Nummer 59 | April – Juni 2016 | Schutzgebühr 2 €

Take Off!

Stadtteilzeitung der Messestadt Riem

Gesundheit in der Messestadt

- Viele Ärzte und Therapeuten
- Alles über Läuse
- Kein Kinderarzt

Erika-Cremer-Str. 8 / 3. OG
81829 München
Tel.: 089/99 88 68 930
Fax: 089/99 88 68 939
Email: buergerforum@messestadt.info

Bürgerforum Messestadt e.V.

Aufnahmeantrag

Ich möchte Mitglied im Bürgerforum Messestadt e.V. werden. Die Vereinssatzung erkenne ich an.

Name / Vorname / Juristische Person Geburtsdatum

Straße / Hausnummer

PLZ / Wohnort

E-Mail / Telefon / Fax

Ich wähle diese Form der Mitgliedschaft (Jahresbeitrag 20.- €, höherer Beitrag / Spende willkommen)

O Ordentliches Mitglied
O Mitglied als juristische Person
O Fördermitglied (Kein aktives oder passives Wahlrecht)

O Ich erteile dem Verein eine Einzugsberechtigung für mein Konto

Kontonummer: _____
BLZ: _____
Kreditinstitut: _____
IBAN: _____
BIC: _____

O Ich überweise meinen Mitgliedsbeitrag auf das Konto des „Bürgerforum Messestadt e.V." bis zum 01.06. eines jeden Jahres (*gem. Satzung*) bei der Stadtsparkasse München:
IBAN: DE38 7015 0000 0906 1137 33 BIC: SSKMDEMM

Aus verwaltungstechnischen Gründen bitten wir möglichst um eine Einzugsermächtigung!

O Ich möchte die Tätigkeiten und Aufgaben des Vereins unterstützen und bitte um Nachricht bei Bedarf (Verteilung TakeOff, Mithilfe bei Veranstaltungen).

Datum, Unterschrift der/des Antragsstellerin/Antragsstellers oder der gesetzlichen Vertretung
Bei juristischen Personen muss die Zeichnungsbefugnis vorliegen.

Die Aufnahme in den Verein wird bestätigt: (Wird vom Verein ausgefüllt)

Datum, Unterschrift des Vorstands

Überraschungen

Liebe Leserinnen und Leser,

Gesundheit? Das Thema geht uns alle an. Jeder will gesund sein, keiner ist freiwillig krank. Doch was hat das Thema mit der Messestadt zu tun? Die Take Off!-Redaktion hat sich auf die Suche gemacht und ist auf den unterschiedlichsten Gebieten fündig geworden. Manche Ergebnisse sind naheliegend, manche waren überraschend.

Überraschung 1: Was die medizinische Versorgung angeht, ist die Messestadt keine Service-Wüste. Das zeigen die Porträts der unterschiedlichsten „Gesundheitsarbeiter" im Stadtteil. Die Auswahl stellt dabei keinesfalls eine Bewertung dar. Das Angebot ist vielfältig, fast schon bunt. Eine Gesamtübersicht finden sie ab Seite 13. – Doch es gibt einen Posten, der immer noch zu besetzen ist (Seite 18).

Überraschung 2 ist nicht erfreulich: Eine optimale medizinische Behandlung für Migrantinnen und Migranten kann noch immer an kulturellen und sprachlichen Barrieren scheitern. Das erfuhren wir bei der Arbeit an diesem Heft. Für viele ist es nicht einfach, den richtigen Arzt, die richtige Ärztin zu finden. Was sie oder ihn ausmachen sollte, zeigt ein Gespräch auf Seite 19.

Überraschung 3: Es gibt eine Plage, mit der sich viele im kinderreichsten Stadtteil Münchens herumschlagen müssen. Welche das ist, erfahren sie auf Seite 10. Die Plage ist vielleicht nicht wirklich eine Überraschung. Sie bekommen von uns eine Menge Tipps, was gegen sie hilft.

Und das ist noch lang nicht alles: Empfehlungen und neue Angebote zur seelischen Gesundheit, Heilpflanzen im Riemer Park, Sport ebendort und anderswo, Gesundheitstipps aus den Kirchengemeinden – und für alle, die einen Sinn dafür haben: Kraftplätze im Riemer Wäldchen.

Überraschung 4: Das alles (und noch viel mehr) hat Platz auf 52 Seiten.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Gregor Kern

Frisches Obst und frische Luft: der Autor beim Versuch, gesund zu leben Foto: Anna Hochsieder

Seite 12

Seite 23

Seite 28

Editorial
Überraschungen 3

Wir für uns
Zonenblues oder blaues Wunder? 5
Nachrufe 6, 7

Überblick
Hilfe gegen Rassismus 8
Mit Gebrauchtem Gutes tun 8
Thema Arbeit 9

Schwerpunkt „Gesundheit“
Läusealarm 10
Steuerrückzahlung oder inneres Faultier 12
Porträts von Ärzten und Therapeuten der Messestadt 13
Adressen rund um die Gesundheit in der Messestadt 16
Wo bleibt der Kinderarzt? 18
„Weil wir sie dringend brauchen!“ 19
Krank und auf der Flucht 20
Keine Scheu! 22
Bestes Münchner Wasser 23
Heilung durch Natur 24
Apotheke Magerwiese 26
Locker, leicht laufen 27
Wer will, der kann 27
Condrobs goes Messestadt 28
Sozialpsychiatrische Beratung in der Messestadt 28

Feinster Senf aus der Messestadt 29

Kultur
Programm der Kultur-Etage
April bis Juni 2016 30

Die Messe München international informiert
bauma 2016 – Die Messe der Superlative 35

Sport
Viel Grund zu feiern 36
Gesund trotz Sport 37

Kids
AOK-Programm in der AWO-Kita 38
QUAX-Aktion: Kinderolympiade 38
Pfingstferien mit Lilalu 39
Wellness und Gesundheit im Fameri 39

Stadtteil voller Leben
Neue Bäume für den Riemer Park 40
Grünwerkstatt reloaded 40
Unterstützung geben, Fragen klären 41

Leserbriefe
Liebenswerter Ort 41

Gott und die Welt
Meditieren in St. Florian 42
Rentenstichwort: Kontenklärung 42
Ich liebe den Tanz 43
Highlights in der Sophienkirche 43
Sommerzeltlager 44
Die Reformation – Betriebsunfall der Geschichte? 44
MFM Nachruf Mehmet Celik 45
Ramadan und Bayram 45

Termine/Veranstaltungskalender 46
Wichtige Rufnummern 49
Impressum 50

Anzeigen
Der junge Odysseus 9
Fadenlauf 25
Messe München 35
Kultur-Etage 52

Die nächste Take Off! erscheint Anfang Juli 2016. Redaktionsschluss ist am 15. Mai 2016.

Die blaue Parkzonen sind im Osten angekommen

Zonenblues oder blaues Wunder?

Lange hat sie den Bezirksausschuss, den Stadtrat und Bürger der Messestadt Ost beschäftigt. Seit Anfang des Jahres ist sie da: die blaue Parkzone. Die einen feiern sie als blaues Wunder, denn plötzlich werden Straßen und Stadtbild nicht ausschließlich von (oft wild geparkten) Autos bestimmt. Andere sind entsetzt und kriegen den Zonen-Blues: Seit Februar werden für falsches Parken Strafzettel ausgestellt.

Überraschend kam die Zone keineswegs. Sie war von Anfang an Teil der Planung für die gesamte Messestadt Riem. Zwischen Bezug der Wohnungen und Durchsetzung der Planung war allerdings viel Zeit ins Land gegangen. Zu viel Zeit, wie das Bürgerforum Messestadt fand. Es schlug der Landeshauptstadt München vor, entweder eine Informationsveranstaltung zu unterstützen oder die Bewohner der Messestadt Ost mit einer schriftlichen Information vorzubereiten. Von dort winkte man allerdings ab: keine Ressourcen stünden zur Verfügung, eine solche Vorbereitung zu unternehmen. Man beantworte einzelne Bürgeranliegen in der gängigen Bearbeitungsweise. Aus diesem Grund informierte das Bürgerforum mit einem blauen Flyer über die blaue Zone.

Die blaue Zone hat das Straßenbild in der Messestadt Ost schnell verändert Foto: Gregor Kern

Die Messestadt hat eine hohe Bevölkerungsdichte. So ist sie geplant. Die Folge davon ist: Platz ist Mangelware. Mit öffentlichem Raum muss sorgsam umgegangen werden. Damit der Stadtteil trotzdem offen und frei wirkt, gibt es die blaue Zone. Sie ist dazu gedacht, all jene Parkverkehrsbelastungs-Übel, die beliebte Ziele wie Messe, Park oder Badesee mit sich bringen, von der Messestadt fernzuhalten. Im Westteil der Messestadt war sie schon viele Jahre etabliert, ihr Erfolg schon lange zu sehen.

Diese Planung hatte immer auch vorgesehen, dass die Autos der Anwohner in Tiefgaragen gehören. Dass für zwei Fahrzeuge zwei Stellplätze angemietet werden müssen, ist nur die logische Folge. Auch Arbeitnehmer, die mit ihrem Auto den Arbeitsplatz anfahren, müssen sich um einen Stellplatz für ihr Auto kümmern. Dass kostenlose freie Parkplätze für Arbeitnehmer zur Verfügung stehen, dürfte in München eher die Ausnahme als die Regel sein. ***Fortsetzung nächste Seite***

Motto: Straßen sind zum Fahren da und nicht zum Parken

Wer Straßen sät, erntet Verkehr, wer viele Parkplätze schafft, auch.

Die Reduzierung der Parkmöglichkeiten ist ein gängiges Mittel, Verkehr zu reduzieren. Das wurde nicht in der oder für die Messestadt erfunden – das gilt schon lange und wird in ganz Deutschland praktiziert.

Für jede Wohnung existiert ein Tiefgaragenplatz …. und das ist nicht nur in München üblich. Die Bauordnung schreibt vor, dass für jede Wohnung ein Stellplatz vorhanden sein muss. Dies gilt jedoch nicht für den sozialen Wohnungsbau. In der Messestadt entstanden viele Sozialwohnungen. Dies hätte bedeutet, dass wesentlich weniger Tiefgaragenplätze zu errichten gewesen wären. Bereits im Jahr 2000 (!) setzte das Bezirksausschussmitglied Christian Baretti durch, dass auch die Sozialwohnungen je einen Stellplatz erhalten sollen. Es stehen also mehr Stellplätze zur Verfügung, als es normalerweise der Fall wäre.

Warum kein Lizenzgebiet?

Die Ausweisung eines Lizenzgebietes ist davon abhängig, ob genügend Parkplätze unterirdisch vorhanden sind. Das ist in der Messestadt der Fall. Jede Wohnung, auch jede Sozialwohnung, verfügt über einen Stellplatz. Als weitere Voraussetzung gilt, dass auch oberirdisch Parken nicht möglich ist (Verbrauch von Parkplätzen durch viele Gewerbetreibende). Auch diese Voraussetzung ist in der Messestadt nicht gegeben.

Bewohnerausweise bedeuten auch nicht mehr freie Parkplätze oder weniger Kontrollen. Die jetzige kurze Parkdauer hat eine hohe Fluktuation zur Folge und damit den Vorteil: Es steht für eine höhere Zahl von Autos ein Parkplatz zur Verfügung.

Durchschnittlich verfügt München über Parkmöglichkeiten auf öffentlichen Straßen in Prozenten gemessen mit einem Wert unter 15%. Auch diese Zahl wird in der Messestadt überschritten – hier stehen mehr Parkplätze im öffentlichen Raum zur Verfügung. Die Begrenzung auf 2 Stunden erhöht die Gerechtigkeit: mehr Fahrzeuge können ein Stück abhaben „vom Kuchen".

Horst Reitschuler

Jahrelang waren wir Messestädter und unsere Nachbarn in Trudering und Riem es gewohnt, die Take Off! pünktlich nach Erscheinen druckfrisch in Händen zu halten. Zu verdanken war dies Horst Reitschuler, der unsere Zeitung bei Wind und Wetter austrug.

Horst Reitschuler hatte kein leichtes Leben. Als gelernter Drucker verlor er im Alter von 50 Jahren seine Arbeitsstelle und konnte wegen der rasanten technischen Entwicklung auf dem Arbeitsmarkt nie mehr Fuß fassen.

Bei uns konnte er sich eine kleine Aufstockung seiner Hartz-IV-Bezüge verdienen, und wir hatten ihn mit warmer „Berufskleidung" unterstützt, wo wir nur konnten. Die ständige finanzielle Not hoffte er mit Erreichen des Rentenalters lindern zu können – doch dies sollte er nicht mehr erleben.

Horst Reitschuler verstarb im Alter von 64 Jahren am 16. November 2015. Keiner hatte es bemerkt. Unentdeckt lag er zwei Wochen in seiner kleinen Giesinger Wohnung. Als Heinrich Tardt von der Kultur-Etage bei ihm persönlich vorbeisah, um herauszufinden, weshalb wir ihn telefonisch nicht mehr erreichen konnten, erfuhr er vom einsamen Ende unseres zuverlässigen Mitarbeiters.

