# AUBINGER ZEITUNG

NEUAUBING-LOCHHAUSEN-LANGWIED-WESTKREUZ-FREIHAM

Lokalzeitung im Münchner Westen • Die in jedem Haus gern gelesene Heimatzeitung • Gegr.1926

www.aubinger-zeitung.de Nr. 10 12. Oktober 2022 Einzelpreis 2,50 Euro 94. Jahrgang


# Musik beflügelt

## Schulkooperation des Freihamer Gymnasiums mit Musikforum Blutenburg

*Nach zwei Jahren Instrumentalunterricht und Arbeit mit den Kooperationspartnern gab es ein Sommerkonzert des Gymnasiums mit dem schuleigenen Chor und den Instrumentalisten in der Mensa des Bildungscampus. Musikfachlehrerin und Geigerin Katharina Müller ist vorn im Bild.*

Laut Schulprofil hat das Freihamer Gymnasium eine naturwissenschaftlich-technologische und sprachliche Ausrichtung. Das heißt, dass alle Fünftklässler zum Schuleintritt mit Englisch beginnen, in der sechsten Klasse ihre zweite Sprache – Französisch oder Latein – wählen und in der achten Klasse entweder mit Spanisch in den sprachlichen Zweig wechseln oder aber Informatik und Chemie belegen. Damit rutschen die Schüler in die naturwissenschaftlich-technologische Schiene.

Wo bleibt die Kunst und Kultur?, mag sich vielleicht manch einer fragen. Dafür hat das Freihamer Gymnasium tolle Kooperationspartner an seiner Seite. Dazu zählt schon seit zwei Jahren das Musikforum Blutenburg. Konkret kommen acht Lehrer des Musikforums während der Schulzeit nach Freiham und unterrichten ihre Instrumente. Über 100 Schüler nehmen das Angebot inzwischen wahr. Tendenz steigend.

### Kreatives Umfeld

„Wir sind glücklich und dankbar für diese Kooperation“, erklärte die Fachbetreuerin für Musik, Katharina Müller. „Der Unterricht kommt unglaublich gut an. Teils hören wir schon von den Eltern, dass unser Musikangebot ein Grund war, an unsere Schule zu kommen.“ Denn zu Zeiten des Ganztagsunterrichts und der stets wachsenden schulischen Anforderungen ist es für die Schüler kaum möglich, nach der Schule noch konzentriert einem Instrumentalunterricht zu folgen. Gibt’s den an der Schule, ist allen geholfen.

„Wir haben uns schon vor einigen Jahren überlegt, an die Schulen zu gehen, und arbeiten intensiv mit Grund- und Mittelschulen und dem Untermenzinger Louise-Schroeder-Gymnasium zusammen“, erklärte die erste Vorsitzende des Vereins Musikforum Blutenburg, Christa Stock. „In Freiham läuft es seit dem ersten Tag an hervorragend. Die Unterstützung seitens der Schule mit Frau Müller könnte nicht besser sein.“

*„Rhapsody in School“ heißt das Projekt, das Klassik in die Schulen bringt. Bomi Song, Peter Bachmann und Hani Song kamen dafür ins Freihamer Gymnasium.*

*Wie klingt ein Kontrabass? Ganz besonders einmalig in den Gängen des Gymnasiums! Innerhalb vom Tusch-Projekt zeigten Mitglieder der Staatsoper ihr Können im Freihamer Gymnasium.*

### „Für uns alle bereichernd“

Ganz viel Lob hat auch Schulleiter Thomas Schranner für Katharina Müller. „Sie ist mit einem Engagement dabei, das weit über allen Maßen hinausgeht. Und ehrlicherweise brauchen wir das für dieses gewaltige Projekt auch. Denn die Organisation des Instrumentalunterrichts hatten wir anfangs auch etwas unterschätzt, sie ist komplexes als gedacht. Aber wir machen uns gern die Mühe.“

Ziel sei es gewesen, den Schülern während des Unterrichts eine halbe Stunde Instrumentalunterricht zu bieten, entweder als Einzelunterricht, zu zweit oder zu dritt. „Frau Müller hat die Federführung für die gesamte Organisation.“

### Die Muse küsst weiter

Die Mühen zahlten sich aus: vor den Sommerferien gab es bereits ein gefeiertes Konzert mit den Instrumentalschülern und dem Chor. „Und wir konnten noch weitere Kooperationspartner gewinnen“, so Müller. Im Rahmen des Schulen-Bühne-Projekts „Tusch – Theater und Schule München“ kamen Mitglieder die Staatsoper nach Freiham und probten Gesang, Tanz und boten ein Opernkontingent für die Schule an. Der Cellist Peter Bachmann und die Geigerinnen Bomi Song und Hani Song führten die Freihamer Kids mit ihrem Projekt „Rhapsody in School“ noch näher an die Klassik heran.

Auch Theaterkurse veranstaltet von einem Laientheater seien geboten, so Müller. Und ganz nebenbei hat sich die benachbarte Realschule am „Musik-Virus infiziert“. Seit einem Jahr haben hier 30 Kinder Unterricht für Gitarre, Klavier, Geige, Schlagzeug oder Saxophon mit Lehrern des Blutenburger Musikforums.

Noch sind die Schülerzahlen mit 870 Kindern von der fünften bis zur neunten Klasse am Gymnasium relativ überschaubar. Doch die neun sechsten und neun fünften Klassen zeigen die Richtung zu einer wirklich sehr großen Schule an. Damit steigt mit Sicherheit die Nachfrage nach Instrumentalunterricht. „Das würden wir gerne aufrechterhalten“, so Müller. „Wir geben unser Bestes.“ Oder mit den Worten des Schulleiters Schranner: „Das musische Angebot und die Arbeit mit den Partnern ist für uns alle bereichernd.“

*© Text: us, Fotos: Katharina Müller*

## In dieser Ausgabe:


**Lokales S. 2**
**Kirchweih Spezial S. 3**
**Lokales S. 4 – 5**
**Gesundheit S. 6**
**Kultur S. 7**
**Vermischtes S. 8 – 9**
**Sport S. 10**

# Container-Unterkünfte für 900 Geflüchtete

## Stadtrat beschließt drei neue Standorte im Stadtbezirk

Südlich des Aubinger Friedhofs am Freihamer Weg werden im kommenden Jahr Container-Unterkünfte für etwa 150 Geflüchtete aus der Ukraine entstehen. Das hat der Stadtrat Ende September in einer öffentlichen Sitzung des Sozialausschusses beschlossen. Darüber hinaus entstehen weitere Unterkünfte in Freiham: In der Centa-Hafenbrädl-Straße/Anton-Böck-Straße mit bis zu 400 Bettplätzen und an der Hans-Dietrich-Genscher-Straße mit bis zu 350 Bettplätzen.

*Vorbereitende Maßnahmen zum Bau von Containerunterkünften für 150 geflüchtete UkrainerInnen am Freihamer Weg.* *Foto: gu*

Die Landeshauptstadt München ist gesetzlich verpflichtet, die Regierung von Oberbayern bei der großen Herausforderung der Unterbringung und Versorgung so vieler unverschuldet in Not geratener Menschen zu unterstützen und soll 5.625 Bettplätze in geeigneten Unterkünften auf die Beine stellen. Bisher genutzte Standorte, die eine erste, schnelle Akutunterbringung für geflüchtete Personen sicherstellen, wie z. B. die Leichtbauhallen, bieten in der Regel jedoch nur geringere Standards in der Unterbringung. Hinzu kommt, dass private Unterbringungen von ukrainischen Geflüchteten oftmals zeitlich begrenzt sind, so dass alternative Unterkünfte bereitgestellt werden müssen. Die „Task Force Ukraine“ im Sozialreferat hat deshalb Standorte identifiziert, um mittelfristig besser ausgestattete Unterkünfte für eine bedarfsgerechte Unterbringung für die Menschen und eine bessere Verankerung in das Umfeld sichern zu können.

### Zu viel Zuwachs bei zu wenig Infrastruktur

1200 Bettplätze an vier Standorten hat die Task Force für den neu entstehenden Stadtteil Freiham als geeignet identifiziert. Der Bezirksausschuss 22, der zwar ausdrücklich betont solidarisch zu der gesamtgesellschaftlichen Aufgabe zu stehen, sieht allerdings ein massives Ungleichgewicht bei der Verteilung der Einrichtungen auf das Stadtgebiet. In einer Stellungnahme, die dem Stadtrat vorlag, stimmte der BA lediglich zwei Standorten zu. Für nicht geeignet erklärte der BA den Standort an der Hans-Dietrich-Genscher-Straße, „da es sich um ein Erweiterungsgrundstück für einen Schulstandort handelt und jetzt schon abzusehen ist, dass eine weitere Schule zur Versorgung der zuziehenden Kinder benötigt wird“. Der Einwand fand keine Berücksichtigung.

Drei Standorte mit 900 Plätzen sind nun beschlossen. „Zusammen mit den bereits bestehenden Unterkünften und den Flexi-Heimen für Wohnungslose, die ebenfalls nächstes Jahr in Betrieb gehen, werden in Freiham zukünftig mehr „soziale Fälle“ als Einwohner leben“, so der BA-Vorsitzende Sebastian Kriesel. Der geballte Zuwachs widerspreche der städtischen Leitlinie über eine gerechte Verteilung im Stadtgebiet. In seiner Stellungnahme wies der BA außerdem auf die daraus resultierende wachsende Nachfrage nach ärztlicher Versorgung und nach wohnortnahen Schulbesuchen hin.

Beide Fragen seien ungeklärt. Auch stehe zu befürchten, dass die Sozial- und Freizeiteinrichtungen als Anlaufstelle für sozialbetreuungsbedürftige Menschen im Stadtbezirk an die Grenze ihrer Kapazitäten stoßen.

Der BA fordert daher die Infrastruktur entsprechend anzupassen.

### Archäologische Voruntersuchungen

Auf Nachfrage beim Sozialreferat werden die Anwohner in die Planungen einbezogen (wie und wann stand zum Redaktionsschluss noch nicht fest). Bei den aktuellen Arbeiten am Freihamer Weg handelt es sich um Voruntersuchungen, da hier archäologische Verdachtsflächen von Bodendenkmälern kartiert sind.

Die Prüfung dieser Verdachtsflächen ist für weitere Planungsschritte erforderlich und üblich. Am Freihamer Weg werden sie voraussichtlich noch bis Ende des Jahres dauern.

Sofern sich aus den Untersuchungen kein Hindernis ergibt, wird danach die Bodenplatte errichtet und die Anschlüsse gelegt, so dass in 2023 bereits Geflüchtete in die Container-Unterkunft einziehen können. *gu*

# Neue Wege Am Langwieder Bach

## Gehsteige, Einbahnstraßenregelung, Grün-Gestaltung

*Am Langwieder Bach – hier in diese Richtung kommt es zu einer Einbahnregelung.* *Foto:gu*

Die beliebte Verbindungsstraße zwischen Lochhausen und Aubing „Am Langwieder Bach“ wird zur Einbahnstraße, zumindest im südlichen Teil im Umfeld von Schwemmstraße, Mundesgasse bis Altostraße. Das ergab ein Ortstermin unter anderem mit Vertretern der zuständigen Referate der Stadt München, der MGS Münchner Gesellschaft für Stadterneuerung und des Bezirksausschusses. Die Umsetzung soll bereits im kommende Jahr passieren.

Hintergrund ist, dass einer der Anwohner in diesem Bereich den Teil seines Grundstückes zurückhaben will, auf dem heute die Straße verläuft. Diese Problematik kommt im Stadtbezirk immer wieder einmal vor. „Zu Beginn des 20. Jahrhundert wurden zwar stadtweit Flurbereinigungen durchgeführt, allerdings nicht in Aubing, weshalb es hier noch Stellen gibt, wo öffentliche Straßen auf privatem Grund verlaufen“, erklärt der Bezirksausschussvorsitzende Sebastian Kriesel. Eine Enteignung käme nur dann in Frage, wenn es keine andere Möglichkeit mehr gäbe, was hier aber nicht der Fall sei, so Kriesel. Bemühungen seitens der Stadt den privaten Grund zu erwerben scheiterten. Weil nach der gesetzlich geregelten Rückgabe des Teilgrundstückes, die Straße Am Langwieder Bach aber zu schmal sein wird und keine zwei Autos mehr nebeneinander Platz haben, wird nun in 2023 eine Einbahnstraßenregelung umgesetzt.

