1.2021** eine freundliche Dame/Herren (m/w/d) für unseren Logistik-/Versandbereich mit Aufstiegsmöglichkeiten. Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Erfahrungen im Logistikbereich wünschenswert.

Sie arbeiten gerne in einem kleinen Team und suchen eine langfristige und sichere Anstellung, dann rufen Sie uns an oder richten Sie Ihre Bewerbung schriftlich oder per E-Mail an:

SammlerGalerie GmbH & Co KG
Kistlerhofstraße 70, 81379 München
Tel.: 089/33 99 62 80, E-Mail: nicolas.metz@sammlergalerie.de
www.galerista.de

Schneeräumer (m/w/d)
Vollzeit, Teilzeit und 450,-€-Basis
FS Klasse B
Fa. Haus- und Gartenservice
Telefon: 089 / 8 11 70 94

Wir suchen zuverlässige **Reinigungskraft (m/w)** deutschsprachig für Treppenhäuserreinigung, Freitag nachmittags oder Samstag vormittag (geringfügige Basis/Stundenabrechnung 14,-€/h), Nähe Nordbad ab sofort gesucht.
MS Treppenhäuserreinigung
Telefon 08206/96 28 98

Landmann's Biomarkt in Gräfelfing ist einer der erfolgreichsten Biosupermärkte im Großraum München. Wir suchen zum nächstmöglichen Termin (m/w/d)

- Fachverkäufer Fleisch/Wurst
VZ/TZ/Minijob in Haidhausen/Ostbahnhof & Gräfelfing

- Kassenkraft
VZ in Gräfelfing

Erfahrungen sind von Vorteil; **motivierter Quereinsteiger können auch angeleitet werden.** Gutes Arbeitsklima garantiert.

Ich freue mich auf Ihren Anruf unter:
Telefon 089 / 85 89 65 46 (8.30 - 14.00 Uhr)
oder per E-Mail: eva@biopichler.de
Frau Eva Klotz, Personalleiterin
Landmann's Biomarkt

RASSELBANDE
KINDERTAGESSTÄTTE

Komm zu uns!

Das Rasselbandenteam braucht Verstärkung in der Krippe.

Kinderpfleger, Sozialassistentin, Erzieher (m/w/d) in Voll- oder Teilzeit
Wir freuen uns auf dich.

kontakt@rasselbande-kindertagesstaette.de
Telefon 089/75 96 78 78

Taxifahrer/in für TZ/VZ/WWE, MB
Kombi, Tel. 0163/1332117

Reinigungshelfer m/w/d, Vollzeit, ab sofort, Carl Personal
Telefon: 089/552545-0

Haushälterin 4-Pers. EFH-Haushalt mit Hund und Garten, Mü-Sendling, sucht zuverlässige, dt-sprachige, Haushälterin mit FS für alle anfallenden Tätigkeiten in Haus u. Garten. Mo.-Fr. Halbtags. Festanstellung möglich. Kontakt + Bewerbung per Mail: haushalt_info@yahoo.com

Arztgehilferin 10 Std./Woche für Arztpraxis in Pasing. Bewerbung bitte an praxis-in-pasing@gmx.de

Ambulanter Pflegedienst sucht Pflegehilfskräfte - Pflegefachkraft 1-jährig/3-jährig m/w/d zur Vollzeitbeschäftigung im 3-Schicht System! Wir versorgen Senioren Wohngemeinschaften in Feldmooching und Trudering! Kontakt: Werktags von 9:00 - 18:00 Uhr an Frau Roscher, Tel. 0151/20566443

Münchner Brillenlabel sucht superfreundliche Telefonistin (m/w/d) auf 450 € Basis. Telefon: 089/3408480

Friseur (m/w/d) nahe Harras in TZ oder als Aushilfe gesucht. Tel. 0176/49096789

Suche Anzeigenblatzsteller für Mittwoch und/oder Samstag! Ab 14 Jahre. Geeignet für Schüler, Hausfrauen und Rentner. Telefon 089/45243640; Email an: vertrieb@crossmedia-vertelung.de