Die Vorstände des Bürgerforums Messestadt e.V.
Monika Bierter, Brigitte Sowa, Tilman Renz, Parviz Sedighi;

Heinrich Tardt und das Team der Kultur-Etage;

die Redaktion der Take Off!

Bürgerforum rät: Haben Sie Geduld

Für persönliche Parkprobleme gibt es oft persönliche Lösungen. Die wurden von Bewohnern in der Messestadt West, wo die blaue Zone schon seit 10 Jahren praktiziert wird, gefunden, und die werden von den Bewohnern der Messestadt Ost auch gefunden. Vielleicht können sich selbst Gegner der blauen Zone in zwei Jahren nicht mehr daran erinnern, „wie es hier einmal war". Die Erkenntnis, dass freie Straßen eigentlich viel schöner sind als zugeparkte, trifft den einen früher, den anderen später.

Brigitte Sowa

Blaue Zone, was ist das?

Das war die Überschrift eines Flyers des Bürgerforums Messestadt. Mitbewohnerinnen und Mitbewohner, die nichts von geplanten Parkregelungen wussten, sollten auf sie vorbereitet werden. Darauf gab es einiges Echo.

Hier einige Auszüge aus Zuschriften, die uns erreicht haben:

„Es fühlt sich paradiesisch an! Nach einer kurzen Zeit der Gewöhnung sind die Straßen nicht mehr zugeparkt. Es ist unglaublich, wie gering inzwischen die Lärmbelästigung durch den Autoverkehr geworden ist. Nach den über sieben Jahren, die wir hier im Lärm aushalten mussten, ist das ein völlig neues Wohngefühl. Wir freuen uns jeden Tag über die Stille. Unser Dank gilt allen, die sich für diese Regelung eingesetzt haben und wir hoffen sehr, dass uns dieser Zustand erhalten bleibt."

„Mit großem Interesse habe ich Ihren Flyer zur Einführung der (von mir schon lange erwarteten) Blauen Zone gelesen."

„Grundsätzlich begrüßen wir dieses Zonenhalteverbot, allerdings wünschen wir uns die Möglichkeit, einen Anwohnerausweis zu bekommen."

„Unsere Nachbarn und wir freuen uns sehr, dass die Blaue Zone nun endlich Wirklichkeit ist."

Mehmet Celik

(8. August 1975 – 28. Februar 2016)

Mehmet Celik, der Vorsitzende des Muslimischen Forums Messestadt, ist tot. Am 28. Februar erlag er überraschend einem Herzinfarkt.
Das erste Interview, das ich je für die Take Off! geführt habe, war mit ihm und anderen Vorständen des Muslimischen Forums. Dass ich vier Jahre später einen Nachruf auf ihn schreiben würde, hätte ich mir damals nicht träumen lassen.
Gescheit und humorvoll, kämpferisch und nachdenklich setzte er sich für die Interessen der Muslime in der Messestadt und in der deutschen Gesellschaft ein. Das bedeutete für ihn selbstverständlich auch ein gutes und gedeihliches Miteinander aller Menschen und Religionen. Deshalb engagierte er sich in vielen Bereichen des Stadtteils, zuletzt besonders in der Flüchtlingshilfe.

„Wir Muslime gehören zu Deutschland. Wir alle gehören zu Deutschland: Christen, Juden, Muslime, Buddhisten …", sagte er damals im Interview. Nicht immer hatte er den Eindruck, dass der Beitrag, den Musliminnen und Muslime in der deutschen Gesellschaft leisten, gewürdigt wird. Er setzte sich unermüdlich dafür ein, dass sich das ändert.

Mehmet Celik war ein Guter. Gerade heraus und nicht feige. Einer, der für seine Ansichten einsteht. So, wie man sich einen Nachbarn wünscht. Sein Tod ist ein großer Verlust für die ganze Messestadt.

Alle, die ihn kannten, vermissen ihn und trauern mit seiner Familie.

Gregor Kern

für die Vorstände des Bürgerforums Messestadt e.V.
Monika Bierter, Brigitte Sowa, Tilman Renz, Parviz Sedighi;

Heinrich Tardt und das Team der Kultur-Etage;

die Redaktion der Take Off!

Hilfe gegen Rassismus

Neuer Verein hilft Betroffenen

Der Verein BEFORE e.V. hat zwei Beratungsstellen eingerichtet. Ab April finden dort Menschen Hilfe, die von rassistischer und extrem rechter Gewalt in München betroffen sind. Ebenso finden Menschen Beratung, die wegen ihrer Rasse, Religion oder Herkunft diskriminiert werden. Das Angebot kann von direkt Betroffenen ebenso wie von Angehörige, Freunden oder Zeugen_innen von Vorfällen in Anspruch genommen werden.

Die Beratung ist kostenlos, unabhängig von Behörden und stellt sich auf die Seite der Betroffenen. Die Beratungsstellen sind im Münchner Zentrum. Wenn nötig kommen die Mitarbeiter auch zu den Betroffenen. Bei der Arbeit stehen auch Dolmetscher zur Verfügung.

Gregor Kern

BEFORE Beratungsstelle für Betroffene von rechter und rassistischer Gewalt und Diskriminierung in München
Mathildenstraße 3 c
80336 München
Tel. 089 / 4622467-0
kontakt@before-muenchen.de

Der neue Verein BEFORE e. V. bietet Beratung und Unterstützung bei Diskriminierung und Rassismus Foto: jurec/pixelio.de

Haushaltshilfe für älteres Ehepaar in der Messestadt **gesucht**. Autofahrten mit unserem Golf Plus automatik zu Arzt und Therapien sollten zuverlässig möglich sein. Keine pflegerischen Aufgaben. Bitte Zuschriften unter takeoffmessestadt@t-online.de, Betreff „Haushaltshilfe“

diakonia

Mit Gebrauchtem Gutes tun

Diakonia schafft mit dem Verkauf von Altkleidern, Möbeln und Gebrauchtwaren Arbeitsplätze für langzeitarbeitslose Menschen. Haushaltsgegenstände, Möbel, Bücher aber auch Kleidung können Sie direkt bei der diakonia-Annahmestelle am Stahlgruberring 8 abgeben. Annahmezeiten sind Mo, Di, Mi, Fr von 9–16 Uhr, Do 9–19 Uhr, Sa 9–12 Uhr. Als besonderen Service holt diakonia-Logistik Ihre Möbel und Textilien auch direkt bei Ihnen zu Hause ab. Vereinbaren Sie dazu bitte einen Termin.

Kaufhaus Diakonia Secondhand

Auf 1.200 Quadratmeter in der Dachauer Straße 192 gibt es Porzellan und Bücher, Küchenbuffets, Sofas, Kühlschränke, Waschmaschinen, Bücher, Büromöbel und Kleidung für Alt und Jung. Wir freuen uns über Ihre Sach- und Kleiderspenden für Flüchtlinge. Bringen Sie diese bitte in unsere Annahmestelle.

Aktuelle Bedarfsliste auf:
www.diakonia.de
kaufhaus@diakonia.de
Tel. 089 / 12 15 95-0

Thema: Arbeit in der Messestadt

Take Off! fragt nach Ihren Erfahrungen und Geschichten

Die nächste Ausgabe der Take Off! hat den Themenschwerpunkt „Arbeit in der Messestadt". Die Messestadt ist mehr als ein Ort zum Leben und Wohnen. Viele Menschen arbeiten hier in den unterschiedlichsten Betrieben, in unterschiedlichsten Berufen. Nicht wenige arbeiten zu Hause.

Wir von der Take Off! wollen mehr über Sie, die arbeitenden Menschen in der Messestadt, erfahren: Was Sie tun und unter welchen Bedingungen Sie arbeiten.

Für viele von Ihnen haben sich die Arbeit und das Berufsbild durch Automatisierung und Digitalisierung in den letzten Jahren stark verändert. Erzählen Sie uns auch davon.

Wir sind gespannt darauf, was Sie zu berichten, zu erzählen, zu schreiben haben. Teilen Sie mit uns Ihre Geschichten, Erfahrungen und Erlebnisse. Schreiben Sie darüber. Geben Sie uns Hinweise. Erzählen Sie uns, was Sie an Ihrer Arbeit gut und nicht so gut finden.

Damit wir das alles rechtzeitig in die nächste Ausgabe der Take Off! bringen können, bitten wir um Ihre Rückmeldungen bis zum 30. April 2016.

An alle in der Messestadt ansässigen Firmen

Das Heft ist zugleich eine gute Gelegenheit, neue MitarbeiterInnen oder Auszubildende zu gewinnen. Schalten Sie doch eine Stellenanzeige, die garantiert von vielen gelesen wird. Um Größen und Konditionen zu besprechen, wenden Sie sich bitte an die Kontaktadresse.

Gerhard Endres

Kontakt:
takeoffmessestadt@t-online.de

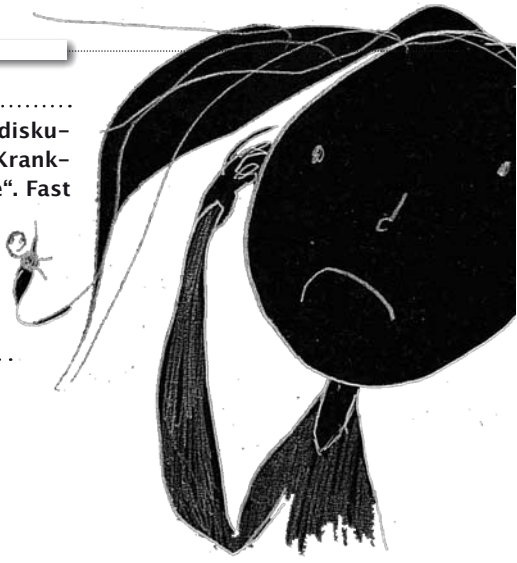
Anzeige

Der junge Odysseus

Von Eva Döring, Rainer Sartorius (Illustrator)

Griechenland um 1250 vor unserer Zeitrechnung. Odysseus wird als Enkel des Herrschers auf Ithaka geboren. Den Heranwachsenden erwarten schwierige Herausforderungen, die er allein zu meistern hat.

Zu haben ist das Buch beim epubli-Verlag, es kann auch über Amazon bestellt werden.



Als wir in der Redaktion über den Schwerpunkt Gesundheit diskutierten, fragten wir uns: Gibt es eine typische Messestädter Krankheit? – Die vielen anwesenden Mütter riefen im Chor: „Läuse". Fast wäre das Thema gleich wieder gestorben, denn die Plagegeister sind kein Messestadt-Phänomen. In ganz München fühlen sie sich auf Kinder- und Erwachsenenköpfen wohl. TakeOff!-Redakteurin Elisabeth Meßmer kennt viele Mittel gegen sie.

Zeichnungen von Fatimah Omar

Läusealarm –

Vier falsche „Wahrheiten" über Kopfläuse

Vor 20 Jahren, als mein Mann und ich noch junge und unschuldige Eltern waren, kam unser erstes Kind von einer Ferienfreizeit nach Hause, mit der Bemerkung: „Mama, mich juckt´s am Kopf!". „Aha, Läuse!" sagte ich. Nach meinem damaligen Wissen (besser gesagt, Unwissen) würden sich Kopfläuse vor allem an den Schläfen und Nackenhaaren ansiedeln, worauf ich diese Regionen untersuchte – ohne Befund.

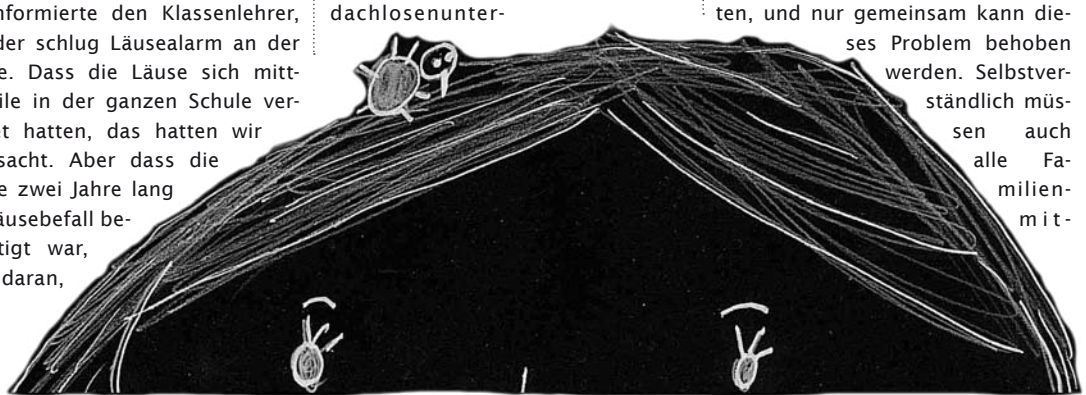
Mehrere Wochen später kratzte sich meine Tochter immer noch ausgiebig am Kopf. Vielleicht waren das doch keine Mückenstiche? Tja, jetzt musste ich gar nicht viel suchen: Es waren jede Menge Nissen da, sonderbarer Weise direkt am Scheitel. Ich informierte den Klassenlehrer, und der schlug Läusealarm an der Schule. Dass die Läuse sich mittlerweile in der ganzen Schule verbreitet hatten, das hatten wir verursacht. Aber dass die Schule zwei Jahre lang mit Läusebefall beschäftigt war, lag daran, dass es viel Unwissenheit bezüglich Kopfläusen gibt. - Wir waren nicht die einzigen „Läuse-Dummis". Darum will ich hier in der Gerüchteküche etwas aufräumen.