Die Richtung wird von Lochhausen kommend Aubing einwärts sein. Autos, die in Richtung Lochhausen fahren möchten, müssen künftig in die Mundesgasse einbiegen und an der Schwemmstraße links abbiegen, den Platz mit der Pferdekoppel überqueren und weiter am Langwieder Bach entlang Richtung Lochhausen fahren. Die Mundesgasse bleibt wie bisher Einbahnstraße, aber in Zukunft ohne die gewohnten Längsparkplätze. Auch an der Ostseite der Schwemmstraße ist ein absolutes Parkverbot vorgesehen mit dem Ziel, dass Fahrzeuge durch die Schaffung eines größeren Radius' besser in die Straße am Langwieder Bach Richtung Ortsmitte abbiegen können.

Im Zuge der Verkehrsveränderungen wird es gleichzeitig zu einer umfassenden Neugestaltung des Platzes an der Pferdekoppel vor dem ansässigen Kindergarten geben. Geplant ist die Anlage eines öffentlichen Platzes. Die große Birke bleibt erhalten, weitere Grünanpflanzungen sind möglich. Visuelle Hervorhebungen sollen der Verkehrsführung und -beruhigung dienen.

Der Ortstermin diente vor allem verwaltungsinternen Vorplanungen. Als nächstes sind Detailplanungen nötig. Die ausgearbeiteten Pläne werden dann dem Bezirksausschuss zur Anhörung vorgelegt. *gu*

Handwerksbetrieb vor Ort,
Qualität durch Tradition, dazu gibt es unser
BRANCHEN ABC

# Aubinger Gespräche: Klimaschutz konkret

## Podiumsdiskussion und Infomarkt am 27. Oktober im Ubo9

Der Klimawandel ist die große Herausforderung für das Leben in Städten und Quartieren. Hier entsteht ein Großteil des $CO_2$-Ausstosses und genau hier entscheidet sich die Frage, ob und wie auch in Zukunft gesundes und klimaneutrales Zusammenleben möglich ist. Wie aber lässt sich der Klimaschutz konkret in unseren Quartieren umsetzen, welche Handlungsfelder des Klimaschutzes sind dabei besonders relevant und welche Maßnahmen und Anpassungsstrategien muss die Stadt für eine nachhaltige Stadtentwicklung ergreifen? Was ist bisher falsch gelaufen und welche Erkenntnisse können wir daraus für eine klimaneutrale Zukunft gewinnen? Was kann jeder Einzelne zum Klimaschutz beitragen, welche Chancen bieten dabei Photovoltaik, Solarthermie oder andere Techniken und wie werden diese gefördert? Diese und andere Themen werden diskutiert mit Andreas Horn, Referat für Klima- und Umweltschutz, LH München, Dr. Thomas Lüers, Stadtwerke München I SWM Versorgungs GmbH, Heidemarie Krause-Böhm, Referat Energie, Umwelt und Nachhaltigkeit, Verbraucherzentrale Bayern e. V und Martin Kaltenhauser-Barth, Energieteam MGS. Es moderiert Michael Widl-Stüber, Leiter des Stadtbereichs West der MVHS.

Vor dem Gespräch findet im ubo9 von 17 bis 19 Uhr ein Infomarkt statt, bei dem man sich über klimafreundliche Energiegewinnung und bauliche Maßnahmen von Fachleuten informieren lassen kann.

Die Veranstaltung im Kulturzentrum ubo9, Ubostraße 9, ist eine Kooperation mit dem Kulturzentrum ubo9, der Bürgervereinigung Aubing-Neuaubing e. V. und dem Stadtteilmanagement Aubing-Neuaubing-Westkreuz.

Sie dauert von 17 bis 21 Uhr und ist gebührenfrei. Anmeldung erforderlich unter der Kursnummer: P125503

AUBINGER ZEITUNG
www.aubinger-zeitung.de

**Herausgeber:**
Neue Aubinger Zeitung GmbH
Amtsgericht München HR B 274 479
St.-Nr. 143/166/31291 Finanzamt München für Körperschaften

**Geschäftsführung:**
Neue Aubinger Zeitung GmbH
Geschäftsführerin: Klara Eberl-Pfeil
Hohenrechbergstr. 8, 81245 München
Geschäftsführer: Peter von Cube
Agnes-Bernauer-Str. 149 E, 80687 München

**Redaktion:**
Gabriele Uelses, verantwortlich Leitende Redakteurin,
Altostr. 26, 81245 München, Telefon 089/31 81 25 84,
Fax 089/31 81 25 86

**E-Mail:** redaktion@aubinger-zeitung.de

**Internet:** www.aubinger-zeitung.de

**Freie Mitarbeiter:** Ulrike Seiffert (us), Gabriele Uelses (gu)

**Layout und Satz:** prograph® gmbH, München

**Druck:** Mayer & Söhne Druck- und Mediengruppe GmbH & Co. KG
86551 Aichach, Oberbernbacher Weg 7

**Erscheinung:** Die Zeitung erscheint vierzehntägig mittwochs.
Einzelpreis 2,50 €

**Eingesandte Manuskripte:**
Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen. Der Redaktion steht ausdrücklich die Nutzung in allen Formaten zu. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion und des Verlages.

**Leserbriefe:** Leserbriefe sind ausschließlich in die Verantwortung des Verfassers gestellt und geben nicht die Meinung der Redaktion wieder. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzungen vor.

**Anzeigen:** Gültige Anzeigenpreisliste Nr. 1 vom 1.6.2022.

Für die Herstellung der AUBINGER ZEITUNG
wird Recycling-Papier verwendet.

# Ein kirchliches Fest mit Hang zum Weltlichen

## Kirchweih am dritten Sonntag im Oktober – Gottesdienst, Familie, Essen und die Dult

Am dritten Sonntag im Oktober wird in Bayern traditionell Kirchweih gefeiert, heuer also am 16. Oktober. In vielen Familien wird dieser Tag mit einem Gottesdienst verbunden, mit einem guten Essen oder mit einem Ausflug, zum Beispiel auf die traditionelle Kirchweihdult am Mariahilfplatz in der Au. Was sich hinter dem Begriff Kirchweih verbirgt, welche Bräuche früher in den Dorfgemeinden gepflegt wurden und was die Kirchweihdult zu bieten hat, lesen Sie hier. Außerdem gibt die aus dem Bayerischen Rundfunk bekannte und beliebte Köchin Michaela Hager einige Tipps, wie Kirchweihnudeln und Co. sicher gelingen.

### Kirchweih – früher und heute

Die Kirchweih war in der Vergangenheit das zentrale Fest des bäuerlichen Lebens. Noch weit ins 17. Jahrhundert hinein wurde die Kirchweih in jedem Dorf zu einem anderen Datum gefeiert, je nachdem wann die Kirche erstmals geweiht wurde. Zusätzlich gab es die Patroziniumsfeste anlässlich der Namensgebung der Kirchen. Weil zu diesen Gelegenheiten immer auch die Nachbargemeinden dazu kamen, wurde praktisch ununterbrochen gefeiert, was seinerzeit den kirchlichen Obrigkeiten zu weit ging, wie Norbert Göttler, Heimatpfleger im Bezirk Oberbayern in einem Interview im Magazin „Unser Bestes“ erklärt. Auch weil nicht jede Gemeinde das genaue Datum der Weihe ihrer Kirche wusste, wurde schließlich festgelegt, Kirchweih nur noch einmal zentral am dritten Oktobersonntag zu begehen. Doch nicht jeder Ort folgte dem Erlass. Einige Pfarrgemeinden feiern bis heute an einem anderen Datum ihre Kirchweih, so beispielsweise auch St. Quirin Anfang August.

Früher waren die Feierlichkeiten zu Kirchweih im bäuerlichen Leben eine willkommene Abwechslung zum harten Alltag mit oft nur spärlicher und karger Nahrungsversorgung. Zum hohen Fest dagegen wurde geschlachtet, zum Beispiel an Kirchweih die traditionelle „Kirchweihgans“. Zur Feier des Tages wurde auch gebacken und man ließ sich die berühmten „Kirchweihnudeln“ oder „Kniekücherl“ schmecken. Traditionell wurde auch ein Kirchweihmarkt – eine Dult – abgehalten, an dem Händler mit Waren vertreten waren, welche die Besucher nur am Kirchweihmarkt kaufen konnten. Die Auer Dulten, die drei Mal im Jahr auf dem Mariahilfplatz in der Au stattfinden, haben ihre Wurzeln aus diesen Zeiten.

Rudimentär werden diese Kirchweihbräuche immer noch gepflegt, aber ihre Bedeutung haben sie heutzutage längst verloren. Schließlich kann jeden Tag Fleisch verspeist und jeden Tag beim Bäcker frisch Gebackenes gekauft werden. Konsumieren kann man heute alles, jeden Tag und überall. Auch wenn das Besondere nicht mehr im Vordergrund steht, ist es dennoch in vielen Familien Tradition gemeinsam einen Ausflug zu machen, die Kirche zu besuchen oder ein gutes Essen zu genießen.

### Kniekücherl und andere Köstlichkeiten

Apropos Essen: Die Aubinger Zeitung fragte Michaela Hager nach ihren Lieblingsrezepten zu Kirchweih. Die aus der Fernsehsendung des Bayerischen Rundfunks „Wir in Bayern“ bekannte Köchin, entschied sich für ein Geflügelgericht und Süßspeisen. Die Rezepte stammen aus ihrem Kochbuchklassiker „Echt bayerisch kochen – Ein Lebensgefühl“. Die leidenschaftliche Köchin, die schon als Kind wusste, dass sie diesen Beruf einmal ausüben will, gründete mit ihrem Mann Andreas das legendäre Feinschmeckerlokal „Tölzer Schießstätte am Buchberg“. Vielleicht ein Tipp für den Kirchweihausflug? Oder lieber doch selber kochen nach den Rezepten von Michaela Hager:

*In ihrem Kochbuch „Echt bayerisch kochen – ein Lebensgefühl“ erklärt Michaela Hager leicht nachvollziehbar, wie unter anderem Schwammerlsuppe und Tafelspitz gelingen, wie Ochsenbraten saftig geschmort wird und die gefüllte Schweinsbrust eine resche Kruste bekommt. Ein Buch für Liebhaber bodenständiger Genüsse, in dem man auch noch einiges aus dem Leben und Werdegang der Autorin erfährt.*
*ISBN: 978-3-85033-714-4,*
*Brandstätter-Verlag, um 36 Euro*

**Verlosung!**

Gewinnen Sie den Kochbuch-Klassiker

**„Echt bayerisch kochen – ein Lebensgefühl“**

von Michaela Hager
aus dem Brandstätter-Verlag.

Einfach eine E-mail schicken an redaktion@aubinger-zeitung.de.
Betreff: Kochbuch

**Der 10. Einsender gewinnt!!**

Mit ein bisschen Glück sind Sie es!
(Einsendeschluss ist 31. Oktober 2022)

### Entenbraten

**Zutaten**
1 Ente (ca. 2,8 kg), küchenfertig
1 Orange, 1 Apfel
1/2 Sellerie, 1 Zwiebel
1 Zweig Beifuß
Salz, Pfeffer, edelsüßer Paprika

**Soße**
1 große Zwiebel, grobwürfelig geschnitten
100 g Sellerie, grobwürfelig geschnitten
1 TL Tomatenmark
2 TL Preiselbeeren
Salz, Pfeffer
5 cl Sherry
etwas Sojasoße
etwas Speisestärke

Ente waschen und mit Küchenkrepp abtrocknen. Flügel am Gelenk abhacken und die beiden Fettstücke direkt an der Bauchöffnung abziehen. Für die Füllung Orange, Apfel, Sellerie und Zwiebel klein würfeln und Beifuß untermischen.
Salz, Pfeffer und Paprika vermischen, Ente damit innen und außen gleichmäßig würzen. Gewürfelte Füllung in die Ente stopfen. Grobe Zwiebel- und Selleriewürfel mit Flügel und Entenkragen (falls er dabei ist) in einen Bräter geben, Ente mit der Brust nach unten darauf setzen. 2½–3 Stunden bei niedriger Temperatur (ca. 130 °C) garen. Nach 1 Stunde wenden.
Nach Ende der Garzeit Ente aus dem Bräter nehmen und die Soße fertig stellen: Ofen auf 230 °C erhitzen, Inhalt des Bräters stark rösten. Kaltes Wasser angießen und weiterrösten. Vorgang 3 Mal wiederholen. Tomatenmark und Preiselbeeren zugeben. Noch einmal kräftig rösten und ½ l kaltes Wasser angießen.
Einmal aufkochen lassen, dann in einen kleinen Topf abpassieren. Etwas einreduzieren lassen und mit Salz, Pfeffer, Sherry und etwas Sojasoße abschmecken. Zuletzt mit Speisestärke abbinden.
Ente vierteln (Füllung wird nicht verwendet), anrichten und Soße angießen.