Springer*In ab sofort für die Zeitungszustellung und/oder Kontrolltätigkeiten gesucht! Wir suchen Sie schnellstmöglich für wechselnde Einsatzgebiete zum Verteilen unserer Zeitungen am Mittwoch und/oder Samstag und Kontrolltätigkeiten an anderen Tagen, auf 450,-Basis oder in Teilzeit-Festanstellung. FSK B ist Voraussetzung, PKW könnte gestellt werden. Weitere Infos unter: Tel. 089/4524360 oder per Email an: vertrieb@crossmedia-vertelung.de

Neuer Inhaber für Fahrradgeschäft gesucht! Aus Altersgründen möchte ich mein gut eingeführtes Ladengeschäft in neue Hände geben. Der Mietvertrag, die Einrichtung und die Waren sollten übernommen werden. Bei Interesse: info@fahrrad-martini.de

Reinigungsfrau mit Deutschkenntn. wir suchen Unterstützung für ca. 5 Std. in der Woche (Do. oder Fr.) in Gräfelfing für Haus mit 140 m² auf Rechnung oder Mini-Job-Basis, Telefon: 0152/53110093

Labor München-Laim sucht flexible Mitarbeiter/in zur Probenaufarbeitung, auf 450,-€ Basis, vorm. 2-3 Tage/Wo., Tel. 089/5682768715, oder E-Mail: ig@tierpathologie-muenchen.de

Pflegehelferin, seriös, auch Studentin der Medizin, die mir 1-2 x wöchentl., z.B. Sa. 12-18 Uhr, den Rücken freihält, nach Mü.-West gesucht. Bitte Zuschriften mit Lichtbild u. Chiffre-Nr. 367285 an Wochenanzeiger Medien, Pf 210449, 80674 München

Produktionshelfer m/w/d, Vollzeit, ab sofort, Carl Personal
Telefon: 089/552545-0

Aushilfskraft ges. f. Winterdienst Lindwurm-/Pflinganser Str. walter.kunz@stemmerhof.de
Telefon: 0172/8413464

Jurist o. Jurastudent m/w/d, auf € 450,- Basis gesucht. Tel. 0176/82642911

Capelli Friseur sucht Aushilfe (m/w/d) Gräfstraße 113, Telefon: 089/82908188

Kl. Firma in Neuhausen su. Unterstützung i. Büro auf 450,-€-Basis, Voraussetzung: Gute MS-Office-Kenntnisse. Bewerbung: minijob-rotkreuzplatz@web.de

Umzugsfirma sucht Mitarbeiter (m/w/d) mit FS-Kl. B/C1, sowie Umzugshelfer zum Anlernen, Top Verdienst! Tel. 089/3131086

Are you interested in delivering newspapers? You can choose if wednesday, saturday or both days. We will find an area for you. It is possible to earn up to 450 € ! Contact us: Tel. 089/45243647 or vertrieb@crossmedia-vertelung.de

Alltagshelden gesucht! als zuverlässige Betreuungskräfte (m/w/d) für Senioren zuhause- auch Quereinsteiger- Bieten kostenl. Schulung! Home Instead Seniorenbetreuung - Bewerber unter: Mü.-Nord: Tel. 089/2488 37240, Mü.-Mitte: Tel. 089/2488 0750, Mü.-Ost: Tel. 089/6242 2120, Mü.-West: Tel. 089/88969 0580, Fünfseenland: Tel. 0815/1774720, www.homeinstead.de

Mitarbeiter/in in der Eingangskontrolle für medizinische flexible Endoskope gesucht. Sind Sie technisch begabt, haben Sie eine Ausbildung im Bereich Elektrik oder Elektronik, Feinmechanik, Zahntechnik oder ähnlichem Beruf? Dann würden wir Sie gerne in unserem Team in Krailing (KIM) begrüßen dürfen. Ihre Haupttätigkeit in Vollzeit ist die technische Überprüfung flexibler Endoskope in der Ein- und Ausgangskontrolle. Bewerbung an: info@endoberatung.de

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

Lagerhelfer m/w/d, deutschsprachig / Vollzeit, Carl Personal
Telefon: 089/552545-0

Reinigungskräfte m/w/d
auf geringfügiger Basis für ein Schlüsselobjekt in München, Bäckerstr. gesucht. AZ. Mo. - Freit. je 0,57 Std. ab 16.00 Uhr / Stundenlohn 10,80 €. Bitte bewerben Sie sich ausschl. telefonisch unter: **Hils Bogdol GmbH**, kostenlose Rufnummer: Mo - Fr 08:00 - 16:00 Uhr unter **0162 200 34 20**

Nachhilfelehrkräfte gesucht
(Mathe, Physik, etc.)
Lern.Werk - 089-72018064
www.lern-werk.info

Rüstiger Hausmeister (m/w/d) für leichte Restmeisterarbeiten bei guter Bezahlung und
Reinigungskraft (m/w/d) 2 x wöchentl. (Di. + Do.) jew. 1 Stunde nach Pullach gesucht.