„Kopfläuse sind ein Zeichen mangelnder Hygiene!"

Diesem Irrtum unterlag eine mir bekannte Familie, die ihre Kinder täglich von Kopf bis Fuß duschte und einseifte: Die Läuse traten massenhaft, aber alle sehr gepflegt auf. Der Läusebefall hat auch nichts mit dem sozialen Status der Familie zu tun. Ich war mehrere Jahre in der Kinderbetreuung von Flüchtlings- und Obdachlosenunterkünften tätig. Während dieser Zeit traten keine Läuse auf.

„Kopfläuse sind peinlich!"

Scham ist vermutlich die Hauptursache, warum es oft so lange dauert, bis Kindereinrichtungen wieder läusefrei sind. Allein schon aus solidarischen Gründen sind bei Kopflausbefall sofort alle Freunde und Einrichtungen, die das Kind besucht, zu unterrichten. Es nutzt nichts, das eigene Kind zu behandeln, wenn sich im Umfeld die Läuse unbeachtet weiterverbreiten und es immer wieder zu wechselseitigen Ansteckungen kommt. Wir leben in Gemeinschaften, und nur gemeinsam kann dieses Problem behoben werden. Selbstverständlich müssen auch alle Familienmit-



glieder untersucht und ggf. behandelt werden. (Spätestens jetzt juckt es vermutlich jeden Leser am Kopf. Aber das hat dieses Thema so an sich.)

„Mein Kind hatte nur Nissen, keine Läuse!“

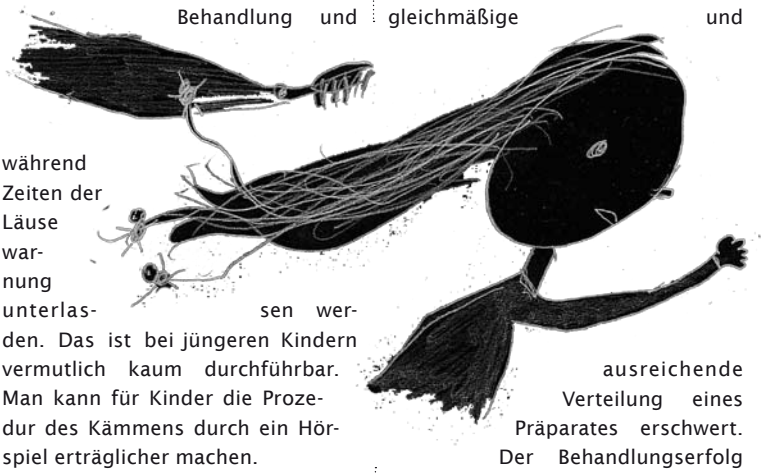
Um einen Läusebefall feststellen oder ausschließen zu können, sind gute Lichtverhältnisse, gute Augen (evtl. eine Lupe), ein spezieller Läusekamm, Geduld und Erfahrung vonnöten. Man sucht in Kopfhautnähe Strähne für Strähne nach Nissen ab [siehe Kasten auf S. 12]. Läuselarven und ausgewachsene Tiere sind kaum zu finden, da sie sehr schnell und geschickt auf dem Kopf unterwegs sind. Außerdem sind sie gut getarnt: Auf blondem Haar sind die Tiere hell, auf dunklem Haar treten sie in dunklerer Färbung auf.

Anschließend kämmt man, gebeugt über dem Waschbecken, die Haare gründlich mit dem Läusekamm aus. Mit der Lupe kann man dann im Waschbecken Schuppen von Lebewesen unterscheiden. So kann man sich auch selbst auf Kopfläuse untersuchen. Bei Läusealarm in Schule oder Kindergarten ist es sinnvoll, die Untersuchungen über mehrere Wochen im ca. 3-tägigen Abstand durchzuführen.

Findet man eine Laus oder Nisse, ist diese sicher nicht die einzige auf dem Kopf, und die Person ist sicher nicht die einzige mit Läusebefall in ihrem Umfeld. Umso länger, dichter und/oder lockiger das Haar, umso schwieriger ist die Diagnose und auch die Behandlung.

Bei kurzem Haar reicht es oft schon, die Haare **täglich** und **intensiv** mit dem Läusekamm über dem Waschbecken auszukämmen. Dabei muss direkt von der Kopfhaut aus in verschiedene Richtungen gründlich ausgekämmt werden. Wenn keine Läuse mehr gefunden werden, muss das Auskämmen noch ca. 10 Tage weiter ausgeführt werden. So kann man die aus den Nissen nachschlüpfenden Larven entfernen.

Wendet man gleichzeitig eine gewöhnliche Pflegehaarspülung an, werden die Läuse eine Zeitlang bewegungsunfähig. Das erhöht den Erfolg des Auskämmens. Damit ist diese Methode evtl. auch für schulterlanges, nicht zu dichtes Haar geeignet. Man streift den Kamm an einem Küchentuch ab und untersucht auf Läuse. Kopfkontakt zu anderen Personen sollte während der Behandlung und während Zeiten der Läusewarnung unterlassen werden. Das ist bei jüngeren Kindern vermutlich kaum durchführbar. Man kann für Kinder die Prozedur des Kämmens durch ein Hörspiel erträglicher machen.



Auf Rezept erhält man chemische Mittel, die in der Regel Pyrethrum als Wirkstoff enthalten. Man kann auch Shampoos auf natürlicher Basis, die insektizid wirken, versuchen, wie z.B. verseiftes Kokos- oder Palmöl oder Neem-Produkte. Ich habe bislang gute Erfahrungen mit einem Pflegeshampoo auf Kokosbasis mit Lavendelauszug gemacht (z.B. Lavendelshampoo der Naturkosmetikfirma Urtekram): Bei Läusewarnung der Schule wasche ich vorbeugend meiner jüngsten Tochter die Haare mit diesem Shampoo wie üblich. Ich lasse es aber etwas länger einwirken. Bei uns ist seitdem kein Läusebefall mehr aufgetreten.

Auch mit manchen Ölen kann man die Schmarotzer loswerden. Auf Rat der Kinderärztin haben wir mal Rapsöl drei Tage lang, Tag und Nacht, auf unseren Köpfen einwirken lassen. Mit Erfolg, auch die Nissen waren erstickt. Aber die Behandlung war schon unpraktisch: Unter anderem sickerte das Öl unter der Plastikhaube raus in die Kleidung und Bettwäsche.

Bei allen Behandlungen ist zu berücksichtigen, dass oftmals die Eier in der Nissenhülle nicht getötet werden. Deshalb muss nach ca. 9 Tagen eine Nachbehandlung gemacht werden. Bei besonders langer, lockiger und/oder dichter Haarpracht ist die gleichmäßige und ausreichende Verteilung eines Präparates erschwert. Der Behandlungserfolg ist in diesem Fall nicht immer sicher. Mehrfachbehandlungen werden nötig, was wiederum zu Resistenzen der Läuse auf den Wirkstoff führen kann.

„Man muss alle Textilien waschen!“

Läuse sind absolut auf den behaarten Kopf spezialisiert. Sobald sie sich nicht mehr auf selbigem befinden, sind sie hilflos. Sie können weder springen, fliegen, noch au-

ßerhalb des Kopfes „wandern“. Die Ansteckung erfolgt also über den direkten Kopf-an-Kopf-Kontakt. (Bei verschmusten Familien und Kindern mit vielen Freunden ist der Kopflausbefall daher wahrscheinlicher als bei menschenscheuen Einzelgängern.) Es kann nicht schaden, die Kämme, Mützen und Kopfkissen zu waschen, aber eine große Wasch- und Putzaktion ist deswegen nicht nötig.

Zum Schluss noch ein Praxis-Tipp: Ein Lehrer kam auf die Idee, bei jedem erneuten Läuse-Befall den kleinen Fingernagel aller Kinder rot zu lackieren. Die Kinder fanden‘s lustig, die Eltern waren alarmiert und wurden dadurch für ca. eine Woche an die Kopfkontrolle erinnert. Die Klasse war dann auch bald die Plage los. ***Elisabeth Meßmer***

Echte Wahrheiten über Läuse

Läuse werden bis zu 3 mm groß und leben ca. 3 Wochen lang. Ein weibliches Insekt kann in seinem Leben ca. 140 Eier legen, welche kopfhautnah am Haar festgeklebt werden: die Nissen. Sie sind 0,8 mm groß und lassen sich weder auskämmen noch auswaschen. Man kann sie einzeln mit den Fingernägeln abziehen oder das Haar abschneiden. Nach ca. 9 Tagen schlüpfen winzige Larven, welche nach weiteren 10 Tagen bereits fortpflanzungsfähig sind. Ohne Nahrung sind Läuse nach spätestens 55 Stunden tot.
Es gibt übrigens verschiedene Arten von Kopfläusen. Die afrikanische Kopflaus ist auf das flache, krause Haar von afrikanischen Menschen spezialisiert. Die europäische Kopflaus kann sich nur auf den runden Haaren der europäischen Menschen gut bewegen.
Weitere Informationen enthält die Broschüre der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung „Kopfläuse … was tun?“. Sie kann kostenlos bei BZgA bestellt oder als PDF heruntergeladen werden.

Steuerrückzahlung oder inneres Faultier

„Fit im Park“ ist ein Sportprogramm für alle

Seit ich in der Messestadt wohne, denke ich: „Fit im Park“ ist ein großartiges Angebot. Wo bekommt man sonst kostenlos ein täglich wechselndes Sportprogramm? Doch Dank meines inneren Faultiers habe ich es bisher nicht auf die Wiese zwischen Badesee und Kinderspielplatz geschafft. Dabei gibt es vom 1. Mai bis Ende September täglich zwischen 18.00 und 18.45 Uhr wechselnde Sport-Angebote mit professionellen Trainern – vorausgesetzt es regnet nicht. Das Programm von der Landeshauptstadt München und der Stadtsparkasse ist, wie gesagt, kostenlos. Damit kommt es fast einer Steuerrückzahlung gleich. Doch mein Faultier ziert sich noch immer. Deshalb habe ich Take Off-Kollegin Marion Steinhart über ihre Erfahrungen bei „Fit im Park“ befragt.

Wieso machst du bei Fit im Park mit?
Es ist ein tolles Angebot mit einer großen Bandbreite: Yoga, Pilates, Rückengymnastik, etc. Man kann auch einfach mal auszuprobieren, ob zum Beispiel Qi Gong was für einen ist. – Und supertoll: danach kann man verschwitzt einfach in den See hüpfen.

Wer geht da hin?
Es gibt einen festen Kern von Teilnehmern, die sich inzwischen schon gut kennen. Darunter sind einige Ältere, die unglaublich fit sind. Leider ist es wie oft eine überwiegend europäische Veranstaltung. Umso toller fand ich, dass im vergangenen Jahr zwei Frauen aus – ich glaube – Pakistan in ihren wunderschönen Gewändern mitgemacht haben – völlig selbstverständlich, als hätten sie Adidas an.

Ist es anstrengend?
Manchmal ist auch der fitteste Teilnehmer gefordert. Yoga war letztes Jahr kein Breitensport mehr, fand ich, das konnten nur geübte Yogis mitmachen. Dagegen war mir der „Riemer-Park-Mix“ oft zu trödelig. Letztlich ist für jeden was dabei.

Gibt es Nachteile?
Oft bleiben vorbeigehende Fußgänger stehen und sehen zu. Das ist meistens in Ordnung. Wenn die Leute dann 10 Minuten stehen, kommt man sich schon mal vor wie ein Tier im Zoo. Wir turnen nicht für deren Entertainment, aber manche sind da völlig schmerzbefreit.

Gibt es was, was du besonders gern machst?
Ich mag am liebsten die Pilates-Stunden, das gibt mir das Gefühl, wenigstens einmal am Tag jeden Muskel benutzt zu haben und meinem Schreibtischhintern deutlich kontra zu geben. Und es ist einfach toll, sich im Freien zu bewegen.

Vielleicht schaffen es mein Faultier und ich in diesem Jahr. Die Hoffnung stirbt zuletzt. Genaue Infos zum Programm sind im Internet kurz vor dem Start des Programms unter www.sport-muenchen.de zu finden. ***Gregor Kern***

Deutsche Gründlichkeit und russischer Humor

Dr. Oleksandra Buchberg, Kieferorthopädin

„Die netteste Ärztin, bei der ich war, seit ich hier in Deutschland bin", schwärmte vor einiger Zeit eine Bekannte – und auch meine Kinder gehen gerne zu ihrer Kieferorthopädin. Oleksandra Buchberg stammt aus der Ukraine, hat viele Jahre bei Zahnärzten und Kieferorthopäden in München, Augsburg und Dachau gearbeitet. Vor einigen Jahren hat sie sich in der Messestadt selbständig gemacht. „Es war gar nicht so einfach, hier Praxisräume zu finden, fast hätte ich es schon aufgegeben", erinnert sie sich. „Aber jetzt habe ich den idealen Standort. Hier gibt es jede Menge Kinder und Jugendliche und ich bin ganz nah bei meinen Patienten."