### Kniekücherl mit Preiselbeeren

**Zutaten**
für 10–12 Stück

**Kniekücherl**
375 ml lauwarme Milch
30 g frische Hefe
1 EL Zucker
500 g Mehl
3 Eigelb
etwas Zitronenabrieb
½ TL Salz
Butterschmalz zum Ausbacken

**Preiselbeeren**
500 g TK-Preiselbeeren
300 g Gelierzucker

Preiselbeeren mit Gelierzucker, Orangen- und Zitronenschale und Orangensaft verrühren und ca. ½ Stunde stehen lassen. Gut durchrühren und 4 Minuten im Topf köcheln lassen. Nach dem Abkühlen Cognac zugeben und durchrühren.
Für die Kniekücherl 125 ml Milch mit Hefe und Zucker verrühren, an einen warmen Ort stellen und zum Dampferl gehen lassen. Mehl in eine Schüssel sieben, eine Vertiefung machen, Dampferl hineingeben. Mit etwas Mehl vermischen, mit einem Küchentuch zudecken und noch einmal bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
Eigelb, Zitronenabrieb und einen Teil der restlichen Milch in die Schüssel füllen. Durchrühren und den Teig schlagen, bis er Blasen wirft. Zum Schluss Salz zugeben. Wenn nötig, noch etwas Milch zufügen, der Teig soll nicht zu fest sein. Noch einmal zugedeckt gehen lassen.
Teig auf ein Brett legen, kurz durchkneten und formen, sodass gleichmäßige Stücke abgeschnitten werden können. Stücke zu Kugeln (Krapfen) formen, mit einem Tuch zudekken und gehen lassen.
Hälfte eines nicht zu flachen Topfes mit Butterschmalz füllen und bis auf mindestens 172 °C erhitzen. Mit beiden Händen unter die Krapfen fassen und sie rundum gleichmäßig ausziehen, sodass außen ein dicker Rand entsteht. Nach und nach im heißen Fett ausbakken. Auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen. Auf flachen Tellern mit Preiselbeeren anrichten und servieren.

# Auer Kirchweihdult

Vom 15. bis 23. Oktober von 10:00–19:00 Uhr heißt es zum letzten Mal in diesem Jahr „Auf geht’s zur Auer Dult!“.

Die Kirchweihdult lädt ein zu Karussell, Steckerlfisch und Küchenwundern, Geschirr, Antiquitäten, Zuckerwatte und Co. Auch die Marktleute in der Neuheitengasse, die ihre bewährten Haushaltsgerätschaften teils lautstark anbieten, sind wieder mit von der Partie. Das Volksfest auf dem Mariahilfplatz im Stadtteil Au hat einiges zu bieten. Die Traditionsveranstaltung mit Wurzeln im 14. Jahrhundert ist beliebtes Einkaufziel, beliebter Treffpunkt mit Freunden und gemütlicher Ort für die ganze Familie mit kindgerechten Fahrgeschäften wie Kinderkarussell und Schiffschaukel. Am Dienstag, 18. Oktober, können sich kleine Dultgäste am Familientag zu ermäßigten Preisen im Schaustellerteil vergnügen.
**Infos** unter www.auerdult.de

►

*Foto: München Tourismus, J. Wildgruber*

*Am Aufseßer Platz wird es bunt – Im Frühjahr wird sich hier eine Blühwiese entfalten.* *Foto: gu*

# Aufseßer Platz wird zur Blühwiese

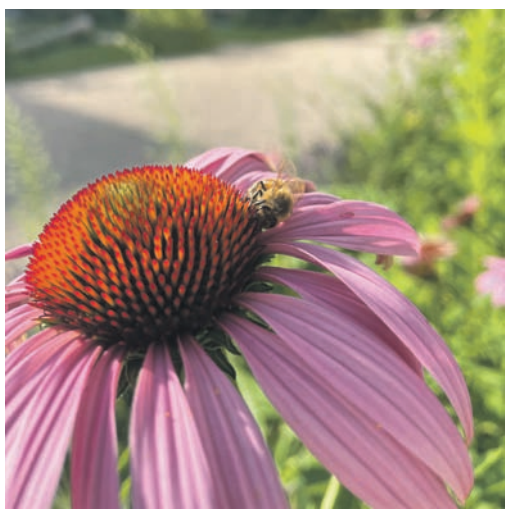
## Pflanzaktion und Informationen am Freitag, 21. Oktober vor Ort

Heimische Insekten finden innerhalb unserer Städte nicht genügend Nahrungsquellen und Unterschlupf. Die Zunahme an Flächenversiegelung sowie zu wenig abwechslungsreiche Grünflächen sind mit Hauptgründe. „Jede Fläche zählt" sagt Kristin Böhm von der Deutschen Wildtier Stiftung, die seit 2018 auch in München aktiv ist und unter dem Motto „München floriert" bereits zahlreiche Flächen im Stadtgebiet nicht nur verschönert, sondern auch so gestaltet hat, dass sich Wildbienen wieder wohlfühlen. „Zusammen mit unseren zahlreichen Kooperationspartnern verbessern wir die Bedingungen für Wildbienen, indem wir Blühwiesen anlegen, Blühgehölze pflanzen, natürliche Niststrukturen fördern und künstliche Nisthilfen aufstellen. Im Stadtbezirk 22 unterstützt der Stadtteilladen an der Friedrichshafener Straße die Aktion. Gemeinsam mit Stadtteilmanagerin Marija Filimon informiert Kristin Böhm von der Deutschen Wildtier Stiftung am Freitag, 21. Oktober, von 15 bis 17 Uhr am Aufseßer Platz mit einem Informationsstand über die blühenden Veränderungen. Damit schon im nächsten Frühjahr die ersten Erfolge sichtbar werden, findet auch eine Pflanzaktion statt, bei der jede Menge Blumenzwiebeln rund um die Pappeln in die Erde gebracht werden.

Das städtische Gartenbauamt will noch in diesem Herbst die 300 m² große Blühwiese am Aufseßer Platz anlegen. Die Fläche verläuft in Nord-Südrichtung von der Giechstraße bis zur Bodenseestraße auf der östlichen Seite. „Hier wird zukünftig nur ein- bis zweimal im Jahr gemäht, denn nur so können die Wiesenblumen zur Blüte gelangen", erklärt Kristin Böhm. Bereits im nächsten Frühjahr wird die Blühwiese sprießen, sie braucht aber bis zur vollen Entfaltung ihrer Pracht zwei Jahre."

### Beratung und Förderung

„Die Stadt München geht beispielhaft voran, aber auch jeder Einzelne kann etwas tun, um für mehr Biodiversität in der Stadt zu sorgen", sagt Marija Filimon und lädt ein zum Aufseßer Platz zu kommen oder sich im Stadtteilladen in der Friedrichshafener Straße beraten zu lassen. Die Münchner Gesellschaft für Stadterneuerung (MGS) gibt Tipps über die Umwandlung von Rasenflächen in Wildblumenwiesen und erklärt wie jeder Einzelne etwas dazu beitragen kann, einen ökologischen Mehrwert für die heimischen Pflanzen und Insekten zu schaffen. „Mit der richtigen Mischung blühender Pflanzen schafft man wichtige Futter-Oasen auch im Garten oder auf dem Balkon. Und für große Rasenflächen, wie sie im Sanierungsgebiet Aubing-Neuaubing-Westkreuz häufig rund um Wohnanlagen zu finden sind, gibt es zudem attraktive Fördermöglichkeiten", so Filimon.



*Wildbienen brauchen Blühwiesen zum Überleben in der Stadt.* *Foto: MGS*

### Im Herbst Blütenstände stehen lassen

Jeder Einzelne kann zum Beispiel darauf achten, dass im privaten Grün, sei es im Garten oder auf dem Balkon, eine gute Mischung an nacheinander blühenden Pflanzen und auch Gehölze vorhanden sind. Je grösser die Vielfalt an Angeboten, desto größer auch die Vielfalt an Insekten. Neben dem Nahrungsangebot haben es Insekten auch gerne, wenn man ihnen Möglichkeiten zum Unterschlupf anbietet. Das können im Herbst und Winter Laub- und Reisighaufen sein oder auch verblühte Blütenstände, die man bis zum Frühjahr stehen lässt.

### Erste Erfolge sind zu verzeichnen

210 Wildbienenarten sind in München bislang bekannt. Erst in diesem Sommer wurde erstmals in München eine Stängel-Blattschneiderbiene gefunden. „Das ist eine kleine Sensation", sagt Kristin Böhm. Die seltene Biene wurde in einer Grünanlage eines Wohngebiets in Neuhausen-Nymphenburg entdeckt. Und eine weitere besondere Entdeckung machten die Forscher auf dem Neuen Südfriedhof mit der Dünen-Schmalbiene. „Auch sie steht als vom Aussterben bedroht auf der Roten Liste Bayerns", so Böhm. Auf beiden Flächen – die Grünanlage im Wohnviertel wie das Gelände am Neuen Südfriedhof – hatte das städtische Gartenbauamt, einer der Projektpartner, vier Blühstreifen angelegt. *gu*

# Erweiterung Augustiner in Freiham Süd

## Online-Infoveranstaltung am 18. Oktober – Beteiligung bis 8. November

Die Augustiner Bräu Wagner KG will ihren Standort im Gewerbegebiet in Freiham Süd ausbauen. Hierfür soll das Baurecht erhöht und das Betriebsgelände nach Süden erweitert werden. Im Zeitraum von Freitag, 7. Oktober, bis Dienstag, 8. November, wird die frühzeitige Öffentlichkeitsbeteiligung durchgeführt. Im Rahmen einer digitalen Erörterungsveranstaltung am Dienstag, 18. Oktober, um 19 Uhr erhalten die Bürger*innen die Möglichkeit, sich über die allgemeinen Ziele und Zwecke der Planung zu informieren. Informationen sowie eine Anleitung zur Teilnahme sind zu finden unter *https://t1p.de/augustiner-erweiterung.*

Südlich der Bodenseestraße und der S-Bahn-Station Freiham entsteht das Gewerbegebiet Freiham Süd. Unternehmen sind bereits vor Ort und bieten Einkaufsmöglichkeiten, Dienstleistungen und Arbeitsplätze. Zu den ansässigen Firmen gehört die Augustiner Bräu Wagner KG, die ihr Logistikzentrum um ein Abfüllzentrum, eine Logistikhalle mit Tiefgarage sowie ein Hochlager erweitern möchte. Für die Erweiterung um gut 25.000 Quadratmeter muss ein neuer Bebauungsplan aufgestellt und der Flächennutzungsplan geändert werden. Dazu kann sich die Öffentlichkeit äußern, entweder bei der Online Erörterungsveranstaltung oder die innerhalb der oben genannten Frist in den städtischen Dienststellen. Die Planungsunterlagen liegen noch bis Dienstag, 8. November, an verschiedenen Orten zur Einsicht bereit, unter anderem bei der Stadtbibliothek Neuaubing, Radolfzeller Straße 13, zu den Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag von 10 bis 19 Uhr und Samstag von 10 bis 15 Uhr aus. Informationen unter *www.muenchner-stadtbibliothek.de/orte-zeiten* oder telefonisch unter 089/233-29240.

# Zukunftswerkstätten für Eltern in Freiham

Freihamer Eltern mit Kindern von 0 bis 17 Jahren sind eingeladen am Freitag, 21. Oktober 2022, von 19 bis 22 Uhr in den Räumen der SOS-Anlaufstelle für Familien Freiham im Hörweg 15, an einer „Zukunftswerkstatt" teilzunehmen. Gesammelt werden Ideen und Vorschläge für eine gute Zukunft in dem wachsenden Stadtteil, in dem Kinder und Jugendliche gesund aufwachsen können. Die Zukunftswerkstätten sind Teil der wissenschaftlichen Begleitforschung zur Präventionskette „Gut und Gesund Aufwachsen in Freiham", veranstaltet vom Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung.

Im Workshop entwickeln die Teilnehmenden erst in kleinen Gruppen Ideen, was ihnen in Bezug auf ein gesundes Aufwachsen von Kindern in Freiham wichtig ist. Anschließend werden diese im Plenum vorgestellt und diskutiert. Die Ideen aller Gruppen werden auf einer gemeinsamen Übersicht festgehalten. Die Ergebnisse werden an die Verantwortlichen der Präventionskette in Freiham weitergegeben. Diese können die Erkenntnisse anschließend bei ihrer weiteren Arbeit mit einfließen lassen. Außerdem sollen Ideensammlungen an gut sichtbaren Stellen ausgestellt werden.