WL-Gebäudemanagement
0821/45 44 22 50 oder
0160/90 21 58 63

OH, WHAT A GOOD PLACE TO WORK...

Wir sind ein familiäres Metallbauunternehmen und seit über 40 Jahren in und um München tätig. Wir fertigen alle Arten von Konstruktionen aus Stahl und Edelstahl. Zu unseren Kunden zählen Privatpersonen, Hausverwaltungen, Architekten und Gemeinden...

Wir suchen einen zuverlässigen Metallbauer (m/w/d) mit Lust und Leidenschaft

Werden Sie ein Teil von uns! Es erwartet Sie ein (Corona-)krisensicherer Arbeitsplatz

Gewünschte Qualifikationen:

- Erfolgreiche Ausbildung als Metallbauer
- Führerschein (Klasse B)
- Selbstständige und genaue Arbeitsweise
- Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- Respektvoller und freundlicher Umgang mit unseren Kunden

Ihr künftiger Arbeitsbereich umfasst überwiegend Montage- und Reparaturarbeiten bei unseren Kunden. Unser Team ist sehr kollegial, wir ergänzen uns gegenseitig und arbeiten gemeinsam lösungsorientiert an interessanten Herausforderungen. Wir führen eine offene und lebendige Unternehmenskultur. Jeder im Team ist wichtig!

Auf Ihre Bewerbung sind wir schon gespannt - aber am liebsten ist es uns, wir vereinbaren einen Termin und Sie kommen bei uns persönlich vorbei!

Angelika & Frank Drebingler - Günter Drebingler GmbH
Gautinger Straße 45 - 82061 Neuried
089 - 759 31 45 - info@schlosserei-drebingler.de



Ab sofort gesucht
SERVICEMONTEUR (m/w/d)
im Innen- und Außendienst
Aufgaben: Wartung, Montage und Reparatur von Transportbühnen und Bauaufzügen, Reparatur und Instandhaltung von Baumaschinen
Ihr Profil: Abgeschlossene Berufsausbildung als Mechatroniker, Elektroniker oder Industriemechaniker. Idealerweise mit Berufserfahrung
Führerschein Klasse B
fischbacher
Fischbacher GmbH + Co.KG, München
Bewerbung bitte an: stefanie.gaucher@fishbacher.de



Springer* In für die Zeitungszustellung und Kontrolltätigkeiten gesucht.

Zur Unterstützung unseres Zeitungs-Vertriebs suchen wir Sie schnellstmöglich für wechselnde Einsatzgebiete zum Verteilen unserer Zeitungen am Mittwoch und/oder Samstag und/oder für Kontrolltätigkeiten an anderen Tagen.

Auf 450,-€-Basis oder in Teilzeit-Festanstellung. Eigener PKW wäre wünschenswert, kann aber auch gestellt werden. FSK B ist Voraussetzung.

Sie sind engagiert, zuverlässig und flexibel, dann passen Sie in unser Team.

Interesse? Wir freuen uns auf Sie!
Nähere Infos unter:
Telefon 089/45 24 36-40
oder per Email an vertrieb@crossmedia-verteilung.de



Stellenangebote

Putzfrau (m/w/d) für Whg. Reinigung Wohnung 2 x wöchentlich nahe Theresienwiese, Minijob, Mail: info@hms-christ.de

Su. zuverl. Putzfrau spanisch u. Dt.-Kenntnisse. T. 0152/54593579

Engagierte Bürokräft (m/w/d) in TZ gesucht! Assistenz und Unterstützung für allg. Büroadministration, in kl. Büro in Pasing, gute EDV Kenntnisse erwünscht. office@mybrandacademy.de

Alten-, Krankenpfleger, Pflegehelfer (m/w/d), gut dt.-spr., mit FS-Kl. B, TZ, VZ, in Mü. -West, Wechselprämie bis zu 3.000,- €, www.medicus-pflegedienst.de, Telefon: 089/83928140 oder Mobil: 0157/34922575