Foto: privat

Sie behandelt auch Erwachsene. „Für eine Zahnspange ist es nie zu spät", lacht sie. Ihre älteste Patientin ist 68. Außerdem gehören auch Prophylaxe und Zahnreinigungen zu ihrem Angebot. ***Birgit Heisig***

Yin&Yang – mit Kopf & Intuition

Theresia Gutmann-Tardt, Naturheilpraxis

„Das Verharren in negativen Situationen macht krank", erklärt Theresia Gutmann-Tardt. „Menschen fallen dann in eine ‚Regulationsstarre' – ihr Körper findet keinen Ausweg." Sie hilft, Energieblockaden aufzulösen. Die Basis ist Wissen: 17 Jahre Erfahrung als Heilpraktikerin, jährliche Fortbildungen und „auch die Ausbildung zur MTA sowie ein Biologie- und Chemiestudium." Entscheidend ist aber Intuition. „Ich muss mich einfühlen, dann finde ich den richtigen Weg – Bioresonanztherapie, Homöopathie, Allergie-Behandlung, Spagyrik, Chinesische Medizin, Akupunktur ... Erfolg ist für mich, wenn die Patienten nicht wiederkommen müssen." Natürlich freut sie sich auch über treue Kunden. „Neulich sagte mir eine Patientin, dass sie einfach mal wieder kommen muss, weil sie weiß, dass es ihr dann besser geht – das ist für mich Glück!" ***Birgit Heisig***

Foto: Birgit Heisig

Foto: Marion Steinhart

Beweglich bleiben

Jens Freilinger, Physiotherapie

Jens Freilinger hat seine Praxis 2007 gezielt in der Messestadt angesiedelt, da ihm hier das Umfeld gefiel. Messestädter machen zu 70-80 Prozent seine Patienten aus, andere kommen aus angrenzenden Gemeinden oder aus hier ansässigen Firmen. Gemeinsam mit vier weiteren Physiotherapeuten bietet er das ganze Spektrum von manueller Therapie, Krankengymnastik, Massage und Sportphysiotherapie an. Die Atmosphäre in der Praxis ist sehr entspannt, obwohl die terminlichen Abstände zwischen den Patienten eng getaktet sind. Auf fremdsprachige Patienten ist man eingestellt, da die Mitarbeiter u.a. Polnisch, Kroatisch und Albanisch sprechen. Neben der Praxistätigkeit sorgt Jens Freilinger darüber hinaus bei allen Ligaspielen des FC Bayern dafür, dass die Schiedsrichter ihre vielen Laufkilometer unbeschadet überstehen.

Marion Steinhart

Präzise und geduldig

Dr. Alireza Nahal, Zahnarztpraxis Dr. Nahal

Foto: Christine Jesuiter

„Immer den hippokratischen Eid voranstellen, nicht nur nach Gewinn streben“, das macht für Dr. Alireza Nahal einen guten Zahnarzt aus. Er arbeitete schon mit dem Zahnarzt Dr. Bernd-Axel Ulrichs in einer Gemeinschaftspraxis in den Riem-Arcaden. Seit Juli 2011 praktiziert er im Haus der Polizeistation. Zum jetzigen Team gehören seine Frau, Dr. Sunčica Nahal-Janković, 3 Arzthelferinnen und eine Verwaltungsangestellte. Der Arzt legt großen Wert auf Akuratesse. Kronen fertigt er mit der speziellen Technik Cerec und viel Fingerspitzengefühl selber an. Wenn ich bei einer Behandlung zucke, zückt er bereitwillig noch eine Spritze. Ich glaube, ihm geht es um ideale Arbeitsbedingungen. Die schmerzfreie Behandlung für mich ist fast ein Nebeneffekt. Internationale Patienten können auf Französisch, Englisch, Farsi und Serbisch beraten werden. ***Christine Jesuiter***

?

Herzlich und zugewandt

Der Kinderarzt der Messestadt

Auf Seite 18 erfahren Sie, warum wir Ihnen an dieser Stelle keinen Kinderarzt vorstellen können.

Vielfalt

Dr. Elif Cindik-Herbrüggen, Neuro-Psychiatrisches Zentrum Riem

Foto: privat

„Wir sind ein ziemlich großer Laden“, sagt Elif Cindik-Herbrüggen vorab am Telefon. – Der Besuch des NPZR bestätigt das: Auf 500 Quadratmetern arbeiten acht NeurologInnen, PsychiaterInnen und PsychotherapeutInnen. Dazu Fachkrankenschwestern, Arzthelferinnen, Azubis und eine Sozialarbeiterin. Das heißt, kurze Wege zwischen sich ergänzenden Fachgebieten: Schnell kann die richtige Therapie für den Patienten gefunden werden. Die Arbeit mit Multiple-Sklerose-Patienten gehört zu den Spezialgebieten.

Im NPZR werden viele Sprachen gesprochen. Das Verständnis anderer Kulturen verbessert deutlich den Erfolg der Behandlungen. Elif Cindik ist, ihres Wissens, die einzige niedergelassene türkischsprachige Psychotherapeutin in weitem Umkreis. Doch das NPZR ist eine Praxis für alle: „Zu uns kommen Intellektuelle und einfache Hausfrauen, Deutsche und Migranten. Die Vielfalt macht die Arbeit interessant“. ***Gregor Kern***

Nicht nach Schema F

Sprachtherapeutin Katja Barnewitz, Logopädie Messestadt Riem

Foto: Grregor Kern

„Sich individuell auf einen Menschen einzustellen und komplett auf seine Beschwerden und Störungen einzugehen“, das findet Katja Barnewitz an ihrem Beruf spannend. „Es gibt kein Schema F für alles“.

Katja Barnewitz ist akademische Sprachtherapeutin. In ihrer Praxis behandelt sie gemeinsam mit vier Vollzeitangestellten Sprachstörungen, Sprechstörungen, Stimm- und Schluckstörungen. Patienten sind Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Für eine Behandlung braucht man ein Rezept vom Haus-, Hals-Nasen-Ohren- oder Kinderarzt.

Fünfter Mitarbeiter ist der freundliche Labrador Dobby. Mit ihm zusammen bildet Barnewitz ein „Therapiebegleithundteam“. Kinder, aber auch ältere Menschen zeigen sich oft deutlich konzentrierter in der Zusammenarbeit mit ihm. Sie lieben den Mitarbeiter auf vier Pfoten. ***Gregor Kern***

Freundlich und kompetent

Petra Frantz, Gemeinschaftspraxis Frantz, Riedl und Ibrahim

In der Praxis in den Riem-Arcaden stehen drei Ärzte und fünf Arzthelferinnen für die Patienten bereit. Die beiden Allgemeinmediziner Frau Petra Frantz und Dr. Karl-Heinz Riedl sind im Viertel bekannt. Dritter im Bunde ist der auf Schmerztherapie spezialisierte Dr. Richard Ibrahim.

Foto: Christine Jesuiter

Frau Frantz strahlt Kompetenz und Lebensfreude aus. Es ist ihr sehr wichtig, die Patienten „ganzheitlich hausärztlich zu behandeln.“ So steht ein umfangreiches Equipment zur Diagnostik zu Verfügung. Doch auch Umfeld und Lebensweise des Patienten werden bei Diagnose und Behandlung berücksichtigt.

„Ebenso sollte ein guter Hausarzt auch wissen, wann eine Überweisung an den Facharzt fällig ist“, sagt die Inhaberin der Gemeinschaftspraxis.

Christine Jesuiter

Nerven in Balance

Dr. med. Birgit Wolff, Traumatherapie, Somatic Experiencing

Birgit Wolff ist Ärztin und hat viele Jahre in Kliniken – unter anderem auch in der Psychiatrie – gearbeitet. „Ich habe immer nach einem Weg gesucht, Körper und Seele ganzheitlich zu behandeln, und mich deshalb ständig fortgebildet.“ Vor einigen Jahren hat sie die Traumatherapie nach Dr. Levine entdeckt – und ist angekommen.

Ein Trauma kann durch ein schlimmes Erlebnis ausgelöst werden – z.B. einen Missbrauch oder Unfall- und noch Jahre später schwere körperliche und seelische Symptome verursachen. „Doch auch Menschen, die ohne erkennbaren Grund mit chronischen Erkrankungen, Erschöpfung, Ängsten etc. kämpfen, kann Traumatherapie helfen, ihre eigenen Ressourcen zu aktivieren“, sagt sie. „Durch die Balance von belastenden und stärkenden Empfindungen kann sich das Nervensystem wieder selbst regulieren, und die Symptome lösen sich auf.“

Birgit Heisig

Foto: privat

Adressen rund um die Gesundheit

Fachrichtung	Name	Adresse
Allgemeinmedizin	Dr. Jouli Evtouchenko	Edinburghplatz 5
	Dr. Richard Ibrahim und Petra Frantz	Willy-Brandt-Platz 5
Chirurgie	Dr. Karl Heinz Riedl	Willy-Brandt-Platz 5
Ambulantes Operationszentrum für Augenkrankheiten	Augenzentrum München	Hans-Schwindt-Str. 17
Kieferorthopädie	Dr. Oleksandra Buchberg MSc	Georg-Kerschensteiner-Str. 10
	Dr. A. Gremminger	Werner-Eckert-Str. 10
Zahnarzt	Dr. Ulrichs und Kollegen	Willy-Brandt-Platz 6
	Dr. Alireza Nahal	Werner-Eckert-Str. 12
Psychiatrie/Neurologie	Neuro-Psychatrisches Zentrum Riem	Hanns-Schwindt-Str. 9
Kinder- und Jugendpsychiatrie	Thilo Palloks	Werner-Eckert-Str. 8
	Brigitta Ulbrich	Ingeborg-Bachmann-Str. 26
Traumatherapie	Dr. med. Birgit Wolff	Stockholmstr. 58
Familientherapie	Andreas Appel	Selma-Lagerlöf-Str. 43
Logopädie	Katja Barnewitz	Elisabeth-Mann-Borgese-Str. 6
	Renate Fischer	Flughafen-Riem-Str. 34
Heilpraktiker	Theresia Gutmann-Tardt	Caroline-Herschel-Str. 25
	Gabriele Lenker	Selma-Lagerlöf-Str. 73
	Irina Miller	Heinrich-Böll-Str. 71
Hebammen	Inge Dreckmann	Ingeborg-Bachmann-Str. 28
	Doris Zeiselmeier-Rausch	Selma-Lagerlöf-Str. 80
	Christina Zhai Barnick	Heinrich-Böll-Str. 25
Physiotherapie/ Massagen	Physio in der Messestadt	Maria-Montessori-Str. 22
	Ayurvedische Yoga-Massage Bettina Bloos	Erika-Cremer-Str. 17
Apotheke	Saniplus Apotheke Riem	Willy-Brandt-Platz 5
Beratung und Kurse rund um die Gesundheit	ASZ Riem (Altenservicezentrum)	Platz der Menschenrechte 10
	SOS Kinder- und Familientreff Messestadt Ost	Astrid-Lindgren-Straße 65
	Familienzentrum Messestadt Riem.e.V.	Helsinki-Str. 10
	Saniplus Gesundheitsforum Riem	Erika-Cremer-Str. 8, II. OG (Eingang beim Kulturzentrum)
	Condrobs	Montag Vormittag im Nachbarschaftstreff in der Oslostr. 10
Sportvereine	SC Arcadia Messestadt München e.V.	Astrid-Lindgren-Str. 3
	TV Riem-Dornach e.V.	u.a. Turnhalle Lehrer-Wirth-Str. 31
	TSV Maccabi München e.V.	Riemerstr. 300

in der Messestadt

	Telefon	Email	Website
	089/45452681	info@arzt-riem.de	www.arzt-riem.de
	089/45452668		
	089/99887917		
	089/45453040		www.augenzentrum-muenchen.de
	089/99018555	kfo.buchberg@gmail.com	www.kieferorthopaedie-messestadt.de
	089/4314373	info@dr-gremminger.de	www.dr-gremminger.de
	089/45463315		
	089/45463930	info@dr-nahal.de	www.zahnarztpraxis-dr-nahal.de
	089/4522817-0	rezeption@neurozentrum-riem.de	http://neurozentrum-riem.de
	089/45224280	sekretariat@praxispalloks.de/	www.praxispalloks.de
	089/21752130	psychotherapiekijubu@online.de	
	089/12127915	info@traumatherapie-wolff.de	www.traumatherapie-wolff.de
	089/63892942	info@appel-familientherapie.de	www.appel-familientherapie.de
	089/45226088	mail@fischer-logopädie.eu	www.fischer-logopädie.eu
	089/44383838		
	089/4315935	theresia@gutmann-tardt.de	www.gutmann-tardt.de
	089/74995895	med88@mail.de	
	089/20337530		
	089/395598	inged@mnet-mail.de	
	089/72069870	dzeiselmeier@gmx.de	
	089/24294223		www.hebamme-münchen-ost.de
	089/45640243	info@physio-messestadt.de	www.physio-messestadt.de
	0178/1725667		
	089/8987810	apo.riem@saniplus.de	
	089/414243960	aszriem@brk-muenchen.de	www.brk-münchen.de
	089/24410363	kft-messestadt@sos-kinderdorf.de	www.sos-kinderdorf.de/bzmuenchen
	089/40906074		www.fameri.de
		gesundheitsforum@saniplus.de	
			www.condrobs.de
	089/43737326	info@scarcadia.de	www.sc-arcadia.de
		info@tv-riem-dornach.de	www.tv-riem-dornach.de
	089/907899	info@maccabi.de	www.maccabimuenchen.de

Wo bleibt der Kinderarzt?