Die Zukunftswerkstatt wird aus rund zehn bis 20 Teilnehmenden bestehen und etwa drei Stunden dauern. Um sich unverbindlich anzumelden und ausführliche Teilnahmeinformationen zu erhalten, genügt eine Mail an Stephan Voß: svoss@ibe.med.uni-muenchen.de

### Was ist die „Präventionskette Freiham"?

Die Präventionskette Freiham „Gut und gesund aufwachsen" ist ein Projekt der Stadt München für den neu entstehenden Stadtteil. Ziel ist es, allen Kindern und Jugendlichen ein gutes, gesundes Aufwachsen und Teilhabe zu ermöglichen – unabhängig vom sozialen Status der Familie. Die Präventionskette regelt die fachübergreifende Kooperation verbindlich. Dienste aus den Bereichen Bildung, Gesundheit und Soziales stimmen sich miteinander ab und entwickeln sich bedarfsgerecht weiter. Der freie Träger MAGs – Münchner Aktionswerkstatt Gesundheit koordiniert diesen Prozess. Der Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung der Ludwig-Maximilians-Universität München („Public Health" heißt übersetzt: Gesundheit in der Bevölkerung) übernimmt die wissenschaftliche Begleitung und Evaluation. Der Fokus der Präventionskette liegt auf dem Begleiten der biografischen Übergänge, zum Beispiel von der Kita in die Grundschule oder von der Grund- in die weiterführende Schule. Und das bei jedem Übergang von der Schwangerschaft bis zum Berufseinstieg. Mehr Infos zur Präventionskette Freiham unter www.pk-freiham.de *gu*

*Ein neuer Stadtteil entsteht: In der Zukunftswerkstatt werden Ideen gesammelt für eine gute Zukunft für Kinder und Jugendlichen in Freiham.* *Foto: gu*

# Glockenjubiläum in St. Quirin

## Seit 25 Jahren läuten fünf Glocken im Kirchturm an der Ubostraße

*1997: Die neuen Glocken nach der Weihe an der Pfarrkirche auf ihrem Festzugsweg durch die Altostraße, hier beim Burenwirt*

*Fünf Glocken hängen im Turm von St. Quirin. Erst 1997 kamen die letzten drei dazu.*

*Quellen: 1.) Festschrift zur Glockenweihe St. Quirin, München-Aubing, 5. Oktober 1997, Hrsg. Pfarrkirchenstiftung St. Quirin. 2.) Amely Bösel, Semesterarbeit am Institut für Ethnologie der Ludwig-Maximilians-Universität München „Pfarrarchiv St. Quirin Aubing – Dokumentation zur Glockenabnahme in der Kirche St. Quirin Aubing“, Sommersemester 2021*

Vor 25 Jahren begrüßten die Aubinger im Rahmen eines Festgottesdienstes drei neue Glocken für den Kirchturm der Pfarrkirche St. Quirin. Dass heute insgesamt fünf Glocken erklingen, verdanken die Aubinger einer Entscheidung aus dem Jahr 1995. Damals wurde festgestellt, dass der Glokkenstuhl von St. Quirin saniert werden muss. Die Kirchenverwaltung beschloss damals, nicht nur notwendige Reparaturen vorzunehmen, sondern ihrem Gotteshaus zum 700-jährigen Bestehen des Turms ein neues Geläut zu schenken. Ein Spendenaufruf an die Gemeinde war so erfolgreich, dass zwei Jahre später drei Glocken in Auftrag gegeben werden konnten und von dem gespendeten Geld auch noch der neue Glockenstuhl finanziert werden konnte. Die Gemeindemitglieder sorgten mit ihrer Großzügigkeit dafür, dass St. Quirin im Jahr 1997 das größte Glockengeläut seiner Geschichte erhielt.

### Das Kriegs-Schicksal der Glocken

Vielleicht war im kollektiven Gedächtnis noch ein Ereignis aus Kriegszeiten Grund für das außergewöhnlich starke Engagement. In den Jahren des zweiten Weltkriegs mussten die Gemeinden bis auf eine einzige Glocke, alle anderen für Rüstungszwecke hergeben. Aus deren Metall wurde Waffen oder Munition hergestellt. Aubing verlor auf diese Weise seine Johannesglokke. Sie hatte seit 1873 für die Aubinger geläutet und war dem Heiligen Johannes Baptist geweiht. 1942 wurde sie im Auftrag der Reichsregierung abgeholt. Weil sie aber zu groß für das Abnehmen war, zertrümmerte man sie noch oben im Turm und warf die Teile nach unten, von wo aus sie an die Reichsstelle für Metalle geliefert wurden. Der damalige Pfarrer Josef Oswald trauerte zusammen mit seiner Gemeinde um die große Glocke, die einen Außendurchmesser von 125 cm hatte und damit deutlich größer war, als die verbliebene Marienglocke mit einem Außendurchmesser von 97 cm. Sie stammt aus dem Jahr 1516 und ist somit bis heute die älteste Glocke im Turm.

Bis zum Jahr 1942 wurden auf Hitlers Anweisung hin, 102.000 Glocken für Kriegszwecke gesammelt. Nach Kriegsende waren es lediglich 16.000 Glocken, die vom Einschmelzen verschont geblieben waren. Weil alles säuberlich registriert worden war, konnten sie ihren Gemeinden zurückgegeben werden. Durch die Zertrümmerung der Johannesglocke ging St. Quirin leer aus. Als Ersatz hat sich die Kirche im Jahr 1949 eine neue Glocke gießen lassen und sie dem Heiligen Georg geweiht. Die Georgsglocke ist somit die zweitälteste Glocke St. Quirins und hängt heute zusammen mit den drei Neuzugängen von 1997 im Turm.

*1997: Abt Odilo Lechner von St. Bonifaz weiht eine der drei neuen Glocken, im Hintergrund Pfarrer Alois Brem*

### Die Neuen – Quirin, Ursula und Sebastian

Die größte der neuen Glocken ist die Quirinsglocke als zentrale Glocke des neuen Geläuts. Sie übernimmt das Ave-Läuten am Abend und den Viertelstundenschlag. Sie hat ein Gewicht von 386 kg bei einem Durchmesser von 82,5 cm. Die Ursulaglocke hat einen Durchmesser von 71,6 cm und ein Gewicht von 268 kg. Ihr Name erinnert daran, dass die Hl. Ursula in Aubing verehrt wird und in der Kapelle am Nordwestende der Kirche der spätgotische Schrein der Hl. Ursula und ihrer Gefährten aus dem Jahr 1499 steht. Die kleinste Glocke ist dem Hl. Sebastian geweiht, der als Patron gegen Pest und Seuchen in Aubing besonders verehrt wird. Die Sebastiansglocke erklingt am Schluss des abendlichen Gebetläutens. Sie hat einen Durchmesser von 63,6 cm, und wiegt 184 kg.

Für beste Qualität der Glocken sorgte die Firma Metz in Karlsruhe, wo die Glocken am 25. Juli 1997 unter den wachsamen Augen einer 50-köpfigen Delegation eigens angereister Aubinger gegossen wurden. Am 1. Oktober trafen die drei Prachtexemplare schließlich im Naßl-Hof in der Ubostraße ein, wo sie vom Burschenverein festlich geschmückt wurden. Begleitet von einem großen Umzug trafen sie dann am 5. Oktober vor der Pfarrkirche ein und wurden dort in einem Festgottesdienst mit Abt Odilo Lechner von St. Bonifatius geweiht.

Alle Glocken können im Rahmen eines Besuches des Turmmuseums besichtigt werden. Sogar ein Bruchteil der verloren gegangenen Johannesglocke ist dort ausgestellt sowie ein angedeutetes Modell aus Metallstreben in Originalgröße. *gu*

*1997: In der Gießerei in Karlsruhe: Eine Delegation aus St. Quirin verfolgte in der Gießerei die Arbeiten. In der Mitte Pfarrer Brem, rechts davon Roman Schöffel (sitzend, damaliger Vorsitzender des Pfarrgemeinderats) und rechts von Pfarrer Brem in Hintergrund Architekt Rüdiger Zielinski, Leiter der Turmsanierung*

*1997: Die flüssige Bronze für eine der drei neuen Glocken wird in der Glockengießerei in die Form, die in die Erde gebettet ist, gegossen.* *© Alle Fotos: Klaus Bichlmayer*

# Herzkreislauferkrankungen – Risiken und Prävention

Unter dem Begriff „Herzkreislauferkrankungen“ werden Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße zusammengefasst. Es handelt sich häufig um chronische Erkrankungen, die schwere Folgen haben können, wenn sie nicht konsequent behandelt werden. Die koronare Herzerkrankung (KHK) ist die häufigste chronische Erkrankung. Mit zunehmendem Alter nimmt die Häufigkeit stark zu. Circa 2 % der 40- bis 49-Jährigen haben eine KHK. Zwischen dem 70. und 79. Lebensjahr leiden bereits 22 % an einer Verkalkung der Herzkranzgefäße (Männer etwas häufiger als Frauen). Bei der KHK sind die den Herzmuskel versorgenden Arterien durch Cholesterineinlagerungen verengt, die im Laufe des Lebens durch verschiedene Risikofaktoren begünstigt werden.

*Gutes tun für ein einzigartiges Organ.*
*Foto: DAK-Gesundheit/iStock*

### Risikofaktoren für KHK:

- Genetik (Vater oder Mutter hatten Herzinfarkt oder KHK)
- Starkes Rauchen
- Erhöhte Cholesterinwerte im Blut
- Übergewicht
- Bluthochdruck
- Bewegungsmangel
- Zuckerkrankheit

Die KHK kann nach Jahren zu Herzinfarkt, Herzrythmusstörungen und Herzschwäche mit Atemnot und Beinödemen führen.

### Diagnosestellung der KHK:

Beschwerden im Brustbereich können viele Ursachen haben. Häufig sind bei jüngeren Patienten Muskelverspannungen im Brustwirbelbereich mit Ausstrahlung in die Herzgegend die Ursache. Wenn die Symptome tatsächlich für eine Durchblutungsstörung des Herzens sprechen, nennt man sie Angina pectoris.

### Es gibt verschieden schwere Grade der Angina pectoris:

**Grad 1:** Brustschmerzen, die vor allem in linken Arm oder Hals oder Magen ausstrahlen bei ungewohnte oder längerer körperlicher Belastung, aber nicht bei Alltagsaktivitäten wie Joggen oder Treppensteigen.

**Grad 2:** Beschwerden bei stärkeren Anstrengungen wie schnelles Laufen, Bergaufgehen und Treppensteigen sowie bei Kälteexposition oder gleichzeitiger psychischer Belastung.

**Grad 3:** Brustschmerzen bereits bei leichter körperlicher Belastung wie beim Ankleiden.

**Grad 4:** Brustschmerzen bereits in Ruhe, nicht stechend, sondern oft mit Atemnot kombiniert bei geringster körperlicher Belastung mit hohem Risiko für Herzinfarkt. Bei dieser sogenannten instabilen Angina pectoris handelt es sich um einen Notfall. Dies sollte schnellstmöglich beim Hausarzt oder Kardiologen abgeklärt werden.

### Anzeichen einer akuten Notfallsituationen:

**1.** Herzbeschwerden, die plötzlich oder ohne körperliche oder psychische Belastung (in Ruhe) zunehmen.

**2.** Thorax-Beschwerden, die früher auftreten, länger anhalten und stärker als gewohnt sind.

**3.** Thorax-Beschwerden, die trotz Einnahme von Notfall-Medikamenten wie Nitrospray nicht nachlassen oder mehrere Minuten andauern.

Aber auch Lungenerkrankungen oder Rippenfellentzündung mit häufigen Fieber sowie Erkrankungen der Speiseröhre mit Sodbrennen, können Brustschmerzen auslösen, genauso wie psychische Belastungen mit Globus-Gefühl („Knödel im Hals“) oder Herzmuskelentzündungen, zum Beispiel durch Corona oder Herzrhythmusstörungen vor allem im Ruhezustand.