INDUSTRIE-NÄHERIN m/w/d ab sofort, VZ/TZ, S-Bahn Neuaußing, 450,- € Basis, Tel. 089/8711071

Für unsere kleine Firma in Gräfelfing suchen wir Hilfe (m/w/d) für unsere Buchhaltung. Gerne auch auf Stundenbasis o. Pauschal. www.dielichtidee.de, Tel. 0177/8589620

24h Pflege zuhause mit Corona-Test: www.bayernpflege.de

Monteur (m/w/d) in Karlsfeld Nur gelernte Fachkraft z.B. Metallbauer, Schreiner, etc. Gehalt ab 3500,- €, FS B, Tel. 08131/3717900, ZFM Terrassendach

Du bist auf der Suche nach einem Plan B und möchtest dir ein zweites Standbein aufbauen? Du möchtest dein eigener Chef sein und dir deine Arbeitszeit ganz flexibel nach deinen Wünschen einteilen? Du hast Interesse an Empfehlungsmarketing und bist von Aole-Verä-Qualitätsprodukten überzeugt? Dann melde dich bei mir: kristina-flp@gmx.de

Treppenhausreinigung gesucht, 2 x wöchentlich, Sonnenstraße, Minijob, E-Mail an: info@hms-christ.de

Reinigungskraft (m/w/d) für 3 Std. p.W. in Praxis n. Großhadern gesucht. T. 089/71668834, Praxis Roland Lang

Wöchentlicher Nebenjob (Zeitungszustellung), Verdienst bis zu EUR 400,- mtl., Info: Tel 089/45243640

Junge, erfahrene Bürokräft zur Aushilfe gesucht. PC-fit, ca. 4 Std. pro Wo., Zeit nach Vereinbarung, Auto erforderlich; reiserj@freenet.de, T. 08151/559966

Buchhalter (m/w/d) oder Steuerfachangestellter (m/w/d) mit guten DATEV-Kenntnissen als Aushilfe für FIBU auf Minijobbasis gesucht. RA/StB Jan Seest, Romanstr.16, München Tel. 139904-0, info@jan-seest.de

Sie suchen einen neuen Wirkungskreis? Teilen Sie das doch mit! Wenn Sie wollen, jede Woche an über 217.725 Firmen und auch Haushalte des Mü. Süd/Westens. Ihre private Kleinanzeige kostet hier nur € 6,95 pro Zeile. Reinlesen. Rausholen. Anzeige aufgeben unter Tel. 089/546555 oder online unter anzeigen.muenchenweit.de

Fahrer/in mit P-Schein für Kranken- und Behinderten-transporte (Rettungssanitäter/in bevorzugt) in Vollzeit bei guter Bezahlung ab sofort gesucht. Bewerbung bitte per E-Mail an: mediambulanz@web.de

Nette Augenarztpraxis in Obermenzing sucht: Med. Fachangestellte (m/w/d), gerne auch Quereinsteiger, ab sofort, motiviert, flexibel, mind. 30 Std., www.augenaerzte-muenchen.de, E-Mail an: dopfer@smileyeyes.de

Privatkundenberater Baufinanzierung (m/w/d)

VOLL- ODER TEILZEIT, München und Starnberg, mit Berufserfahrung



Deine Aufgaben

- Als Finanzierungsberater betreust Du unsere Kunden persönlich in einer unserer Geschäftsstellen, z.B. in München-Theresienwiese, München-Bogenhausen, Starnberg zu allen Fragen rund um die Baufinanzierung
- Durch Dein Vertriebspotential schaffst Du es, aus über 450 Darlehensgebern die für den jeweiligen Kunden optimale Finanzierungslösung zu erarbeiten
- Du unterstützt unsere Kunden sowohl in der Phase der Immobilienuche bis zum Finanzierungsabschluss
- Du bist erster Ansprechpartner und somit Schnittstelle zwischen den Kunden, Darlehensgebern und Maklern

Dein Profil

- Begeisterung für Vertrieb und die Arbeit mit Menschen zeichnen Dich aus
- Du besitzt eine ausgeprägte Beratungs- und Kommunikationskompetenz und hast ein Herz für Deine Kunden
- Mit Deiner Erfahrung hast Du bereits vielen Kunden ihre Träume verwirklicht und weißt genau worauf es bei einer guten Beratung ankommt
- Du bist sachkundig im Sinne der Wohnimmobilien- Kreditrichtlinie (344)