Viel Aua und keiner hilft: Arbeit gäb's für einen Kinderarzt genug in der Messestadt

Foto: S. Hofschlaeger/pixelio.de

Schon lange wird beklagt, dass es keinen Kinderarzt in der Messestadt gibt. Das Thema hat schon den Bezirksausschuss beschäftigt. Ebenso den Runden Tisch Riem, an dem alle sozialen Einrichtungen aus der Messestadt und Riem vertreten sind.

Anfangs glaubte man, das Problem sei nur der hohe Mietpreis für eine Praxis. Eine Wohnungsbaugesellschaft wollte günstige Räume für einen Kinderarzt zur Verfügung stellen. Aber dann stellte sich heraus, dass das Problem woanders liegt.

Laut der kassenärztlichen Vereinigung (Körperschaft des öffentlichen Rechts, der alle Ärzte angehören) darf nur eine bestimmte Anzahl von Kinderärzten in München praktizieren. Ist die erreicht, wird keine weitere Kinderarztpraxis mehr zugelassen, weil die einzelne Praxis sonst nicht mehr wirtschaftlich tragfähig wäre.

Wo innerhalb von München die Ärzte ihre Praxis ansiedeln, ist ihnen überlassen. Die Ärzte lassen sich in einem durchschnittlichen oder gehobenen Viertel nieder, weil nur ein ausreichender Prozentsatz an Privatpatienten ihnen die wirtschaftliche Tragfähigkeit sichert. Im Gegensatz zu anderen Fachärzten gehören Kinderärzte nicht zu den Hochverdienern.

Anders ausgedrückt, weil es einige Kinderärzte in Trudering gibt, gilt die Messestadt als versorgt. Dass man ungern ein fieberkrankes Kind ins Auto oder die U-Bahn packt, um es zum Arzt zu fahren, weil Hausbesuche heute nicht mehr dazugehören, steht auf einem anderen Blatt.

Was möglich wäre: Ein Kinderarzt könnte in der Messestadt eine Filiale seiner Praxis eröffnen. Einer hat schon mal ein Angebot versucht. Einen Tag in der Woche stand er in der Messestadt zur Verfügung. Aber das Angebot wurde bald wieder eingestellt. Es kamen nicht genug Leute, als dass es sich gelohnt hätte. Das kommt wohl daher, dass Kinder nicht unbedingt an dem Wochentag krank werden, an dem der Kinderarzt in der Messestadt ist.

Gerade für die Messestadt mit ihrem überdurchschnittlich hohen Kinderanteil ist es sehr unbefriedigend, dass kein Kinderarzt vor Ort ist. Die Stadt München ist inzwischen zu dem Ergebnis gekommen, dass der freie Markt zumindest in der Messestadt nicht dafür sorgt, dass die Versorgung sichergestellt wird. In diesem Fall sieht sie sich berechtigt, einzugreifen.

Die Stadt, genauer das Referat für Gesundheit und Umwelt (RGU),5 will nun Räume in der Messestadt Ost anmieten. Was in den Räumen laufen könnte, wenn der Beschluss kommt: Ärztliche Versorgung sicherstellen, Angebote vor Ort ins Viertel bringen, Lücken schließen, eine Kinderkrankenschwester würde da sein. So war es beim vorigen Mal am Runden Tisch zu hören. Hoffen wir mal, dass das so umgesetzt wird.

Eva Döring

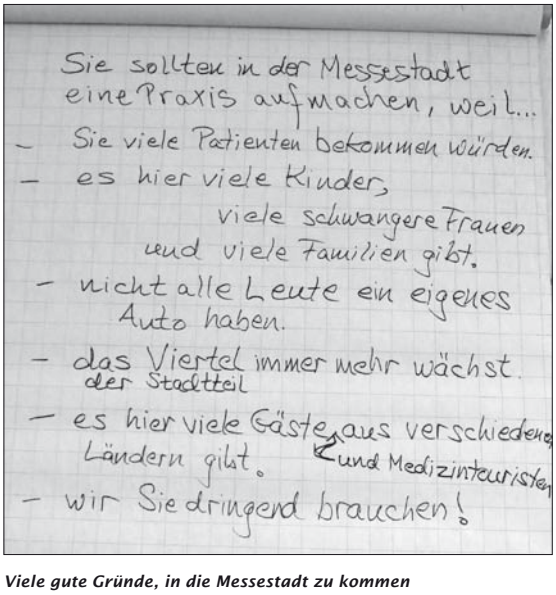
„Weil wir Sie dringend brauchen!“

Einmal wöchentlich treffen sich interessierte Frauen zum Konversationstraining im SOS-Kinder- und Familientreff. Passend zum Schwerpunkt-Thema dieser TakeOff! sprachen sie neulich über die medizinische Versorgung in der Messestadt.

„Welche Ärzte gibt es in der Messestadt?“ lautete die Einstiegsfrage, und gemeinsam bekamen wir eine beachtliche Liste zusammen. Aber sie wies eine große Lücke auf: Im kinderreichen Stadtteil fehlt ein Kinderarzt.

„Was macht einen guten Arzt bzw. eine gute Ärztin aus?“ fragten wir uns als Nächstes. Er oder sie muss freundlich sein, gut zuhören können und sich Zeit für die Patienten nehmen. Insbesondere Patienten, die nicht so gut Deutsch sprechen, brauchen Ärzte, die Geduld haben, wenn man etwas länger braucht, um sein Anliegen vorzutragen. Der Arzt oder die Ärztin selbst muss in der Lage sein, Diagnose und Behandlung in einfachen Worten zu erklären. Frauen, die den Schleier tragen, sollten die Möglichkeit haben, sich im Krankenhaus von weiblichen Ärzten untersuchen zu lassen. Die meisten (wenn auch nicht alle) Frauen sagten, bei gynäkologischen Untersuchungen würden sie eine Ärztin bevorzugen.

Deutsch üben in lockerer Runde: 9 Teilnehmerinnen aus 9 Ländern



Viele gute Gründe, in die Messestadt zu kommen

Fotos: Anna Hochsieder

Weitere Wünsche an den idealen Arzt oder die ideale Ärztin waren Pünktlichkeit (wer sitzt schon gern stundenlang im Wartezimmer?), möglichst viel Berufserfahrung, besonders bei schweren Krankheiten, und Mehrsprachigkeit. Manche Frauen nehmen weite Wege quer durch die Stadt in Kauf, um sich in einer Praxis behandeln zu lassen, in der zum Beispiel Französisch oder Türkisch gesprochen wird.

„Was würden wir einem Arzt sagen, der überlegt, in der Messestadt eine Praxis aufzumachen?“ überlegten wir zum Schluss. Schon in rein ökonomischer Hinsicht gibt es viele gute Argumente. Der Stadtteil ist kinderreich und wächst stetig weiter. Die vielen Messegäste und Medizintouristen können eine zusätzliche Einkommensquelle sein. Eine Teilnehmerin appellierte schließlich ans Herz des fiktiven Arztes: „Sie sollten in der Messestadt eine Praxis aufmachen, weil wir Sie dringend brauchen!“

Anna Hochsieder

Krank und auf der Flucht

Für uns ist es völlig normal, dass wir wann immer nötig zum Arzt gehen können. Die meisten sind behütet im Sicherheitsnetz der privaten und gesetzlichen Krankenkassen. Doch nun kommen tausende Menschen aus anderen Ländern zu uns: Auf der Flucht, ohne nennenswerte Geldmittel, ohne Sprachkenntnisse – und ohne Krankenversicherung. TakeOff-Redakteurin Christine Jesuiter wollte wissen, wie die medizinische Versorgung der Flüchtlinge in der neugebauten Unterkunft an der Willy-Brandt-Allee funktioniert. Einer der Sozialarbeiter, Stefan Zölch, stand für ein aufschlussreiches Gespräch zur Verfügung.

Herr Zölch, wie lange und in welcher Funktion sind Sie in hier in der Unterkunft tätig?
Von 2002 bis vor kurzem habe ich vor allem mit unbegleiteten, minderjährigen Flüchtlingen gearbeitet. Hier betreue ich zurzeit vor allem Familien und ein paar Alleinreisende.

Was sind das für Menschen, die in die Container-Unterkunft einziehen? Wie lange leben sie schon in Deutschland?
Die meisten sind noch keine drei Monate hier. Wir haben aber auch eine afghanische Familie, die schon seit zwei Jahren in Deutschland lebt. Wir kriegen gerade viele Leute, die schnell aus Unterkünften mit schlechteren hygienischen Bedingungen raus müssen. Schwangere zum Beispiel, die bisher in Notunterkünften wie Turnhallen oder ähnlichem untergebracht waren.

Schutz der Gesellschaft vor Krankheiten

Die Untersuchung bei der Registrierung, also der Erstaufnahme, ist auf Infektionskrankheiten ausgerichtet. Dabei spielt der Schutz der Allgemeinheit eine größerer Rolle als der Gesundheitszustand des Untersuchten. Bei Erkrankungen im Rahmen des Infektionsschutzgesetzes (z.B. sexuell übertragbare Krankheiten oder Tuberkulose) ist das Gesundheitsamt zur Kostenübernahme verpflichtet, sofern keine andere Abrechnungsmöglichkeit besteht.

Die Aufzählung der zugesicherten Gesundheitsleistungen im Gesetz sieht für mich doch sehr umfassend aus. Zumal auch Vorsorgeuntersuchungen inbegriffen sind. Wie schaut es in der Realität aus? Gibt es Versorgungslücken? Sind die Asylsuchenden schlechter gestellt?
Nein. Im Prinzip erhalten sie die gleichen Leistungen wie wir auch. Der auschlaggebende Unterschied ist der enorme bürokratische Aufwand.
Vor einer Behandlung muss der Flüchtling einen Krankenschein, auch Behandlungsschein genannt, beim Sozialamt beantragen. Hier in München bearbeitet das Amt für Wohnen und Migration die Sozialleistungen für Asylsuchende. Stellt der Allgemeinmediziner eine Überweisung an einen Facharzt aus, geht der kranke Mensch damit erneut zum besagten Amt. Dort wird wieder ein Schein beantragt. Die Ärzte rechnen mit diesen Scheinen die Behandlungskosten direkt beim Amt für Wohnen und Migration ab.

Können illegal Eingewanderte überhaupt zum Arzt gehen?

Ärztinnen und Ärzte haben die Pflicht in Notfällen medizinische Hilfe zu leisten. Auch bei Menschen ohne jegliche Papiere. Dabei gilt sogar ein verlängerter Geheimnisschutz. Der Arzt muss bei der Abrechnung mit dem Sozialamt oder der Krankenhausverwaltung nicht die persönlichen Daten des Patienten weitergeben. So braucht niemand aus Angst vor den Behörden den notwendigen Arztbesuch zu scheuen. Und auch die Ärztin oder der Arzt machen sich nicht strafbar, wenn sich die ärztliche Behandlung objektiv auf die Erfüllung der beruflichen Pflichten beschränkt.

Erhalten die Flüchtlinge beim Amt Unterstützung durch Dolmetscher oder andere Begleitpersonen?
Momentan können wir zweimal pro Woche Gruppen zum zuständigen Amt hier in München schicken. Dann ist eine Betreuungsperson von uns dabei. Außerdem stehen wir auch in engem Kontakt mit der zuständigen Sachbearbeiterin. Die Zusammenarbeit funktioniert sehr

Stefan Zölch, Mitarbeiter des Sozialdienstes in der Container-Unterkunft an der Willy-Brandt-Allee Foto: Christine Jesuiter

gut. Teilweise stehen auch vereidigte Dolmetscher beim Ausfüllen der Anträge zur Verfügung.

Manche glauben, dass die Sachbearbeiter im Amt darüber entscheiden, ob der Bedarf eines Arztbesuches vorliegt und somit die Notwendigkeit eines Arztbesuches. Ist das richtig?
Nein, überhaupt nicht! Die Angestellten des Amtes geben ohne Probleme einen Behandlungsschein für den Allgemeinmediziner oder respektive Zahnarzt aus. Manchmal muss eine Notfallbehandlung erfolgen, aber es liegt kein Krankenschein für den Asylsuchenden vor. Dann kann ich, als Sozialdienst der Einrichtung, ausnahmsweise eine so genannte Ärztliche Anzeige ausfüllen und dem Patienten mitgeben. Damit rechnet der Arzt später die Behandlung ab.

Ärzte haben ja die Freiheit, Patienten auch abzulehnen. Ist es manchmal schwierig einen Arzt zu finden, der den Flüchtling behandelt?
Wir machen vor allem positive Erfahrungen. Klar. Es gibt Ärzte die behandeln grundsätzlich nicht auf Behandlungsschein. Und ein Arzt in Haar zum Beispiel hat uns gesagt, dass er nur in Haar untergebrachte Asylsuchende behandelt. Aber normalerweise gibt es keine Probleme. Vor allem mit Herrn Dr. Holthausen in Alt-Riem arbeiten wir gerne zusammen. Er hat auch einige Zeiten pro Woche, an denen man ohne Termin hingehen kann. Er ist sehr aufgeschlossen gegenüber Flüchtlingen.