### Erste Maßnahmen beim Arztbesuch und Vorsorge

Zur Abklärung von ärztlicher Seite erfolgt eine ausführliche Anamnese, ein EKG, bzw. Belastungs- EKG oder ein Stress-Echo, sowie Blutdruckmessungen, Laboruntersuchungen auf Cholesterinerhöhung, Diabetes-Veranlagung und im Verdachtsfall ist eine Koronarangiographie erforderlich (Röntgendarstellung der Koronargefäße). Zur Vorsorge ist üblicherweise ab dem 35. Lebensjahr alle drei Jahre ein Gesundheits-Check angeraten. Bei erheblichem Blutdruck über 140/90 ist eine 24-Stunden-Blutdruckmessung mit nachfolgender Medikation sinnvoll.

### Risiko „Salzkonsum“

Nach einer Studie von New Orleans an über 500.000 Patienten zwischen den Jahren 2006 und 2010 war das Sterberisiko in der Gruppe der 40 bis 69-Jährigen bei vermehrtem Salzkonsum um 28 % erhöht. Statistisch war die Lebenserwartung bei Frauen mit übermäßigem Salzkonsum um eineinhalb Jahre, und bei Männern um zwei Jahre reduziert. Der tägliche Salzkonsum sollte vorsorglich bei maximal 6 g/Tag, d. h. einem Teelöffel voll liegen. Diese Menge ist aber in der Regel schon durch Salzgehalt in Brot, Käse und besonders in Fertigprodukten enthalten, so dass jegliches Nachsalzen ein gefährliches Ritual (oftmals nicht zwingend, sondern nur eine schlechte Angewohnheit) darstellt. Laut „Deutscher Gesellschaft für Ernährung“ beträgt der durchschnittliche Salzkonsum ca. 12 g pro Tag mit eventuellen Folgen für Herz, Nieren und Blutdruckerhöhung. Deshalb sollte man auf Nachsalzen primär verzichten und erst einmal schmecken beziehungsweise eventuell mit Pfeffer oder pflanzlichen Salzersatz nachwürzen.

### Risiko „Cholesterin“

Erhöhte Cholesterinwerte stellen für Patienten ein Risiko für eine Herzerkrankung dar. Dabei unterscheidet man zwischen „guten“ (HDL) und schlechten“ (LDL) Cholesterin. Erhöhtes LDL kann Arterienverkalkung (Arteriosklerose) verursachen.

Der Cholesterinwert bei gesunden Erwachsenen sollte kleiner als 200 mg/dl sein, der LDL-Wert kleiner als 160 mg/dl. Für Patienten mit KHK sollte der LDL-Wert kleiner als 70 mg/dl und der HDL-Wert größer als 40 mg/dl bei Männern und größer als 45 mg/dl bei Frauen sein. Bei einem LDL-Wert über 180 mg/dl sollte je nach individuellem Risikoprofil eine medikamentöse Therapie überlegt werden.

Die familiäre „Hypercholesterinämie“, also genetisch bedingter Werteerhöhung, wird nur bei circa 15 % der Patienten frühzeitig diagnostiziert, meist erst nach einem Herzinfarkt in jüngeren Alter (Frauen unter 60 Jahre, Männer unter 55 Jahre) oder bei familiärer Neigung von Herzinfarkten.

### Tabus bei KHK

Bei KHK-Patienten sollten Thermalbäder, extreme Kälteexposition im Brustbereich, schweres Heben bei Sportarten mit Bauchpresse, wie zum Beispiel Rudern oder Gewichtheben vermieden werden, da dies zu Angina pectoris führen kann. Nikotin ist unbedingt zu vermeiden.

*Dr. Bernhard Matzner.* *Foto:gu*

### To-dos bei KHK

Eine Influenza-Erkrankung erhöht das Risiko bis zum Zehnfachen für einen Herzinfarkt und bis zum Achtfachen für einen Schlaganfall, deshalb wird für KHK-Patienten die jährliche Grippeimpfung und je nach Alter eventuell eine Corona-Boosterung empfohlen.

Ernährungsmäßig sollte bei Cholesterinerhöhung auf pflanzliche Fette und Öle (Olivenöl, Distelöl,) und reichlich ballaststoffreiche Lebensmittel (dazu gehören Hülsenfrüchte, Linsen, Bohnen und Vollkornprodukte) bevorzugt werden.

Diese Lebensmittel sollten bei erhöhten Cholesterinspiegel eher selten auf den Tisch kommen: Fettes Fleisch wie Lamm, Rind oder Schwein, Paniertes oder Frittiertes (auch Fisch), wie Pommes Frites oder Kroketten oder auch haltbare Kuchen, Croissants, Plundergebäck, Blätterteig, Kekse.

Gegen mäßigen Alkoholkonsum, zum Beispiel ein 1/8 l Rotwein pro Tag, spricht dagegen nichts.

## Zahlen rund ums Herz

**114.000 Leistungsträger**
Das Herz schlägt etwa 60- bis 80-mal pro Minute, mehr als 100.000-mal am Tag und 42 Millionen Mal im Jahr.

**300 Leichtgewicht**
Ein durchschnittliches Herz hat etwa die Größe einer Faust und wiegt rund 300 Gramm. Das ist so viel, wie eine Mango im Supermarkt.

**7.000 Transportmeister**
In 24 Stunden pumpt das Herz ca. 7.000 Liter Blut durch den Körper. Dies entspricht dem Inhalt von zwei fast vollen Tankwagen.

*Quelle: Deutsche Herzstiftung www.herzstiftung.de*

*Herz abhören- Gesundheits-Checks ab 35 Jahren empfohlen.* *Foto: DAK/Schläger*

## 5x15 Die Open Stage in ubo9

### Donnerstag, 13. Oktober 2022, 19:30 – 21:30 Uhr

Diese Veranstaltung hat Tradition. Fünf Solokünstlerinnen, Solokünstler oder Formationen, moderiert von dem Liedermacher Michael Bohlmann stellen akustische und handgemachte Songs auf der offenen Bühne im Stadtteilkulturzentrum ubo9 vor. Interessierte Musikerinnen und Musiker können sich bei: michael.bohlmann65@gmx.de anmelden.
Eintritt frei. Spenden sind erwünscht.

*Bild: W. Mayer*

## Zeichenkurs: das Pferd in der Kunst auf den Spuren von Franz Marc (VHS-Kurs)

### Samstag, 15. Oktober 2022, 10:30 – 16:30 Uhr

Franz Marc, expressionistischer Maler und Mitbegründer der Gruppe „Der Blaue Reiter“, hat seine Liebe zum Pferd in beeindruckenden Bildern ausgedrückt.
Sie lernen, wie man ein Pferd zeichnet und erarbeiten eine freie Kopie nach einer Vorlage von Franz Marc.
Bitte mitbringen: Skizzenbuch/Zeichenblock DIN A4, Leinwand/Malkarton DIN A3, Bleistifte, Acrylfarben, Pinsel. Anmeldung erforderlich Volkshochschule Kurs: P222801 www.mvhs.de. Tel. 089/4 80 06-62 39. Dozentin: Gisela Rüger. 54.– €.

## Louisiana Moon

### Samstag, 15. Oktober 2022, 19:30 – 21:30 Uhr

Louisiana Moon spielt auf akustischen Instrumenten Musik aus verschiedenen Teilen der Welt, American Folk, Lieder aus Brasilien, Japan, Mexiko, Frankreich, Spanien und Italien. Mit Akkordeon, Kontrabass und Gitarre ergibt sich ein akustisch geprägter, liebevoller Sound, der auch ab und zu zum Mitsingen einlädt. Ob und wie Mandoline, Waschbrett, Banjo, Mundharmonika, Kazoo, Flöte, Ukulele oder Cajon zum Einsatz kommen, entscheidet sich am Konzertabend oft spontan. Andi Düker Gesang, Gitarre, Mandoline, Banjo, Waschbrett, Ukulele; Sepp Wanninger Gesang, Akkordeon, Konzertina, Ukulele, Percussion; Bernd Hagmeyer Kontrabass, Tuba, Gitarre, Gesang, Percussion.

*Bild: Louisiana Moon*

## Neuaubinger Volksbühne e. V.

### „Hollywood in Hollerbach“ Komödie in 3 Akten von Toni Lauerer

Am 15.10./16.10./22.10. und 23.10.2022 im Bayerischen Schnitzel- und Hendlhaus, Limesstr. 63, 81243 München.
An den Samstagen um 19:30 Uhr, sonntags um 18:00 Uhr. Eintritt: 10,– €

## RatRaceKillers

### Freitag, 21. Oktober 2022, 20:00 – 22:00 Uhr

Die Münchner Band RatRaceKillers ist Kämpfer gegen Alltag, Ellenbogen und Plastikmusik. Ihre Mittel sind bodenständiger, ehrlicher Rock, immer ein bisschen härter als das Original. Manchmal auch gefühlvoll und melancholisch, aber immer authentisch. Gespielt wird, was Spaß macht und verdient hat, gespielt zu werden. So entsteht ein buntes und anspruchsvolles Repertoire aus eigenen Stücken und aus Rock- und Popnummern aus den 70ern bis heute. Udo Franziszi vocal, keyboard; Matthias Roth guitar, backvocal; Mandyto bass; Lutz Lemke drums, (back-) vocal. Eintritt: 10.– €. www.tikketino.com ubo9@quarterm.de. Tel. 0152/38 97 09 56 oder Abendkasse.

## Basiswissen Fotografie – kompakt

### Samstag, 22. Oktober 2022, 10:00 – 17:00 Uhr

*Bild: MVHS*

Welche Kameraeinstellungen muss ich beim Fotografieren beachten? Sie erwerben die wichtigsten Grundkenntnisse in der Handhabung von digitalen Kameras. Themen sind: Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Brennweite, Menüfunktionen, Auflösung, Dateiformat, ISO-Einstellung, Belichtungsprogramm, Autofokus und eine Einführung in die Bildgestaltung. Bei einer Exkursion wird das Erlernte umgesetzt. Die anschließende Bildbesprechung schult das fotografische Sehen sowie die Beurteilung der eigenen Fotografien. Bitte mitbringen: digitale Kamera, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, ggf. Notebook. Anmeldung erforderlich Volkshochschule www.mvhs.de. Kursnummer: P251130. Tel. 089/4 80 06-62 39.
Dozent: Johann Gräbel. 108.– €.

# Kultur in der Nachbarschaft

## „Bodschamperlspuk“

Die Lochhamer Laien-Bauern-Bühne spielt „Bodschamperlspuk“ von Ralph Wallner
Der vielseitige Künstler, der neben dem Schreiben von Theaterstücken auch als Sänger, Schauspieler und Musiker tätig ist, hat 2018 mit „Bodschamperlspuk“ einen lustigen Schwank rund um einen verlassenen Hof, auf dem es spukt, geschaffen. Lassen Sie sich überraschen, welche Rolle der alte Nachttopf spielt.
Premiere des Stückes ist am Freitag, den 4. November 2022 um 19.30 Uhr. Im Pfarrheim St. Johannes Ev., Leiblstr. 3–5, 82166 Lochham

**Weitere Vorstellungen:**
Samstag, 5.11. (19.30 Uhr); Samstag, 12.11. (19.30 Uhr); Sonntag, 13.11. (15.30 Uhr); Donnerstag, 17.11. (19.30 Uhr); Freitag, 18.11. (19.30 Uhr); Samstag, 19.11. (19.30 Uhr).
Ein unterhaltsamer Theaterabend mit Bewirtung und musikalischer Umrahmung.
Der Kartenvorverkauf beginnt am 10.10.2022.
Karten können telefonisch unter der Telefonnummer: 089/87 57 96 06 oder im Internet unter www.llbb.de reserviert werden.