Deine Vorteile

- attraktive Vergütung und flexible Arbeitszeiten, sowie Homeoffice mit neuester IT-Ausstattung
- Teamwork und ein unkompliziertes Miteinander, sei Teil eines starken Unternehmenswachstums

Jetzt bewerben und Teil des Wachstums bei BauFi24 werden

Wir freuen uns über Deine Bewerbung per E-Mail an:

gs-muenchen@baufi24.de

MEHRFACHER TESTSIEGER
AUSGEZEICHNET BEI KONDITIONEN UND SERVICE.

BAUFi24 GESCHÄFTSSTELLE MÜNCHEN

Lindner & Kaps GmbH & Co. KG
Ansprechpartnerin Frau Sabine Schöffler
Selbstst. Franchisepartner der BauFi24 Baufinanzierung AG
Daldlandstraße 3, 81927 München-Bogenhausen

Freundl. u. geistig fitte 67-jähr. Rollstuhlfahrerin sucht Haushaltshilfe m. kl. Pflegefähigkeiten, gute Deutschkenntnisse erforderlich, auf 450,-€-Basis, 2x/Wo. je 5 Std. ab ca. 9 Uhr, ab 2.1.21 od. nach Absprache, Nähe U-Bahn Westendstr., Zuschr. u. Chiffre-Nr. 367305 an Wochenanzeiger Medien, Pf 210449, 80674 München

Su. rüstigen Rentner / Handwerker o.ä., der dabei Hilft Haus u. Garten in Ordnung zu halten, Harlaching, Bez. n. Ver-einb., Tel. 089/645366

Nanny in Sendling gesucht. Zeiten/Tage in Absprache, voller Minijob, Tel. 0151/43268972

Maximilian Pflegedienst sucht ab sofort exam. Pflegefachkraft. Vollzeitbeschäftigung, gt. Bezahlung, Dienst-Auto, familienfreundlich. Aulona Sahatqija, Tel. 089/90931800, Mobil: 0174/4822744

Nette Putzfrau in Kirchheim (Wohnung 3 Min. von S-Bahn-entfernt) gesucht. 14-tägig, Do von 8-11 Uhr. 15 /Std., Tel. 0176/49659314

Wir suchen Sie als Pflegekraft für unseren amb. Pflegedienst im Münchner Norden. Überörtliche Bezahlung! FS Kl. 3 erforderlich. Bei Interesse: Tel. 0176/48333400

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

Bürokräft (m/w/d) f. einf. Tätigkeitkeit a. Aushilfsbasis ca. 6 Std./Wo., ab sof., Tel. 0170/2115224

Pflegefachkraft/ PflegehelferIn in Neuhausen gesucht. Intensiv Leben zu Hause Ambulanter Pflegedienst Tel.: 089/95476176

Wer hilft mit beim Pausenverkauf, Maria-Ward-Schule (2 Vormittage) Tel. 089/8124437

Pflegehilfskräfte (m/w/d) mit Erfahrung in der professionellen Altenpflege für Demenz - Wohngemeinschaften in Riem oder Allach für 30 - 40 Std. / Woche gesucht, Tel. 089/818020960

Arzthelfer/in (m/w/d)

gerne auch Wiedereinsteiger, ab sofort zu TOP-Konditionen für unsere Hautarztpraxis in Gilching (Nähe S-Bahnhof S8) gesucht.

Dr. med. O. Wilde, Dr. med. A. Tepe, V. Prell, R. Fischer, A. Wilde

Römerstraße 4 (im Ärztehaus), 82205 Gilching
Telefon 0 81 05 / 27 38-0, Fax 0 81 05 / 27 38 17
E-Mail: praxis@hautarzt-gilching.de

REGUMED®
BICOM Bioresonanz Methode
Wirksame Allergietherapie seit 1987
www.regumed.de

Persönlich zum Erfolg beitragen

Elektroniker Medizintechnik (m/w/d)

in Vollzeit

Ihre Aufgaben:

- Wartung, Reparatur und Prüfung von medizintechnischen Geräten
- Durchführung von Remote-Diagnosen, telefonischer Support und Vor-Ort-Instandsetzungen
- Qualitätskontrolle in der Produktion von medizintechnischen Geräten
- Dokumentation aller relevanten Vorgänge
- Kundensupport im In- und Ausland (mündlich, schriftlich)

Sie bringen mit:

- Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung im elektrotechnischen Bereich
- Fundierte Erfahrung in der Elektrotechnik, insbesondere, SMD, Mechanik, PC Hard- u. Software, Messtechnik
- Ausgeprägte kommunikative Fähigkeiten sowie hohe Serviceorientierung gepaart mit sorgfältiger und selbstständiger Arbeitsweise
- Sehr gute Deutsch- und Englischkenntnisse
- Reisebereitschaft sowie Führerschein der Klasse B

Wir bieten:

eine teamorientierte lockere Arbeitsatmosphäre sowie ein hohes Maß an Freiraum und selbstständigem Arbeiten, verbunden mit einer guten Work Life Balance.
Wir sind ein mittelständisches Medizintechnikunternehmen mit Hauptsitz in Planegg bei München und feierten 2016 unser 40-jähriges Bestehen. Seit vielen Jahren sind wir maßgeblicher Anbieter im Bereich der Bioresonanzmethode. Ärzte und Heilpraktiker in über 90 Ländern, die mit unserem Therapiegerät arbeiten, sind von den Erfolgen begeistert (Therapie ohne Medikamente).

Kontakt:

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann freuen wir uns auf die Zusendung Ihrer Bewerbungsunterlagen unter Angabe Ihrer Gehaltsvorstellung und des frühestmöglichen Eintrittstermins an: personal@regumed.de oder per Post an:

REGUMED Regulative Medizintechnik GmbH, Personalabteilung • Robert-Koch-Straße 1a • 82152 Planegg
Vertraulichkeit und die sorgfältige Beachtung von Sperrvermerken werden zugesichert.

Stellenangebote

Wir suchen eine Pflegekraft mit Intensivverfahren als Unterstützung für das ambulante Pflegeteam (Arbeitgebermodell) unserer Tochter. Erfahrung in Kinderintensivpflege von Vorteil. Teilzeit o. Minijob möglich. Keine 24h-Schichten. pflege-muc@gmx.de

Bauhelfer, (m/w/d) für Abbrucharbeiten gesucht, T. 089/3581870

Erfahrene(r) Arzthelfer(in) in TZ für Hausarztpraxis in München Bogenhausen gesucht. Super Team, flexible Arbeitszeit ca. 25h, Tel. 089/981199, info@hausarzt-kufsteiner-platz.de

HEIZUNGS- u. SANITÄRMONTEUR gesucht. T. 089/3162340

Sie sind eine ZFA und noch nicht angekommen? Dann wird es Zeit... Es erwartet Sie ein (fast) perfektes Team, das Ihre Unterstützung im Bereich der Assistenz ab sofort braucht. T. 089/30764970 www.vogt-zahnarzt.de

Baumaschinenführer m/w/d, für CAT- mobil Bagger dt.spr. m. langj. Erf. f. Raum. Mü., Tel. 089/3581870

Von Zuhause Geld verdienen Info. WhatsApp T. 0170/79612242

Fahrer für 7,5t, 0171/2774193

Kiosk/Laden Harlachung su. VZ/TZ u. auf 450.- €, T. 0176-649 557 61

MFA m/w/d ges. für Orthoprasie. Zur Unterstützung unseres Praxisteam suchen wir ab sofort jeweils eine/n motivierte/n Mitarbeiter/in in Voll- oder Teilzeit. Voraussetzung sind Freundlichkeit, Teamfähigkeit und gute Deutschkenntnisse. Wir würden uns sehr freuen Sie in unserem Team begrüßen zu dürfen. Ihre Orthopädische Gemeinschaftspraxis Pasing (direkt an der S Bahn), Tel. 089-8299850, info@orthoprasie-pasing.de

Su. für meine gepflegte KFO Praxis in München Zentrum, freundliche, engagierte ZMA für die Assistenz (4 Tg pro Woche) ab Anfang 21. mueller.helge@gmx.de

Kurierteam sucht dringend selbstst. Transportunternehmer mit eigenem Kombi, Bus, LT o. LKW 7-18 t LBW, gute Auftr. gegen geringe Gebühr. Tel. 089/6737900

Schreiner (m/w/d) gesucht für Arbeiten an Fenstern und Türen, wie Reparatur, Erneuerung und Einbruchschutz. www.schreiner-restaurator.de

Erfahrene Hauswirtschafterin in TZ 20h/Woche für gehobenen Haushalt (2 Erw.) in Bogenhausen gesucht. Sie arbeiten sorgfältig, selbständig, effizient. FS Kl.3 erwünscht. Tel. 0172/5412076

Suche?



www.12job.de

Helpen Sie mit, gerade jetzt!