Die Art und Intensität von Leidensbekundungen variiert ja von Kultur zu Kultur. Wie gehen Sie damit um? Ist es manchmal problematisch, die tatsächliche Schwere eines Leidens einzuschätzen? Wenn die Person wesentlich mehr lamentiert, als es Nordeuropäer tun würden?
Das ist eher selten. Doch wenn wir davon ausgehen, dass die kulturelle Komponente eine größere Rolle spielt, schicken wir die Asylsuchenden auch zu muttersprachlichen Ärzten.

Christine Jesuiter

Rechtliche Zusicherung der Gesundheitsversorgung

Sind Flüchtlinge erst einmal anerkannt, werden sie genau wie deutsche Bürger nach den §§ des SGB XII behandelt. Doch die Bearbeitung der Asylanträge zieht sich immer länger hin. Es gibt also viele Flüchtlinge, Asylbewerber oder auch geduldete Asylbewerber, die Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG) beziehen. In den ersten 15 Monaten haben sie keinen Anspruch auf volle medizinische Leistungen, sondern nur auf die in §4 AsylbLG geregelte Notversorgung. Danach greifen Analogleistungen, wobei die Leistungen nach AsylbLG auf die Leistungen des SGB XII aufgestockt werden.

Psychotherapie kann Kindern und Jugendlichen helfen

Keine Scheu!

Nicht wenige Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene haben Probleme und Ängste. Die machen sich in ihrem Verhalten bemerkbar und machen ihnen das Zusammenleben mit anderen schwer. Bei einem Kinder- und Jugendpsychotherapeuten können die Eltern Hilfe für ihr Kind finden. Und sie können in begleitenden Elterngesprächen sich selbst Beratung und Unterstützung holen. Durch ihr Mitwirken tragen sie zum Erfolg der Therapie bei. Bei Jugendlichen ab 16 Jahren ist auf Wunsch die Therapie auch ohne Eltern möglich. TakeOff!-Redakteurin Elisabeth Meßmer hat sich informiert und beantwortet die wichtigsten Fragen dazu.

Was passiert in der Therapie?
Wenn sich ein Kind oder ein Jugendlicher auffällig verhält, verstecken sich oft ungelöste innere Konflikte dahinter. In der Therapie geht es darum, einen Zugang zu dieser inneren Welt zu finden. Festgefahrene Verhaltensweisen können gelöst oder durch neue ersetzt werden. Dies geschieht durch Übungen, Gespräche, Spiele und kreative Ausdrucksmittel.

Was sind Gründe, um Hilfe zu suchen?

- Schlimme Erlebnisse und traumatisch erlebte Ereignisse, Erlebnisse, die Kindern bleibende Angst machen: Das kann zum Beispiel ein Autounfall sein oder die Trennung der Eltern.
- Regulationsstörungen, zum Beispiel aggressives Verhalten, Schwierigkeiten beim Füttern von Babys und Kleinkindern; Babys, die sehr viel schreien
- Viele Arten von Angst oder übergroße Schüchternheit
- Konzentrationsprobleme, Lernstörungen, ADHS, ADS
- Störungen im Umgang mit dem eigenen Körper (z. B. Suchtverhalten, Essstörungen, selbstverletzendes Verhalten)
- Schlafstörungen
- Einnässen und Einkoten
- Kontakt- und Beziehungsstörungen (z. B. zu Eltern, Geschwistern, Freunden, anderen Personen)
- Sozialer Rückzug, Antriebslosigkeit
- Körperliche Beschwerden ohne organischen Befund
- Zwänge, Tics, Selbstmordgedanken

Bei jüngeren Kindern sind Störungen noch nicht so verfestigt, weswegen die Therapie besonders wirkungsvoll sein kann. Es ist gut, wenn die Eltern frühzeitig Unterstützung suchen, bevor die Anforderungen der Schule Handeln erzwingen. Eine Therapie bedeutet nicht, das Kind oder seine Familie zu „brandmarken", sondern eine Art „Anschubhilfe" durch einen wohlwollenden Dritten.

Wie findet man einen zugelassenen Therapeuten?
Über Empfehlungen, die Kassenärztliche Vereinigung, Beratungsstellen oder übers Internet. Bei der Auswahl ist es wie beim Schuhkauf: Man muss schauen, ob man zueinander passt und vielleicht Verschiedene probieren. Man kann direkt anrufen und unverbindlich bis zu fünf Probestunden in Anspruch nehmen.

Wer bezahlt?
Bei einer gesetzlichen Krankenversicherung einfach Versichertenkarte zum vereinbarten Termin mitbringen. In der Regel erstatten die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für eine Psychotherapie nach Genehmigung durch einen Gutachter. Bei privaten Krankenversicherungen sollten sich die Versicherten vorher nach den Bedingungen erkundigen.

Elisabeth Meßmer, beratend: Brigitta Ulbrich, Kinder- u. Jugendlichen-Psychotherapeutin

Zeichnungen von Fatimah Omar

Bestes Münchner Wasser

Immer wieder sehe ich in der Messestadt Mitmenschen, die schwere, in Plastik verpackte Trinkwasserflaschen nach Hause schleppen. Und ich wundere mich, weshalb sie das tun: Geld ausgeben für etwas, das es ganz einfach und ganz umsonst gibt, in bester Qualität, ganz ohne Plastik-Nanopartikel. Zwei Pakete mit je sechs 1,5-Liter-Flaschen wiegen immerhin 18 Kilo. Doch vielleicht weiß ja nicht jeder, dass das Münchner Leitungswasser aus dem Alpenvorland kommt, trinkbar ist und sich auch zur Zubereitung von Babynahrung eignet.

Die Broschüre „Trinkwasser“, aus der wir hier mit freundlicher Genehmigung des Bundesverbands der Energie- und Wasserwirtschaft e. V. Auszüge abdrucken, stellt diese Informationen in verschiedenen Sprachen dar.

Marion Steinhart

Пијаћа вода у Немачкој

У Немачкој, вода се може пити са чесме због тога што је

- најбољег квалитета,
- редовно и строго контролисана,
- доступна сваког тренутка.

Пијаћа вода је погодна за освежавајуће пиће и за припремање хране. Храна за бебе, такође, може бити припремљена са водом. Свакога дана, деца и одрасли би требало да попију 1,5 до 2 литра течности.

Drinking water in Germany

In Germany water can be drunk from the tap, because

- it is of the highest quality,
- is regularly and strictly tested,
- and is available around the clock.

Drinking water is suitable as a refreshing drink and for preparing food. Baby food, too, can be prepared with drinking water. Every day children and adults should drink 1.5 to 2 litres of drinking water.

Boire de l’eau en Allemagne

On peut boire de l’eau du robinet en Allemagne. Elle est :

- de la meilleure qualité,
- contrôlée strictement et régulièrement,
- disponible à tout moment.

L’eau potable est une boisson rafraîchissante et sert à la préparation des aliments. La nourriture pour bébés peut également être préparée avec de l’eau potable. Les enfants et les adultes devraient boire 1,5 à 2 litres de l’eau par jour.

Apa potabilă în Germania

Apa potabilă de la robinet

În Germania se poate bea apa de la robinet. Deoarece

- este de cea mai înaltă calitate,
- este controlată în mod regulat şi strict,
- este disponibilă non-stop.

Apa potabilă este bună ca băutură răcoritoare şi pentru prepararea alimentelor. Chiar şi alimentele pentru copii pot fi preparate cu apă potabilă. În fiecare zi, copiii şi adulţii ar trebui să consume între 1,5 şi 2 litri de apă potabilă.

ኣብ ጀርመን ብዛዕባ ዘሎ ኩነታት ዝስተ ማይ

ኣብ ጀርመን፡ ካብ ቡምባ ዝርከብ ማይ ክስተ ይከኣል እዩ፡ ምኽንያቱ፡ ከምዚ ስለዝኾነ’ዩ

- ብዓይነት ኣዝዩ ብሉጽ ስለዝኾነ፡
- ሰራዕን ጥቡቕን ኮጽጽር ስለዝግበረሉ፡
- ኣብ ኩሉ ሰዓት ስለዝርከብ እዩ።

ዝስተ ማይ፡ ጽምእኻ ንምርዋይ ምቕእ ዝኾነ መስተ እዩ። ምግቢ ቆልዓ ድማ ብዝስተ ማይ ኪዳሎ ይከኣል እዩ። ቆልዑን ዓበይትን፡ መዓልታዊ

مياه صالحة للشرب في ألمانيا

مياه الشرب في ألمانيا

- المياه بجودة عالية،
- يتم اختبارها بصرامة وبشكل منتظم،
- توفرها على مدار الساعة طوال اليوم،

تصلح مياه الشرب للاستخدام كمشروبات مرطبة ومن أجل إعداد الطعام. كما يمكن إعداد طعام الأطفال أيضا باستخدام مياه الشرب. ويجب أن يتناول الكبار والصغار ما يتراوح بين ١,٥ و٢ لتر من مياه الشرب يوميًا.

Ava vexwarinê di Elmanîya

Di Elmanîya da dikarin ava henefan bo vexwarinê bikarbînin, ji ber ku:

Av çavkanîya herî binirxa vexwarina me ye. Di Elmanîyayê da ava henefê bo têkbirina têrî bûnê kêrhatîye. Ji ber ku ava vexwarinê li vir

- Kalîteyek bilind heye,
- Berdewam û dijwar tê control kirin,
- Û hertim berdeste.

Ava vexwarinê kêrhatîye bo vexwarin û çêkirina xwarinê. Xwarina zarroyan jî dikarin pê ev ava vexwarinê amade biken. Pêwîste zarrok û mezinsal rojane 1.5 heta 2 lître avê vexwinê vexwin.

المان کې د څکلو اوبه

المان کې اوبه د نلکي نه هم څکلی شی ځکه چې

- کیفیت یې ډیر ښه دی
- دا اوبه هر وخت په ښه توګه ازمیل کیږي، او تل د څارنې لاندې وي
- او همدارنګه هر وخت پیدا کیږي

پاکي یا د څښاک اوبه د تازه اوبو د څکلو لپاره هم او د خوراک د تیارولو د پاره هم کارولی شو.
د څښاک د اوبو سره د ماشومان خواږه هم تیارولی شو.
هره ورځ ماشومانو او لویانو د پاره د یونیم لیټرو څخه تر دوو لیټرو د اوبو څښاک اړین دي.
پاکي اوبه شخصي یا خان ته هم کارولی شو، د جامو او لوښو د مینځلو د پاره هم ترښه کټه پورته کولي شو.

Питьевая вода в Германии

В Германии, воду можно пить из-под крана. Потому что, она:

- самого высокого качества
- контролируется регулярно и строго, а также
- доступна круглосуточно

Питьевая вода подходит как в качестве освежающего напитка, так и для приготовления пищи. Детское питание также может быть приготовлено на питьевой воде. Ежедневно, детям и взрослым необходимо выпивать от 1,5 до 2 литров питьевой воды.

Heilung durch Natur – der Gesundheitspfad im Riemer Wald

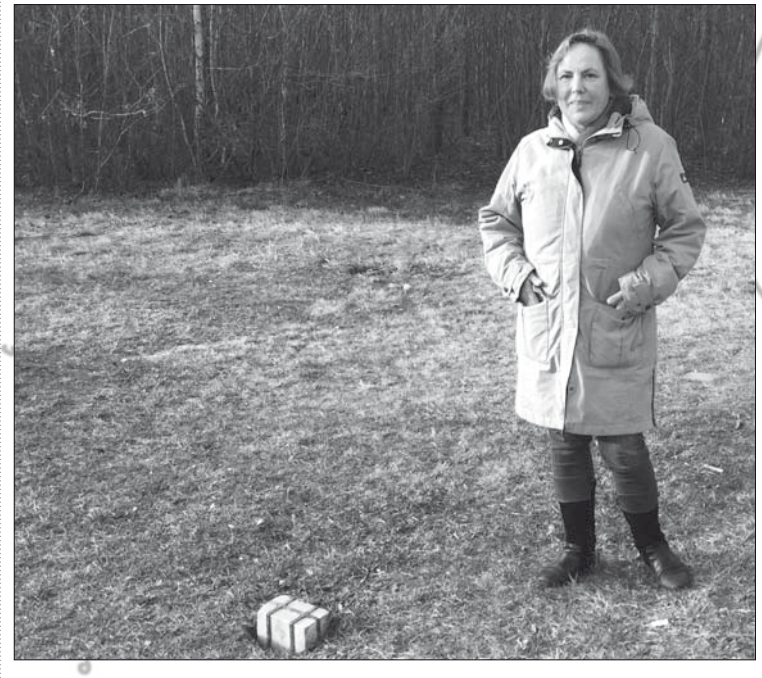
Vielen Spaziergängern sind sie bereits aufgefallen: aus Steinen gelegte Kreise, Schnecken und Vierecke, die gesprühte Spirale auf der alten Landebahn, große Findlinge als Sitzgelegenheiten. Ur-Messestädter und Eingeweihte wissen, was es damit auf sich hat: Sie sind Teil des Gesundheitspfads im Riemer Wald. Birgit Heisig wollte mehr erfahren – und hat sich mit Theresia Gutmann-Tardt zu einem Spaziergang getroffen.