## Club der Bücherdetektive

### Internationale Jugendbibliothek

Digitaler Leseclub für Kinder von 8–12 Jahren

### Freitag, 14. Oktober 2022 15.00 Uhr Online

Geschichten sind Dein Ding?
Du hast Lust auf spannende Abenteuer, witzige Stories und coole Figuren? Ja?
Dann bist Du bei unserem digitalen Bücherclub genau richtig!
Weitere Informationen und Anmeldung programm@ijb.de

## El Muro Tango

### Puchheimer Kulturzentrum

### Samstag, 22. Oktober 2022, 21:00 Uhr

Getanztes Konzert mit El Muro Tango Einlass 20.30 Uhr mit Tanzmöglichkeit.
Mit dabei auch „ImprovisTango“, Tango-Orquesta-Atípica
https://www.puc-puchheim.de/home.html

# Ausblick:

## Konzerte in St. Quirin

**Samstag, 12.11.2022: Verena Richter und Johannes Öllinger, Saxophon-Gitarre**
**Samstag, 17.12.2022: Sara Musamaci, Orgel**

## Kindertheater in ubo9

### Mittwoch, 2. November 2022, 16:00 – 17:00 Uhr

Puppentheaterstück: „Kinder, Könige und die runde bunte Welt“

## Rusty Stone – Blues & Roots
## Ein Aubinger Künstler in ubo9

### Samstag, 29. Oktober 2022, 19:30 – 21:30 Uhr

## Corona-Regel

**Bei allen Veranstaltungen gelten die aktuellen Corona-Regeln des Bayerischen Gesundheitsministeriums.**

*Danke an das spendable Publikum: Die Theatertruppe der Neuaubinger Volksbühne erspielte eine stattliche Summe für gute Zwecke.*

# Neuaubinger Volksbühne übergibt Spende

## Gnadenhof Gut Streiflach erhält 2.800 Euro

Die Neuaubinger Volksbühne führte Anfang Juli dreimal das Stück „EissiDissi in Flinsbach“ als Benefizveranstaltung zugunsten des Gnadenhofs Gut Streiflach auf, der sich ausschließlich durch Spenden und Patenschaften für seine Tiere finanziert.

Die Besucher konnten bei freiem Eintritt eine freiwillige Spende in eine der bereitgestellten Spendenboxen leisten. Nach der letzten Vorstellung am 9. Juli wurde der symbolische Spendenscheck mit dem Reinerlös aus den drei Veranstaltungen an Sarah Seitz, die Vertreterin des Gnadenhofs an diesem Abend, überreicht. Der Erlös der EissiDissi-Aufführungen summierte sich letztlich zu rund 2.800 Euro. Jetzt wurde der Betrag im Pferdestall des Gnadenhofs Gut Streiflach an deren Vertreterin Sarah Seitz übergeben.

Der Gnadenhof Gut Streiflach liegt zwischen Germering und Freiham und ist Heimat für rund 500 Tiere, die aus unterschiedlichsten Gründen hier leben. Viele stammen aus Nachlässen oder mussten von Ihren Besitzern aus Altersgründen abgegeben werden. Aber auch Tiere, die Forschungszwecken dienen mussten, die schon fast beim Schlachter gelandet waren und Tiere, die nicht mehr in der passenden Umgebung waren, zum Beispiel ein einst kleines Hängebauchschwein, das für das Ein-Zimmer-Appartement einfach zu groß geworden war.

*Tobias Hille, 1. Vorstand*
*der Neuaubinger Volksbühne e. V.*

*Spendenübergabe im Pferdestall: Tina Burger (l.) und Nicole Wolf r.), beide Neuaubinger Volksbühne, überreichten den Betrag an Sarah Seitz, Gut Streiflach.*
*Fotos: Neuaubinger Volksbühne*

# Was Frauen wollen

Vorhang auf im Theater im Roßstall mit einer fast romantische Komödie „Was Frauen wollen“. Franziska, eine sympathische Single-Frau, sucht in der Schnäppchenecke eines Möbelhauses eine passende Sitzgelegenheit, wobei das Publikum unfreiwillig zum Mitbewerber des Objektes der Begierde wird. Die darauf folgenden, in Szenen dargestellten Schilderungen, präsentieren Franziskas über die Jahre durchlebte Achterbahn der Gefühle auf der Suche nach dem Mann fürs Leben. Zwischendurch geben die besten Freundinnen Tipps und Ratschläge bei der richtigen Vorgehensweise in Sachen „Mann“. Selbst vor Verkupplungsversuchen der eigenen Mutter ist Franziska nicht sicher. Ein Happy End scheint erst in Sicht, als Franziska erkennt, dass sie sich den „Mann ihrer Träume“ nicht einmal selbst backen könnte. Mit Lisa Bales-Brodacz, Mirko Leko, Katja-Lisa Engel, Cecilia Gagliardi. Regie: Julian Brodacz. Premiere ist am Freitag, 14. Oktober, um 19.30 Uhr. Der Vorverkauf auch für weitere Termine hat bereits begonnen. Diese sind am 16.10., 23.10., 11.11., 12.11., 26.11., 27.11., 1.12., 9.12. und 11.12., jeweils 19.30 Uhr. Eintritt Parkett 19 €, Galerie 15 €. Kartenvorbestellung unter Tel. 089/8 41 47 74.
Mehr unter www.germeringer-rossstall.de

*Inge Oberländer*

# Schule in Lochhausen – historisch betrachtet

## Eine Ausstellung des Vereins Lochhausen Langwied Historisch e. V.

*Lochhausens erstes Schulhaus steht in der Schussenrieder Straße 7 und ist heute bewohnt. Aufnahme privat von 1955*

„Schule in Lochhausen“ heißt das Thema der neuen Ausstellung des Vereins LLH e. V., die an mehreren Wochenenden und einem Feiertag im Pfarrheim in Lochhausen in der Schussenrieder Straße 4a zu sehen sein wird. Jeweils von 13 bis 17 Uhr haben Interessierte die Möglichkeit, sich über die historische Entwicklung der Schule im Stadtteil zu informieren und sich vielleicht an das eine oder andere aus der eigenen Schulzeit zu erinnern.

### Schulranzen, Schiefertafel, Griffel und Fleißbildchen

Im Raum, an Stellwänden und in Vitrinen sind Exponate aller Art ausgestellt – von der guten alten Tafel, über einst modische Schulranzen bis hin zu den begehrten Fleißbildchen. Manch ein Lochhauser wird möglicherweise ein bekanntes Gesicht, sein früheres Klassenzimmer oder seinen alten Schulweg auf den historischen Fotografien erkennen. Spannend sind auch die Dokumente und Baupläne, die die Vereinsmitglieder aus den verschiedenen Archiven der Stadt und der Pfarreien mit akribischer Arbeit herausgesucht haben. Zustande kam eine sehenswerte Ausstellung, zu der jeder einen Bezug hat, denn schließlich hat jeder einmal die Schulbank gedrückt.

### Neuer Name – gewohnte Aufgaben

Wer über den Namen der Organisatoren, LLH e. V., statt des gewohnten AKLLH gestolpert ist, dem ist aufgefallen, dass es eine Änderung gegeben hat. Der frühere ArbeitsKreis Langwied Lochhausen Historisch AKLLH, ist seit April als gemeinnütziger Verein namens Langwied Lochhausen Historisch, LLH e. V. im Vereinsregister eingetragen. Vorsitzende ist Barbara Kuhn: „Die Arbeit geht wie gewohnt weiter. Nach einer Coronapause von zwei Jahren haben wir unsere diesjährige Ausstellung zur Schulgeschichte Langwied Lochhausens in Angriff genommen und laden alle ein, vorbei zu kommen. Insbesondere freuen wir uns auch auf lokale Zeitzeugen. Für einen regen Austausch gibt es am Sonntag, 30. Oktober unser Zeitzeugen-Café. Hier können sich ehemalige Schülerinnen und Schüler, vielleicht auch Mitglieder der Lehrerschaft oder der Schulverwaltung, einfach alle, bei Kaffee und unseren selbstgebackenen Kuchen gemeinsam an ihre Schulzeit erinnern.“

Seit 10 Jahren gibt es den Kalender „Langwied Lochhausen in alten Aufnahmen“ – auch für das kommende Jahr 2023. Zu kaufen gibt es ihn für 8 € während der Öffnungszeiten der Ausstellung. *gu*

*Neu organisiert haben sich die insgesamt 30 Mitglieder des ehemaligen Arbeitskreises historisch Interessierter Lochhausener und Langwieder. Auf dem Foto sieht man einige von ihnen bei der Vereinsgründung im April, vorne rechts die Vorsitzende Barbara Kuhn.*
*Foto: LLH e. V.*

# Haus mit „Charme und Potenzial“

## Tagespflege im BRK-Altenheim Westkreuz

*Das Altenheim München Westkreuz in der Aubinger Straße ist eins von 26 Einrichtungen der Sozialservicegesellschaft des Bayerischen Roten Kreuzes. 234 Bewohner werden hier von 160 Mitarbeitern betreut. Pflegedienstleiter Robert Weigert (l.) und sein Stellvertreter Leonardo Guzman nehmen die Einrichtungsleiterin Astrid Ziller in die Mitte.*

Mitten in der Coronazeit gab es einen Wechsel in der Leitung des Altenheims an der Aubinger Straße. Im Juli 2021 kam Astrid Ziller als Einrichtungsleiterin. „Ich bin schon seit 20 Jahren in der Sozialservicegesellschaft des Bayerischen Roten Kreuzes beschäftigt“, erzählte sie über sich selber, „und kenne bereits andere Einrichtungen.“ Bayernweit gehören übrigens weitere 25 Altenheime zum Sozialservicegesellschaft-Verbund. Das Haus am Westkreuz habe für sie „ganz viel Charme und Potenzial“.

234 vollstationäre Plätze in acht Wohnbereichen gibt es hier. „Wir haben auch einen geschlossenen Bereich für an Demenz Erkrankte. Es ist wichtig, den Bewohnern genug Schutz zu bieten und sie ganz besonders aufmerksam zu betreuen.“ 22 Bewohner könnten hier untergebracht werden, wenn ein richterlicher Unterbringungsbeschluss vorläge.

### 234 Bewohner, 160 Mitarbeiter aus 27 Nationen

Die Nachfrage sei sehr hoch nach diesen besonderen Plätzen. „Wir könnten sicherlich aufstocken. Aber die stetige Frage ist wie überall die nach dem richtigen Personal“, sagte Ziller weiter. „Auch wir suchen stets nach Fachkräften.“ Nicht weniger als 160 Mitarbeiter aus vielen verschiedenen Ländern kümmern sich um die Bewohner, „inklusive der Küche. Bei uns wird jeden Tag frisch gekocht.“

Ungefähr 27 Nationen seien vertreten, so Ziller. „Bei uns trifft man wirklich die ganze Welt. Vor allem aus dem ehemaligen Jugoslawien, aus Südamerika und Asien kommen die Mitarbeiter.“ Die Einstellung und Integration gestalten sich manchmal etwas schwierig, vor allem wenn die Fachkräfte ihre Examina und Erfahrungen inklusive Deutschkenntnisse vor den deutschen Behörden nachweisen müssen.

### FSJ-ler immer willkommen

„Wir helfen dabei, wo wir können“, bekräftigte die Chefin und erzählte von einem ganz besonders schönen Projekt. „Und zwar sind in einem BRK-Projekt insgesamt 44 mexikanische Fachkräfte nach Bayern geholt worden. Davon konnten wir fünf bei uns im Haus begrüßen.“ Zwar laufe noch immer das Anerkennungsverfahren, aber die gemeinsamen Vorbereitungen auf die Kenntnisprüfung und die Zusammenarbeit mit den Mexikanern sei sehr herzlich und intensiv.

Neben allen sehr engagierten festen Mitarbeitern freue sich Ziller stets über Praktikanten und Jugendliche, die ihr Freiwilliges Soziales Jahr im Altenheim absolvieren. „Das ist für uns eine schöne Bereicherung. Und für die Jugendlichen auch, denn bei der Arbeit mit den alten Menschen entwickeln und festigen sich die jungen Leute sehr. Sie müssen sich in einem neuen Umfeld orientieren und bekommen viel Verantwortung. Das ist eine super Erfahrung für sie. Und manch einer macht dann sogar die Ausbildung bei uns.“

### Freie Plätze in der Tagespflege

Seit bereits vier Jahren gibt es übrigens auch eine Tagespflege im Westkreuz-Heim. Unter der Leitung von Valeria Strobel betreuen hier weitere zwei Mitarbeiter die Tagesgäste von 8 bis 17 Uhr. „Wir haben für 17 Personen Kapazitäten“, sagte Strobel. „Und gerade sind noch Plätze frei.“ Zumeist kämen Demenzerkrankte aber auch welche mit Pflegestufe zwei oder sogar drei, die eigentlich zu Hause betreut werden. „Wir verschaffen mit unserem Angebot den pflegenden Angehörigen etwas Luft.“

Das gemeinsame Frühstücken und Mittagessen, die kleine Kuchenrunde am Nachmittag, Spielen, Basteln, Erzählen und Spazierengehen stünden auf dem Programm. Darüber hinaus gebe es Gedächtnistraining, viel Bewegung nach Musik und – ganz beliebt – Kegeln. „Eine Tagesstruktur ist wichtig. Viele blühen bei unseren Aktivitäten auf, so dass die Angehörigen ganz überrascht sind. Das freut uns immer sehr.“

### „Ich bin hier sehr zufrieden“

Manche kämen zwei oder drei Jahre lang in die Tagespflege, bevor sie einen Platz im Heim bekommen. „Die Leute kennen dann schon unser Haus. Das ist beruhigend für sie und die Familien“, so Strobel. Manchmal passe es mit den Neuzugängen in der Tagespflege sehr gut, manchmal müsse man flexibel im Angebot reagieren. „Wir tun unser Bestes“, meinte sie und freute sich über die große positive Resonanz der Tagesgäste und der Angehörigen.