Wir informieren Menschen – weiterhin regelmäßig, aktuell und regional

Helpen Sie mit und unterstützen Sie uns, aktuelle, regionale Informationen gerade jetzt in die Haushalte zu tragen.

Wir suchen Zeitungszusteller, mittwochs und samstags, ca. 2-4 Stunden.

Rufen Sie uns bitte an. Anstellung auf Minijob-Basis, Abrechnung nach geleisteten Stunden.

Telefonische Bewerbung unter **089/45 24 36 40** oder per E-Mail an: vertrieb@crossmedia-verteilung.de



Stellengesuche

Gartenarbeiten, Planung, Gestaltung, Pflasterarbeiten, Tel. 0179/5462531, 089/72625196

Krankenschw. übern. Seniorenbetreuung, Tel. 0177/4828842

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

Zuverl., flexible, deutschspr. Frau sucht Stelle als Haushaltshilfe/f. Bügelarb., 4-5 Std. für 2-3x/Woche, Telefon: 089/17117287 oder 0163/7889442

Objekte zum Reinigen gesu., Büro, Treppe, Praxis, Gastro, usw., Telefon: 0152/04901100

WASSER, HEIZUNG, ELEKTRO, Telefon: 0162/4512197

Gartenarbeit, von Privat, Tel. 0163/0424203

FLIESEN, MAUERN, MALEN, Telefon: 0152/23359600

Elektromeister sucht Arbeit, Tel. 0174/3776817

Altenpflegerin su. 24 Std. Stelle. Tel. 0156/78696393

Finanz- und Lohnbuchhaltung, www.vh-management.bayern

Mal./Bodenl. T. 0176/45566373

Putzfrau su. Aufträge (Häuser, Büros), Telefon: 0170/4963272

Suche Gartenarbeiten oder kl. Renovierung, Tel. 0151/63224788

Kleine Reinigungsfirma sucht Aufträge für Büro, Praxen und Treppenhäuser, T. 0152/01051977

Rüstiger Rentner su. Tätigkeit in Haus und Garten auf 450,- € Basis. Tel. 0176/32201611

Maurermeister hat noch Termine frei, Tel. 0172/1312326

Objektbetreuung, Hausmeister, Winterdienst, Dachrinnenreinig. T. 0157/36523868, hms-zajac.de

Bürokraft su. Minijob, teilw. v. Homeoffice, Tel. 0176/45843909

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

Suche Putzstelle: Büro/Praxis od. Privat, Tel. 0152/54593579

Dt. REINIGUNGSFIRMA sucht Aufträge für Büros-/Praxen-/Treppeh.-/Haushalte, 0170/1580318

Frau hilft i. Haush., Tel. 0151/29084020

Bitte meine Hilfe an, gehe einkaufen für Sie, putze ihre Wohnung oder betreue Sie. Tel. 0176/576 011 09

Proj./Assistenz (53) sucht verantwortungsvolle Aufgabe, erfähr. Organisationstalent, kom. Teamplayer, 4-sprachig, präsentionssicher doris.medelnik@email.de

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

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

Junge Ingenieurin (Master degree System Engineering) seit Juli in Deutschland, sucht eine unbefristetete Vollzeitstelle in der IT-Branche in München. Spreche fließend Englisch und Deutsch, lerne gerade in der LMU (B2 Level) Kontakt: andreea.hristea93@gmail.com

Maler, Tapezierer, Fliesenleger, Entrümpelung, Tel. 0172/8173728

Kleine dt. Gebäudereinigung übernimmt gewerbliche Reinigung. Info unter: T. 089/21542313

Suche auf Minijob/450.- € Basis als Schreibkraft. 25 Jahre B.-Erfahrung vorhanden. Tel. 0176/57601532