Gemeinsam mit Rainer Söhmisch, dem Landschaftsarchitekten des Riemer Wäldchens, hat Theresia den Arbeitskreis Gesundheitspfad initiiert. Mit anderen Messestadt-Frauen hat sie dann eineinhalb Jahre in die Planung und Umsetzung des Gesundheitspfads investiert. „Es gab einige Hindernisse, bis der Pfad im Jahr 2010 eröffnet werden konnte", erinnert sie sich. „Wir wurden vom Referat für Gesundheit und Umwelt unterstützt. Es war jedoch nicht einfach, alle Beteiligten von dem Vorhaben zu überzeugen."

Heute kämpft sie mit Vandalismus: der Infokasten für die Flyer wurde eingetreten, Jugendliche hinterlassen Müll, und irgendjemand hat ein Loch in eine der Stationen gesprengt. „Es gab Situationen, in denen das an meine Grenzen ging", sagt sie. Jetzt überwiegt ganz offensichtlich die Freude. Theresia erzählt begeistert über Gemeinschaftserlebnisse bei Planung und Umsetzung – und Einsichten, die sie dem Pfad verdankt.

Die sieben Stationen stehen an unterschiedlichen „Kraftplätzen", die allesamt eine ganz besondere Atmosphäre ausstrahlen. „Diese wurden teilweise schon von den Kelten für kultische Handlungen und zur Gesundheitsvorsorge genutzt", beginnt Theresia ihre Erläuterungen. „Inspiriert haben uns zudem die sieben Chakren, das sind Energiepunkte im Körper. Aber daran muss man nicht glauben", versichert sie. Der Gesundheitspfad soll jeden auf seine eigene Weise animieren, in der Natur Stress abzubauen, Energie zu tanken und damit etwas für sich zu tun.

Ich möchte es trotzdem genauer wissen. Und so beginnen wir unseren Rundgang am Ort des Wurzel-Chakra, einer malerischen Waldlichtung. Ich erfahre, dass an solchen Orten früher Türme gebaut wurden – hier symbolisiert durch ins Quadrat gelegte Steine. In der Mitte befindet sich ein mit Eisenbändern verpackter Stein, ein Kunstwerk, das



Theresia Gutmann-Tardt an Station 1, dem Wurzel-Chakra

fadenlauf
Die Schneiderei in den Riem-Arcaden
ÄNDERUNGSSCHNEIDEREI
Änderungen und Modernisierungen
in Textil, Leder und Pelz.
Geöffnet: Mo.-Sa. 11:00-19:00
Telefon: 089 89 04 14 70
Mobil: 0173 16 99 99 8 E-Mail: info@schneiderei-fadenlauf.de
Sie finden uns in den Riem Arcaden bei SinnLeffers im Erdgeschoss.

Theresia von einer Freundin bekam. „Ein idealer Platz, um zur Ruhe zu kommen, Verbindung mit der Natur zu suchen und sich zu erden." Ganz anders Station 2, die das „Sakral-Chakra" symbolisiert – den Nabel: eine Schnecke aus Steinen, von der Mitte blickt man auf eine Dreier-Kreuzung. Das ist kein Zufall. „Hier kann man erfahren, dass es immer mehrere Wege gibt, und findet vielleicht seinen eigenen." Zum Ort des „Solarplexus-Chakra" müssen wir wieder ein paar Meter zurück. „Hier geht es um die eigene Mitte, Bauchgefühl und Selbstbewusstsein."

Besonders lange verweilen wir im kleinen Wäldchen nahe der Landebahn – beim Herz-Chakra. „Ich habe immer das Gefühl, dass das ein sehr kleiner heiliger Ort ist, auch wenn ihn wahrscheinlich nie eine Kirche gesegnet hat", lacht Theresia. In der Mitte des Wäldchens ist ein kleiner Hügel, umgeben von 12 Eichen – ein altes Symbol für Kraft und Mut. „Sie scheinen vor den dahinterstehenden Kiefern zu schützen, die für Scham und Selbstzweifel stehen. Aber egal, ob man an so etwas glaubt, das ist ein wunderbarer Platz."

Das folgende Hals-Chakra steht für Kommunikation und wird durch eine Blume symbolisiert. Station 6 – das Zeichen für das Stirn-Chakra – ist mit weißer Farbe auf das alte Rollfeld gesprüht. Ich kenne diese Stelle – immer wenn wir bei einem Spaziergang oder einer Radtour daran vorbeikommen, können wir nicht widerstehen, der Doppelspirale in die Mitte zu folgen – und müssen oft warten, bis andere mit ihrer Runde fertig sind. „Genau dazu ist die Spirale gedacht – das verbindet Verstand und Intuition und hilft, Entscheidungen zu treffen." Der Ort ist auch ein beliebter Festplatz für Jugendliche und leider oft voller Glasscherben. Trotz allem Frust hierüber hat er gerade deshalb für Theresia eine besondere Bedeutung: „In einer schwierigen Phase hat mir das die Augen geöffnet und ich habe die – heilsame – Entscheidung getroffen, öfter loszulassen und mich buchstäblich nicht mehr für die Scherben der anderen verantwortlich zu fühlen."

Das macht frei für die letzte Station – den „Wandelstein", wie ihn Theresia nennt. Hier öffnet sich gegen Süden ein herrlicher Blick - bei schönem Wetter bis zum Wendelstein. Dieser Ort steht – wie sollte es anders sein - für Weitblick, Weisheit und inneren Frieden (alias das Scheitel-Chakra). Bei mir wirkt's – ich fühle mich entspannt, heiter und gelassen. Das mit der Weisheit mögen andere beurteilen. ***Birgit Heisig***

Nähere Informationen zum Gesundheitspfad und Anregungen für die Nutzung gibt es in einem Flyer, der im Kulturzentrum ausliegt oder unter http://gutmann-tardt.de/infos.htm heruntergeladen werden kann.

Die sieben Stationen des Gesundheitspfades: 1 = Ich fühle mich geborgen / 2 = Ich genieße mein Leben als Geschenk / 3 = Aktiv gestalte ich mein Leben / 4 = „Nur mit dem Herzen sieht man gut" / 5 = Ich übernehme Verantwortung / 6 = Ich öffne mich der Schöpfung / 7 = Ich bin Teil der Schöpfung

Apotheke Magerwiese

Für manche wächst auf den Magerwiesen im Riemer Park einfach nur Unkraut. Andere freuen sich an der Blütenvielfalt im Frühsommer. Doch wer sich auskennt, weiß auch die Heilkraft vieler Pflanzen zu schätzen. Gerade im Frühling und Frühsommer blühen im Park eine Menge Pflanzen, die ziemlich lecker schmecken. Einige helfen sogar gegen manche Zipperlein.

Michaela Fischer ist von dieser Vielfalt begeistert. „Es gibt hier nicht nur die Klassiker, wie Kamille, Spitzwegerich oder Löwenzahn. Man findet sogar botanische Kostbarkeiten, wie die Graslilie oder das Spierkraut!“ freut sie sich.

Sie wohnt seit vielen Jahren mit ihrer Familie in der Messestadt und veranstaltet regelmäßig Kräuterwanderungen durch den Riemer Park. Hierbei lernen die Teilnehmer viele Pflanzen kennen – das Aussehen, den Geruch und die Heilwirkungen. Dazu singt sie selbst komponierte Pflanzenlieder und erzählt interessante Geschichten und Mythen aus längst vergangenen Zeiten. So ist die Führung nicht nur für Hobby-Botaniker interessant. Laien und Kinder kommen ebenfalls auf ihre Kosten.Auch ich habe mit meiner Familie schon eine Kräuterwanderung mitgemacht. Dabei haben wir nicht nur den „Klappertopf“ und die „Plopp-Blume“ kennengelernt, sondern auch eine tolle „Indianermedizin“: Zerriebene Spitzwegerich-Blätter helfen hervorragend gegen Insektenstiche und kleine Verletzungen.

Birgit Heisig

Breitwegerich: Der Saft der zerriebenen Blätter wirkt antiseptisch und entzündungshemmend. Er hilft bei kleinen Wunden, Insektenstichen und Blasen. Als Tee lindert Breitwegerich Asthma und Husten und hilft gegen Magenerkrankungen. Fotos: oH

Frauenmantel: Als Tee getrunken hilft er bei Frauenbeschwerden, etwa Regelschmerzen und unerwünschten Begleiterscheinungen der Wechseljahre. Bei Männern und Frauen lindert er Erkältungen und Kopfschmerzen, ist verdauungsanregend und herzstärkend. Teeumschläge helfen gegen viele Hautbeschwerden und Furunkel.

Ein Löwenzahnsalat schmeckt nicht nur gut; durch die Bitterstoffe wirkt er appetitanregend, verdauungsfördernd, harntreibend und blutreinigend. Löwenzahntee oder Löwenzahnwurzelextrakt sollen auch den Blutzuckerspiegel senken.

Kamille: Es gibt fast nichts, wofür Kamille nicht gut ist: Als Tee getrunken oder als Sud äußerlich aufgetragen wirkt sie entzündungshemmend, schmerzstillend, krampflösend und beruhigend.

Termine für Kräuterwanderungen mit Michaela Fischer:

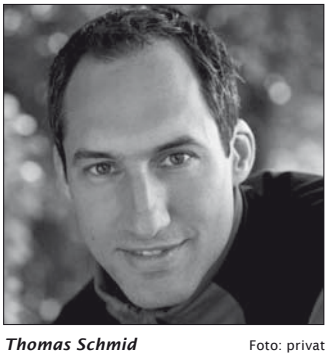
Sa, 2. April	10–13 Uhr
Sa, 23. April	10–13 Uhr
Fr, 13. Mai	17–20 Uhr
Sa, 4. Juni	10–13 Uhr
Fr. 24 Juni	17–20 Uhr
Sa, 9. Juli	10–13 Uhr

Treffpunkt jeweils an der Lehrer-Wirth-Schule; Kosten: 15 €, ermäßigt 10 €, Kinder frei. Anmeldung nicht notwendig, Information unter Tel. 94403799 oder E-Mail: michaela.fischer@cablemail.de

Locker, leicht laufen

Gemeinsam joggen macht Spaß

Einen Sportkurs zu besuchen ist viel besser, als sich einfach vorzunehmen, ab und zu mal zu joggen. Alleine findet man viele Gründe, warum man gerade jetzt nicht laufen gehen sollte – zu nass, zu kalt, zu dunkel. Aber wenn man einen Kurs mal belegt hat, geht man in der Regel auch hin: Die Verpflichtung bringt den inneren Schweinehund auf Trab. Gleich einem Verein beitreten wollte ich nicht. Also versuchte ich es mal damit.



Thomas Schmid Foto: privat

Thomas Schmids Kurs verspricht: Laufen mit Leichtigkeit und Freude. Schmid ist ein erfahrener Trainer mit Diplom in Sportwissenschaften. Immer montags von 18:00 bis 19:00 Uhr trifft sich sein „Laufkurs für gemütliche Läufer“ am Eingang zum Riemer Park, Emplstrape/ Ecke Straßl ins Holz in Trudering. Er ist für Menschen gedacht, die schon immer laufen wollten, aber es irgendwie nie richtig schafften. Menschen, die wieder einsteigen wollen oder lieber in der Gruppe laufen als alleine. Die richtige Lauftechnik, Tipps zur Ausrüstung und rund um das Laufen ergänzen den achtwöchigen Kurs.

Woche für Woche steigern wir unsere Kondition, bis es schließlich leicht fällt, 30 Minuten am Stück zu laufen. In der Gruppe fragt man einander: Du bist doch nächstes Mal auch wieder dabei? Da ist es viel einfacher, sich zu motivieren. Die Bewegung an der frischen Luft hält gesund. Im Alltag kommt man nicht mehr so leicht außer Puste. Und den Augen wird mehr geboten als in einem Sportstudio; Die Parklandschaft sieht mit den Jahreszeiten jedes Mal wieder anders aus. Ich bin dabei geblieben, was vorher keineswegs selbstverständlich war. Das ist mir die Kursgebühr (100 Euro) allemal wert.

Eva Döring

Wer will, der kann

Gesundheitsmanagement bei der Messe München

Wenn Markus Rothermel, Personal Trainer und Gesundheitscoach, bei der Messe München zur Tür herein kommt, sind Ausreden zwecklos. Das wissen die Mitarbeiter nur zu gut: Auf jetzt! Weg vom Computer! Wo ist das Thera-Band? – Hinterher ist jeder froh, weil Rücken, Nacken und Waage Danke sagen und das Hirn wieder gut durchblutet ist. So lässt sich das dicke Brett, das einen gerade arbeitstechnisch plagt, viel besser bohren.

Das hat die Messe München früh erkannt. Die ständig wechselnden Ansprüche im Messegeschäft stellen an die Mitarbeiter hohe Anforderungen. Kostenlose Gesundheits-Angebote stärken das persönliche Wohlbefinden und die Zusammenarbeit aller.

Fester Bestandteil ist zweimal die Woche die „Mobile Firmenfitness“. Sie vereint Elemente aus Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Rumpfkrafttraining, autogenem Training und Ausgleichsgymnastik. Wer Zeit und Lust hat, stößt einfach dazu.