„Ich fühle mich hier sehr, sehr wohl“, betonte Ingeborg Rauch. Die 90jährige kommt schon seit rund zwei Jahren „so gut wie täglich“ her, wie sie berichtete. Alles sei schön, „besonders das Kegeln und das Basteln. Ich freue mich auch sehr, wenn wir gemeinsam rausgehen, entweder in den Garten oder gleich eine kleine Runde auf der Straße. Das hält uns fit. Ich bin hier sehr zufrieden.“

*© Text und Fotos: us*

*Seit vier Jahren gibt es eine Tagespflege im Westkreuz-Altenheim mit 17 Betreuungsplätze. Hier wird gemeinsam gegessen, sich an der frischen Luft bewegt, sein Gedächtnis trainiert oder gebastelt und gespielt. „Ich bin hier sehr zufrieden“, sagt die 90jährige Ingeborg Rauch. Auf dem Foto ist sie mit der Leiterin der Tagespflege Valeria Strobel im Garten des Altenheims zu sehen.*

# Post erledigen im Ehrenamt

## AWO sucht Helfer

Das Postpatenprojekt unterstützt ältere Menschen bei der Erledigung ihrer Postangelegenheiten. Ein Krankenhausaufenthalt, eine Reha oder ein anstrengender Alltag, oft bleiben die Briefe liegen und unbearbeitet. Schnell wächst ein kleiner Postberg heran. Mit Hilfe der ehrenamtlich engagierten Postpaten soll hier Abhilfe geschafft werden. Post ordnen, vorlesen und erledigen helfen sind die Aufgaben die Postpaten übernehmen, unterstützt von der vermittelnden Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige.

Wer dafür ehrenamtlich tätig werden möchten, ist herzlich willkommen an einem Einführungskurs teilzunehmen und schon bald einen Menschen bei seinen Postangelegenheiten zu unterstützen.

Nähere Informationen und Anmeldung:
beratungsstelle@awo-muenchen.de
Telefon 089 / 66 61 63 30

# Kulturherbst im Stockwerk

## Gröbenzell – Stars geben sich die Klinke in die Hand

In der Nachbarschaft tut sich was: Nach dem großen Sommer Open Air Event in Gröbenzell, präsentiert Veranstalter Thomas Breitenfellner jetzt sein Herbstprogramm und ist froh, dass aktuell wieder alles möglich ist: „Streaming von Kulturevents ist einfach nichts für mich. Die Leute sind soziale Wesen und müssen zusammenkommen“ – und sie wollen auch! Nach seinem Eindruck besteht beim Publikum ein großer Nachholbedarf. Das habe der Erfolg des Sommer-Events eindeutig bewiesen.

418 Veranstaltungen in knapp drei Monaten waren ein Kraftakt, der durch das große Interesse belohnt worden sei. „Wir glauben daran, dass in diesen stimmungsdrückenden Zeiten Kultur umso mehr gebraucht wird. Kultur ist systemrelevant.“ Martin Schmitt, Klavier- und Kabarettkünstler sowie im Gründungsjahr 2009 der erste Stargast im Stockwerk, bekräftigt dies: „Das Publikum thematisiert das mir gegenüber immer wieder. Die Zuschauer wollen für eine kurze Zeit den Alltag abstreifen und Ablenkung durch Kultur erfahren.“

Nach zwei überwiegend ausgefallenen Herbst- und Winterprogrammen soll nun mit einem abwechslungsreichen Kulturangebot genau dafür gesorgt werden: Zahlreiche namhafte Kabarettisten geben sich im Herbst die Klinke in die Hand:

Christian Springer (15.10.),
Michael Altinger (10.11.),
Chris Boettcher (11.11.),
Christine Eixenberger (19.11.).

Musikalisch geben sich die Ehre:

Conny & Sonntagsfahrer (28.10.),
Die Cubaboarischen (25.11.).

Lesungen mit Jan Weiler „Die Älteren“ (26.11.) und Gert Anthoff „Geschichten zur Winterzeit“ im Dezember runden das Programm ab.

Nach der Sommerpause kehrt im Herbst die „Stockwerk Lounge“ am Freitag, 21.10. wieder zurück. DJ Xandl, bekannt aus der Trofana-Alm in Ischgl, heizt mit den besten Hits der 80er, 90er und den aktuellen Charts ein. Die beliebte Vor-Silvester-Lounge am 30.12. ist bereits ausverkauft.

*gu*

# BLSV-Ehrenamtspreis „Engagiert 2022“ verliehen

## Sonderpreis „Integration“ geht an Stefan Lenz, FC Mainaustraße

*BLSV-Preisverleihung (v. l.) Josef Hartl, Bezirk Oberbayern, Josef Mederer, Bezirkstagspräsident, Stefan Lenz, Preisträger, Claudia Daxenberger, Vorsitzende des Sportbezirks Oberbayern im BLSV und Delija Balidemaj, Bezirk Oberbayern. Foto: Ludwig Tradler*

Rund 270.000 Ehrenamtliche kümmern sich in Bayern um Sportler, Sportvereine und -anlagen. Sie sind Trainer, Betreuer oder Vereinsfunktionäre in Positionen wie Vereinsvorstand, Kassier oder Hallenwart. Ohne sie alle wäre der organisierte Sport in Bayern nicht möglich. Daher ist es dem Bayerischen Landes-Sportverband (BLSV) wichtig, all diese Menschen besonders zu ehren: mit dem BLSV-Ehrenamtspreis 2022. Schirmherr ist Joachim Herrmann, Bayerischer Minister des Inneren, für Sport und Integration.

Zur Preisverleihung in der Eventbox 7/8 der Münchner Allianz-Arena waren die 22 Preisträger aus den Kreisen eingeladen, die vom jeweiligen Kreisvorstand des BLSV-Sportkreises nominiert wurden. Zusätzlich wurden auch drei Personen in den Sonderkategorien „Stille Stars“, „Integration“ und „Inklusion“ vom Sportbezirk Oberbayern ausgezeichnet. Den Ehrenamtspreis „Engagiert 2022“ in der Kategorie „Integration“, der heuer zum allerersten Mal verliehen wurde, erhielt der Aubinger Stefan Lenz für sein Engagement beim FC Mainaustraße. Die Geflüchteten aus acht verschiedenen Ländern entwickelten sich unter dem Vereinsvorsitzenden von Freizeitkikkern zu Liga-Spielern. Die Förderung, die Lenz den Spielern zukommen lässt, geht dabei weit über das Sportliche hinaus. Gemeinsam mit seinen Vereinskollegen hilft er bei Behördenangelegenheiten, Sprachproblemen, Wohnungs- und Arbeitssuche und vielem mehr. Lenz zeigte sich beeindruckt von der Veranstaltung und vor allem von den 22 Preisträgern, die „so viel Beachtliches geleistet haben und das teilweise seit Jahrzehnten.“

Dass der Ehrenamtspreis an ihn und den FC Mainaustraße gegangen ist, erfüllt ihn mit Stolz: „Dass wir die Sonderkategorie Integration bekommen haben, die übrigens erstmalig verliehen wurde, freut uns nicht nur, sondern ist auch Ansporn für die Zukunft.“ *gu*

# Neue Trikots SV Lochhausen

## Metzgerei Zimmermann sponsort die D-Juniorinnen

Nicht erst seit der sehr erfolgreichen Frauenfußball EM 2022 in England erfreut sich der Frauen- und Mädchenfußball immer größerer Beliebtheit. Seit vielen Jahren bietet der SV Lochhausen für Mädchen ab sechs Jahren gezieltes Fußballtraining an. Während in den letzten beiden Jahren der Trainings- und Spielbetrieb teilweise komplett zum Erliegen kam und die U11-Juniorinnen in der letzten Saison erst zur Rückrunde ein eigenes Team für den Spielbetrieb anmelden konnte, spielen die Mädchen in der Münchner Gruppe sowohl mit U11- als auch mit U13-Juniorinnen mit. Das nächste Spiel bestreiten die U13-Juniorinnen des SV Lochhausen am 15. Oktober um 10 Uhr auf dem Platz des SV Lochhausen in der Bienenheimstraße.

Um richtig durchstarten zu können, ist natürlich die passende Ausrüstung erforderlich. Dank der freundlichen Unterstützung der ortsansässigen Metzgerei Zimmermann konnte ein kompletter Trikotsatz angeschafft werden. Die neuen Trikots wurden im Rahmen des freitäglichen Trainings an die Mädchen übergeben.

Der Fokus liegt bei den jüngeren Mädchen in der individuellen Förderung, sowie Spaß am Ball und dem Zusammenhalt im Team.

Für alle anderen Altersgruppen der Mädchen bestehen Spielgemeinschaften mit Grün-Weiß Gröbenzell. Trainingszeiten und Ansprechpartner für alle Jugendmannschaften (Jungs und Mädchen) werden auf der Homepage des Vereins unter www.sv-lochhausen.de veröffentlicht.

*Michael Göpper*

*Die Fußballerinnen freuen sich mit Jugendleiter Florian Deutschenbaur, (v. r.) und den beiden Trainern Nam Nguyen und Tristan Watts über die neuen Trikots.*
*Foto: Michael Göpper*

# Finde Deine Position

## Einladung zum Rugby-Probetraining beim SC Gröbenzell

Der Spielbetrieb der bayerischen Jugendrugby- Leagues lässt noch auf sich warten, der Trainingsbetrieb der Abteilung Rugby des SC Gröbenzell läuft aber bereits auf Hochtouren – und es sind noch Plätze frei. Unter dem Motto „Finde Deine Position“ laden die Gröbenzeller Rugby-Trainer laden alle Interessierten ab 5 Jahren ein, sich in diesem spektakulären Taktik- und Strategiesport zu versuchen.

Die Nummern der Spieler:innen sagen aus, welche Position sie in der Mannschaft einnehmen: Die Nummern können auch nach Wunsch zugewiesen werden. Mindestens zwei Positionen sollte jeder spielen können. Entweder im Sturm mit den Nummern 1 bis 8 oder mit den Nummern 11 bis 15 in der Hintermannschaft. 9 und 10 sind die Verbinder beider Mannschaftsteile. Der Sturm ist für die Eroberung bzw. Verteidigung des ovalen Balls verantwortlich. Diese Spieler:innen sind sehr kontaktfreudig. Dafür trainieren sie Kraft von den Haarspitzen bis zu den Zehen. Sie sind die Spezialisten für offenes und angeordnetes Gedränge, Gasse und Paket. Für sie gilt es, den Ball trotz Einwirkung des Gegners auf Körper und Ball, zu erobern oder zu behaupten. Im Einklang damit steht immer das Ziel, das Spiel aus der eigenen Spielhälfte herauszuhalten. Dafür trainieren sie die Beine in besonderer Weise. Einbeinige Kniebeuge und Standwaage sind unerlässlich im Training.

### Spielbeschreibung – wer macht was?

Ein Highlight im Spiel ist das angeordnete Gedränge. Dabei verkeilen sich die Stürmer in drei Reihen derart hintereinander, dass sie mit gemeinsamer Kraft unter den Kommandos des Gedrängekapitäns (Nr. 8) gegen das gleiche Gebilde des Gegners drücken. Der Ball wird durch die Nr. 9 in das Gedränge mittig eingeworfen, wo der Hakler (Nr. 2), auf einem Bein stehend, gestützt durch die Pfeiler (Nr. 1 und 3), mit dem freien Bein nach dem Ball hakelt, damit dieser von der Nr. 9 hinter dem Gedränge wieder aufgenommen und an die Hintermannschaft, beginnend mit Nr. 10, gespielt werden kann.