Gebäudereinigung für Privat und Gewerbe www.bruckerreinigungservice.de, Tel. 08142-445525

Hausmeister sucht Aufträge, Tel. 0173-4464044

Putzstelle suche Putzstelle auf RE, Tel. 0173-4464044

Erfahrener Gärtner m. Geräten su. Arbeit. T. 0157/73555725

Ich putze Ihre Fenster, Anrufe unter Telefon: 0157/73555725

ketjob.de

Karriere - Erfolg - Traumjob



Das regionale Stellenportal für München und Umgebung

Sie sind die Tomate in Ihrer jetzigen Gurkentruppe?



stadler

Deutschlands größtes Zweirad-Center

BLACK SALE

DAYS

SPECIAL-SONDERPREISE
Solange der Vorrat reicht!

Gültig bis 28. November 2020



59,95 €
35,-

CRATONI
C-Swift City
Fahrradhelm



160,- €
99,-

119,95 €
59,99

BLACK SALE 20%
BIKE WEAR
werden Ihnen an der Kasse für die Artikel aus dieser Werbung zusätzlich abgezogen.



14,99 €
7,99



120,- €
59,99



19,95 €
7,99

Superstarker **BOSCH** PerformanceCX Motor mit 625 Wh Akku



1000 € gespart!
3299,-
~~4299,-~~

0,0% Finanzierung 1) 20 x 164,95 €

E-Bike der Topklasse BULLS CROSS LITE EVO

- 12 Gang Shimano XT Schaltung mit großer Übersetzungsbandbreite
- kraftvolle Shimano Scheibenbremsen (vorne 4-Kolben!)
- Bosch KIOX Farbdisplay mit Bluetooth-Funktionalität
- feinfühligere Luftfedergabel mit stabiler Steckachse
- Ergonomischer Spitzensattel und Griffe
- sichere 100 Lux Beleuchtung
- Schwalbe Marathon Bereifung



260 € gespart!
339,-
~~599,-~~

0,0% Finanzierung 1) 10 x 33,90 €

Sportrad EXTE SANTIAGO STREET

- leichter Aluminiumrahmen mit Federgabel
- leicht laufende Cross-Bereifung für Asphalt und unbefestigte Wege
- 21 Gang Original Shimano Schaltung mit Schutzbügel
- Scheibenbremsen für sichere Verzögerung
- bequemer Tourensport-Sattel
- LED-Nabendynamo-Lichtanlage
- inkl. Sportschutzblechen



1000 € gespart!
2299,-
~~3299,-~~

0,0% Finanzierung 1) 20 x 114,95 €

Allround E-Bike BULLS SIX50 E2 STREET

- bewährter Bosch Performance CX-Sportmotor
- stabiles MTB-Fahrwerk für Alltag und Freizeit
- Sportschutzbleche und fest verbauter STVZO-LED-Lichtanlage
- schnell abnehmbarer 500 Wh Bosch-Akku
- 10 Gang Shimano Deore Schaltung
- kraftvolle Magura Scheibenbremsen

www.zweirad-stadler.de

MÜNCHEN

Tel.: 089 - 68096690, Mo-Sa 10:00 - 20:00 Uhr
Zweirad-Center Stadler München GmbH, Bothestraße 9, 81675 München

Direkt neben dem EINSTEIN Einkaufszentrum

Irrtümer, Druckfehler, Preisänderungen und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Teilweise keine Originalabbildungen. Angebote nur solange der Vorrat reicht. * Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. ** Ehemalige unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. *** Bisheriger Verkaufspreis.
1) Kaufpreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag. Gebundener Sollzinssatz (jährl.) 0,0 %, effektiver Jahreszins 0,0 %. Beispiel: Finanzierungsbetrag 1.000,- Euro, 10 Monate 100,- € Gesamtbetrag bei einer Laufzeit von 10 Monaten: 1.000,- €. Angaben zugleich repräsentatives Beispiel i. S. d. § 6a Abs. 4 PAngV. Ein unverbindliches Angebot der BNP Paribas SA, Niederlassung Deutschland, Standort München: Schwannthalerstr. 31, 80366 München. Bankübliche Bonitätskriterien vorausgesetzt. In Österreich erfolgt die Vermittlung für die BNP Paribas Personal Finance SA, Niederlassung Österreich.