*Nicht alltäglich – Kraft aufbauen mit der „Gedrängetrainingsmaschine“.*
*Foto: SC Gröbenzell*

Von da an gelten Tempo, Präzision, einarmiges Gegner-Wegdrücken, schnelle, nur nach hinten erlaubte Pässe, Doppelpässe, Schere und Dummyläufe, bis der Ball im Malfeld zum Versuch abgelegt wird. Es heißt Versuch, weil mit dem Ablegen des Balls der Versuch erarbeitet wird, auf die Torstangen zu kicken. Früher gab es nur einen Punkt für erfolgreiche Kicks, heute 5 für den Versuch und 2 für den erfolgreichen Kick, die sog. Erhöhung. Gelingt der Hintermannschaft, Innen-, Außendreiviertel sowie Schlussmann, der Versuch nicht, „kontaktiert“ der Sturm wieder den Gegner. Die Hintermannschaft formiert sich neu. Spektakulär sind dann Durchbrüche eines Stürmers zum Versuch.

### Zuschauer willkommen beim Rugby-Turnier

Am Dienstag, 22. November findet auf dem Hauptplatz am Wildmoosheim in Gröbenzell von 11 Uhr bis 16 Uhr das 3. Turnier zur Bayerischen Jugendrugbymeisterschaft in den Altersklassen U6 bis U14 statt. Dabei werden auch Spieler:innen aus Aubing auflaufen. Zuschauer sind herzlich willkommen. Infos unter www.rugby-groebenzell.de. *Thomas Läuter*

*Wer aufhört zu werben,*
*um Geld zu sparen,*
*kann ebenso*
*die Uhr anhalten,*
*um Zeit zu sparen!*

*Henry Ford*

## Verkaufsstellen:

**Schreibwaren Beck**
81243 München, Limesstr. 39

**Schreibwaren & mehr**
81243 München, Radolfzeller Str. 5

**Fleissner Optik**
81243 München, Limesstr. 64

**Lotto Bayern Rattinger**
81245 München, Ubostr. 67

**Backwaren Reicherzer**
81243 München, Limesstr. 69

**Café Aubinger Herzl**
81245 München, Altostr. 36

**Elke Lampertsdörfer**
81245 München, Eichenauer Str. 1a

# BRANCHEN ABC

Handel und Gewerbe in Ihrer Nachbarschaft

### Auto

**Autowerkstatt Strixner GmbH**
Richard Strixner

Spieltränkergasse 3
81245 München
Tel. 089 / 8 63 40 95, Fax 089 / 8 63 23 51
richard-strixner@t-online.de

### Baumpflege

**Baumpflege**
Anja Ueberschär

Telefon 089 / 12 30 92 05
Mobil 0174 / 3 04 05 32
post@baumpflegerin.de
www.baumpflegerin.de

### Fernseh-Kundendienst

**Krug Fernsehen**
Inh.: Josef Veith

Alte Allee 23
81245 München
Telefon 089 / 83 36 64
info@krug-fernsehen.de
www.krug-fernsehen.de

### Heizung / Sanitär / Solar

**Siegfried Lochner Haustechnik**
Heizungs- und Sanitärmeister

Langenburgstraße 13
81245 München
Tel. 089 / 87 93 04, Fax 089 / 8 71 11 97
www.lochner-haustechnik.de

*Achten Sie auf dieses Logo!*

www.aubing-ist-in.de

### Immobilien

**Immobilien Zech**
Manfred Zech (Immobilienwirt)

Telefon 089 / 82 99 24 18
Mobil 0176 / 43 05 66 19
manfred.zech@lbs-by.de
www.lbs.de/bayern-experten

**Von A–Z alle 14 Tage mittwochs in der Aubinger Zeitung**

- Im Branchenverzeichnis finden Sie nützliche Kurzinformationen über Gewerbe und Dienstleister aus unserer Region.
- Von A wie Abwassertechnik bis Z wie Zahnarzt sind in den verschiedenen Rubriken Firmen der Umgebung vertreten.

Mit der AUBINGER ZEITUNG immer präsent! **Besuchen Sie uns auch auf unserer Internet-Seite www.aubinger-zeitung.de** AUBING ist in: Mitglied im Gewerbeverein „Aubing ist in“

## Immobilien

**Bei uns gibt es keine Anzeigenseiten, wir verknüpfen Ihre Angebote mit unseren Themen**

## Wohnmobile

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen
03944-36160, www.wm-aw.de
Wohnmobilcenter Am Wasserturm

**Manfred Spannagl**
**Anzeigen**

Altostr. 26
81245 München
Tel.: 0151 – 12 88 91 47
anzeigen@aubinger-zeitung.de

# München will „Zero Waste“-Stadt werden

Der Abfallwirtschaftsbetrieb München (AWM) hat in Zusammenarbeit mit dem Wuppertal Institut, Stakeholder Reporting, Prognos und rehab republic e. V. ein Zero-Waste-Konzept für die Landeshauptstadt München ausgearbeitet. Das ambitionierte Ziel: Das Münchener Müllaufkommen soll sich deutlich verringern und Ressourcen geschont werden. Das über 200 Seiten starke Zero-Waste-Konzept wurde vom Stadtrat verabschiedet.

### 85.000 Tonnen Müll einsparen

Die Ausarbeitung und Umsetzung erfolgte durch die Kommunalreferentin und erste Werkleiterin des AWM, Kristina Frank: „München hat sich mit dem Zero-Waste-Konzept sehr viel vorgenommen. 56 Kilo weniger Haushaltsmüll pro Jahr – diesen Wert gilt es bis 2035 für jeden Münchner und jede Münchnerin zu knacken. Zusammen wären das für unsere Stadt 85.000 Tonnen Müll weniger. Dieses herausfordernde Ziel können wir nur gemeinsam erreichen. Um München zu einer abfallärmeren Stadt zu machen, sind wir auf die Unterstützung aller – Haushalte, Unternehmen, Politik und der Stadtverwaltung – angewiesen.“

### 720.000 Tonnen Müll pro Jahr

In der Landeshauptstadt fallen jährlich ca. 720.000 Tonnen Siedlungsabfälle (darunter 43 % Restmüll) an. Diese Abfallmengen stellen nicht nur eine Ressourcenverschwendung dar, sondern benötigen für ihre Sammlung, Sortierung und Behandlung enorme Energiemengen. Wie lässt sich Müll einsparen und Ressourcen schonen?

Der Erarbeitungsprozess erstreckte sich über anderthalb Jahre und erfolgte unter Begleitung des Wuppertal Instituts. Die Projektbeteiligten sammelten nach der Status-quo-Analyse erste Ideen, an denen sich die gesamte Münchner Stadtgesellschaft beteiligen konnte. Stakeholder Reporting und rehab republic e. V. konzipierten und moderierten mehrere Workshops mit unterschiedlichen Personen der Stadtbevölkerung, in denen über 100 Maßnahmen zur Abfallvermeidung sowie zum Ressourcenschutz erarbeitet wurden. Zusätzlich berechnete Prognos verschiedene Abfallvermeidungsszenarien, welche essenziell für die Auswahl und Quantifizierung der notwendigen Maßnahmen waren.

Die Projektbeteiligten haben innerhalb des Vorhabens „Zero Waste München“ ein umfangreiches Konzept erarbeitet. Darin schlagen sie unter anderem konkrete Maßnahmen vor, mit deren Hilfe sich die Siedlungsabfälle – also alle haushaltsähnlichen Abfälle – reduzieren und letztlich auch Ressourcen schonen lassen.

### Ehrgeizige Ziele bis 2035

Das Zero-Waste-Konzept bildet bis 2035 den Handlungsplan zur Abfallvermeidung in München und ist an drei übergeordneten Zielen ausgerichtet:

- Haushaltsabfälle um 15 % pro Kopf reduzieren – von 366 kg auf 310 kg
- Restmüllmenge um 35 % pro Kopf reduzieren – das Einsparpotenzial liegt an dieser Stelle bei knapp 70 kg pro Münchner_in
- Münchner_innen für Zero Waste sensibilisieren

Die weiteren Ziele und Maßnahmen, die im Zero-Waste-Konzept zur Müllvermeidung und Ressourceneinsparung festgeschrieben wurden, beziehen sich auf Bereiche des Abfallmanagements, der öffentlichen Verwaltung, der Bildungseinrichtungen, des Gewerbes, des Bausektors, der Zivilgesellschaft, des Handels und der Eventbranche. Carina Koop, Researcherin im Forschungsbereich Stoffkreisläufe in der Abteilung Kreislaufwirtschaft am Wuppertal Institut, betont: „Das Zero-Waste-Konzept bildet den Startschuss, um München nachhaltig zu verändern. Der Grundstein ist gelegt und jetzt gilt es alle Kräfte zu mobilisieren und die Maßnahmen in die Tat umzusetzen.“

Die personellen und finanziellen Mittel zur Umsetzung der Maßnahmen werden für den Haushalt 2023 beantragt. Angesetzt werden für das erste Jahr 1,8 Millionen Euro für die Umsetzung des Zero-Waste-Konzeptes. Mit den umfassenden Maßnahmen des Zero-Waste-Konzept und der Formulierung konkreter Ziele bewirbt sich die Landeshauptstadt München für das „Zero Waste City“-Zertifikat, welches vom europäischen Verein Zero Waste Europe verliehen wird.

Weitere Infos zum Thema Zero Waste München gibt es unter: https://www.awm-muenchen.de/zerowastecity

☐ Ich möchte die Aubinger Zeitung abonnieren

Die Bezugsgebühren einschließlich der Zustellung betragen: *(zutreffendes bitte ankreuzen)*

☐ ¼-jährlich 16,25 € ☐ ½-jährlich 32,50 € ☐ jährlich 65 € ☐ Bei jährlicher Vorauszahlung 60,00 €

Name, Vorname:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Ort / Datum:

X Unterschrift:

IBAN: DE

BIC:

Neue Aubinger Zeitung GmbH · Altostr. 26 · 81245 München

AUBINGER ZEITUNG
NEUAUBING-LOCHHAUSEN-LANGWIED-WESTKREUZ-FREIHAM
Lokalzeitung im Münchner Westen · Die in jedem Haus gern gelesene Heimatzeitung · Gegr. 1926

**SEPA-Lastschriftmandat:**
Hiermit ermächtige(n) ich / wir die Neue Aubinger Zeitung GmbH (AZ), fällige Abo-Beiträge per Lastschrift von meinem / unserem vorstehend genannten Bankkonto einzuziehen.
Zugleich weise ich meine Bank an, die von der AZ gezogenen Lastschriften einzulösen.
Ich / wir können innerhalb von 8 Wochen ab dem Belastungszeitraum Rückbuchung des belasteten Betrages verlangen.
Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
Die AZ teilt die Mandatsreferenznummer zu dieser Einwilligung separat mit.

**Datenschutz:**
Ihre uns zur Verfügung gestellten, personenbezogenen Daten werden nur für die technische Administration verwendet.
Sie werden keinesfalls an Dritte weitergegeben.
Die Löschung der personenbezogenen Daten erfolgt, wenn diese zur Erfüllung des mit der Speicherung verfolgten Zwecks nicht mehr erforderlich sind. Auf schriftliche Anfrage werden wir Sie über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten informieren.

Ort / Datum: X Unterschrift:

**Evangelisches Gemeindezentrum „Bartimäus" in Lochhausen (1964 - 2022)**

Stationen von der Grundsteinlegung bis zum Abriss. Ursprünglich war das Gemeindezentrum „Bartimäus", wie es erst seit 1982 hieß, blau gestrichen. Daher trug es, neben „St. Giggenbach" bis zur endgültigen Namensgebung auch den Spitznamen „Die blaue Arche Noah". Nach seiner Renovierung im Jahre 2001(?), bei dem es auch eine Wärmedämmung erhielt, erstrahlte es dann äußerlich in weißem Farbton. Bautechnische Mängel und Schimmelbefall führten dazu, dass man sich entschloss, das noch nicht mal 60 Jahre alte Gemeindezentrum abzubrechen und das Gelände intensiver zu nutzen. Beim seinem Abriss kam nach Entfernen der Wärmedämmung teilweise wieder die ursprünglich blaue Außenfarbe zum Vorschein. Derzeit werden auf diesem Gelände vier zweigeschossige Gebäude mit sozialem Nutzen errichtet. Einer der Neubauten bekommt einen Gemeindesaal, der auch für Vereinszwecke genutzt werden soll. Die Fertigstellung wird 2023 erfolgen. (Bilder aus dem Bestand von Familie Kohler (unten rechts) und dem Archiv von D. Birmann, Aufnahmedaten: 1964 (oben links), ca. 1982 (oben rechts), 2010 (unten links) und 2022, Aufnahmen von Fritz Seidl (1964), D. Birmann (1982 & 2010), D. Kohler (2022)).

10

# „Langwied-Lochhausen in alten Aufnahmen" 2023

10

LANGWIED ✦ LOCHHAUSEN ✦ HISTORISCH E.V.