Seit Herbst 2009 gibt es außerdem das „Individuelle Gesundheitscoaching“. Der Trainer hält sich fünf Stunden pro Woche in der Abteilung auf und erarbeitet mit jedem Mitarbeiter ein individuelles dreimonatiges Trainingsprogramm. Das führt er regelmäßig mit ihm am Arbeitsplatz durch. Wenn Kollegen gemeinsam üben, bringt es auch Motivation und Spaß. Darüber hinaus gibt es Anregungen, wie Sport und Ernährung angepasst und sinnvoll im (Arbeits-) Alltag integriert werden können.

Beim „Persönlichen Fitness Meeting“ können die Mitarbeiter spontan in einem kurzen Termin akute Anliegen mit dem Coach besprechen. Das Gesundheitsmanagement der Messe München bietet aber auch ein wechselndes Angebot an Yogakursen und ähnlichem. Dort können Kollegen auch nach der Arbeitszeit noch etwas für den Ausgleich tun.

Foto: Messe München

Messe München

Condrobs goes Messestadt

Seit 2010 ist Pedro – Suchtfachstelle Ost von Condrobs e.V. für alle Fragen rund um das Thema Sucht für den gesamten Münchner Osten zuständig.

Bei uns melden sich nicht nur Interessentinnen und Interessenten für eine ambulante Alkohol- oder Drogentherapie, sondern sehr häufig auch Menschen, die sich Sorgen um den Partner oder die Partnerin machen. Oft quälen sie sich schon lange Zeit mit Fragen wie: „Mein Mann hat mir versprochen, seinen Alkoholkonsum zu reduzieren – kann das gut gehen?“ oder „Mein Partner sagt, ich habe ein Alkoholproblem. Dabei kommt es doch nur hin und wieder vor, dass ich zu viel erwische. Bin ich schon süchtig?“ Auch besorgte Eltern kommen immer häufiger zur Beratung. Vielleicht, weil die Tochter manchmal so komische Augen hat und irgendwie nicht sie selbst ist. Vielleicht auch, weil der Sohn nur noch zum Essen aus seinem Zimmer kommt und ansonsten seine komplette Freizeit vor der Playstation verbringt.

Als wir erfahren haben, dass die Stadt München ein Gesundheitszentrum in der Messestadt plant und dort auch ein Suchthilfeangebot installiert werden soll, haben wir uns sehr gefreut, dass wir diese Aufgabe übernehmen dürfen. Hinzu kam eine weitere gute Nachricht: Das Konzept der Stadt München sieht vor, dass wir uns die Räumlichkeiten mit den Kolleginnen und Kollegen des Sozialpsychiatrischen Dienstes Perlach teilen. Durch die kurzen Wege können wir somit also zukünftig Klientinnen und Klienten unbürokratisch und schnell an die richtige Ansprechperson vermitteln und in engem fachlichen Austausch bleiben.

Einziger Wermutstropfen: Der Baubeginn für das neue Gebäude steht noch aus. Da stellte sich natürlich die Frage: Wohin solange?

Es musste ein Ort sein, an dem die Menschen uns finden; ein Ort, wo man gern hingeht und sich wohlfühlt; ein Ort, der auch in den Ferienzeiten geöffnet ist; ein Ort, der jedermann und jederfrau offensteht – unabhängig von Alter, Nationalität und Religion.

Wir haben ihn gefunden: Im Nachbarschaftstreff in der Oslostraße 10. Hier bieten wir montags zwischen 9 und 11 Uhr eine offene Beratung für Betroffene, Angehörige und Fachpersonal an. Auch mögliche Sprachbarrieren sind kein Hindernis für eine Beratung: Dank des umfangreichen Dolmetscherangebotes der Stadt München können wir nach Terminvereinbarung auch Muttersprachlerinnen und Muttersprachler fast aller Nationalitäten versorgen.

Messestadt – wir freuen uns auf dich!

Pedro – Suchtfachstelle Ost, Therese-Giehse-Allee 69, 81739 München
Terminvereinbarungen unter
Tel.: 089 / 189 232 10

Sozialpsychiatrische Beratung in der Messestadt

Die gemeinnützige GmbH des Projektevereins engagiert sich seit über 40 Jahren im Bereich der Hilfen für psychisch erkrankte Menschen. Eines der ersten Angebote war der Sozialpsychiatrische Dienst in Perlach (SpDi).

Die Mitarbeiter des SpDi beraten Menschen mit psychischen Erkrankungen, deren Angehörige oder Bezugspersonen. Ebenso bieten wir zu psychiatrischen Themen kollegiale Fachberatung für andere Institutionen an. Wir sind zuständig für die Stadtteile Trudering, Berg am Laim, Ramersdorf-Perlach, Riem und Messestadt Ost und West.

Manchmal merken Menschen, dass etwas mit ihnen nicht stimmt, wissen aber nicht, was sie tun können oder wohin sie sich wenden können. In solchen Fällen helfen wir Fragen zu klären wie: Habe ich eine psychische Erkrankung, brauche ich einen Therapeuten, einen Psychiater oder ist ein Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik sinnvoll? Wenn ja, wohin kann ich mich wenden, wer ist zuständig und spezialisiert?

Für psychisch erkrankte Menschen mit einer längeren Krankheitsgeschichte stellen sich weitere Fragen: Welche Möglichkeiten gibt es auf dem Arbeitsmarkt? Was kann helfen, mit den Symptomen besser umzugehen? Wie und wo kann ich meinen Tag sinnvoll verbringen, wenn gerade keine Arbeit möglich ist?

Alles ohne Zucker?

Seit einigen Jahren befinde auch ich mich im Land der ungezählten Möglichkeiten zur Gewichtsregulierung. Zwar hatte ich noch nie einen Pulsmesser. Aber ich habe wahlweise Schritte, ProPoints, Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße gezählt. Ich habe es ohne Schokolade versucht und durch Verzicht auf Nudeln, Brot und Reis. Auf meinem Handy ist eine (nur sporadisch genutzte) App zum Kalorienzählen.

Immerhin ist von allen Diäten etwas hängen geblieben. Ich trinke mehr, nehme Treppe statt den Fahrstuhl, esse morgens Obst und abends irgendwas mit Eiweiß. Außerdem habe ich zahlreiche Selbstbetrugs-Strategien entwickelt. Abends versüße ich mir den fettarmen Joghurt mit Schokoraspeln oder Zucker. Schokoverbot? Nun, Kakaopulver schmeckt löffelweise auch ganz lecker. Meinem Mann habe ich vor zwei Jahren eine abschließbare Kassette für seine Schokoladenvorräte geschenkt. Und meine Kinder wissen, wenn sie ihre Osterhasen behalten wollen, müssen sie sie verstecken.

Aber nun habe ich den Weg gefunden! Ich faste Zucker! Und DAS ist es. Der Weg zu einem gesunden, normalen Sättigungsgefühl. Wie? Nein, nein, ich esse natürlich Obst und trinke Saft. Ziemlich viel sogar. Ja, und dann gibt es diese Tamarinden. Die schmecken super-süß und lecker. Eine echte Alternative zu Schokolade. Und ja, ich esse manchmal noch Gezuckertes. Will mich ja nicht geißeln. Nicht künstlich den Heißhunger steigern. Erstaunlicherweise will ich nun gar nicht mehr die ganze Tafel und danach noch eine essen. Mir reicht echt die halbe. Gut, die Gewohnheit zwingt mir manchmal mehr rein. Aber danach fühle ich mich gar nicht wohl. Ehrlich! Das war früher anders. Kurzum, ich muss nicht ewig nachdenken, was ich esse. Es reicht, die verarbeiteten Lebensmittel mit Zucker zu meiden. Ich bin satt und trotzdem schlanker als vorher. Und ich denke immer daran: Früchte sind die Bonbons der Natur! Klar, ist ja auch genug (Frucht-)Zucker drin. ***Christine Jesuiter***

Angehörige haben auch andere Fragen: Wie kann ich mein erkranktes Familienmitglied unterstützen? Welche professionellen Hilfen gibt es? Aber auch die Frage nach den Möglichkeiten, für sich selbst Beratung und Entlastung zu finden, stellt sich.

Weitere ambulante Angebote des SpDi sind das Betreute Einzelwohnen (BEW) sowie das Casemanagement (CM). Das BEW bietet eine längerfristige Unterstützung, um ein selbständiges Leben in der eigenen Wohnung zu ermöglichen. Im Rahmen des CM bieten wir intensive ambulante Begleitung für einen bestimmten Zeitraum für psychisch kranke Menschen in komplexen Problemlagen an.

Von Montag bis Freitag beraten wir in unseren Räumen in Neuperlach. Zusätzlich bieten wir jeden Montag zwischen 9 und 13 Uhr in Kooperation mit der Pedro – Suchtfachstelle Ost von Condrobs e.V. in der Messestadt West eine Außensprechstunde in den Räumen des Nachbarschaftstreffs Oslostr. 10 an. Geplant ist eine weitere Ausweitung des Angebotes in der Messestadt.

Menschen, denen es aus verschiedenen Gründen nicht möglich ist, zu uns zu kommen, besuchen wir auch zu Hause und begleiten sie wenn nötig zu Arztterminen oder Behörden. Unser Angebot ist kostenlos und die Gesprächsinhalte unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht.

Beatrix Kessler,
Leitung SpDi München Perlach

Wenn Sie mehr über unsere Angebote erfahren möchten:
Sozialpsychiatrischer Dienst Perlach
Peschelanger 11, 81735 München
Tel.: 089 / 67 10 51
www.projekteverein.de
spdi.perlach@projekteverein.de

Mittelbau Riem Arcaden
Eingang Erika-Cremer-Str. 8
Tel. 089 99 88 68 93-0
kultur@messestadt.info
www.kultur-etage.de

Etage Kultur Messestadt

Gefördert durch das Kulturreferat der Landeshauptstadt München

Programm April bis Juni 2016

Do 7.4. 19 Uhr Asiatischer Laubholzbockkäfer

Die Messestadt-Riem liegt in einer Zone, die die Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL) zur Bekämpfung des Asiatischen Laubholzbockkäfers (ALB) ausgewiesen hat. Aufgrund aktueller Befallsfunde in Haar und im Riemer Wald wurde diese Zone vergrößert. Für die Bürgerinnen und Bürger findet eine Informationsveranstaltung mit Experten der LfL und Vertretern der Stadt München statt.

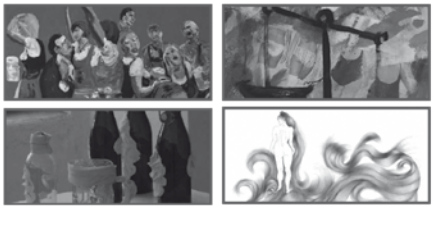
Fr 8.4., 20 Uhr Jazzduo Ladybird

Sarah Mettenleiter & Antonia Dering sind Musikerinnen mit großen Instrumenten (Klavier und Kontrabass) und weichen Stimmen. Mit ihrem 30er-Jahre-Programm lassen sie die Zeit des stilvollen Schlagers aufleben: Lieder von Sünde und Sehnsucht, Lust und Einsamkeit, die vertriebene und verbotene Künstler und Komponisten geschrieben haben und von Nazi-Lieblingen als auch von Nazi-Verfolgten interpretiert wurden. Hinreißend leicht singen die zwei Absolventinnen der Hochschule für Musik und Theater diese Nummern. Ihre Instrumente geben ihrem Vortrag die nötige Bodenhaftung.

Eintritt: 12 €, ermäßigt 9 €.

Sa 9.4., 20 Uhr Comeback - zruck zu de roots

„Come back", schallte es aus der Kultur-Etage und Claudia Mabell und Christian Kreß haben den Ruf erhört. Die beiden Volkstheatergrößen kommen , um sich von einer ganz anderen Seite zu zeigen. Am Anfang steht die Musik und am Ende steht die Musik. Dazwischen erlebt eine Singer-Songwriterin ein Leben mit Höhen und Tiefen und das Publikum eine musikalische Zeitreise in die 70er. Hier reimen sich Pink Floyd und Cat Stevens wunderbar auf Volksbühne und man kann hören, wie Bob Dylan auf Bairisch klingt. Eintritt: 12 €, ermäßigt 9 €



Mo 11.4., 18 Uhr Vernissage: Kunst & gesund

Die Münchner Aktionswerkstatt Gesundheit (MAG's) hat Künstler/innen aus München eingeladen, das Thema Gesundheit von verschiedenen Perspektiven zu beleuchten und Gesundheit nicht nur als Abwesenheit von Krankheit zu interpretieren, sondern als komplexen Lebenszustand, in dem die elementaren Bedürfnisse des Menschen im Einklang sind. Die Ausstellung ist bis 6.5. zu sehen.

Fr 15.4., 15 Uhr Achtung hat viele Gesichter

Sie sind eingeladen, ein Zeichen für den respektvollen Umgang der Menschen in der Messestadt und in Riem zu setzen: Teilen Sie mit, wenn Sie Menschen kennen, die das friedliche Miteinander im Stadtteil fördern, oder die achtsam und hilfsbereit dafür sorgen, dass es in der Messestadt liebens- und lebenswert zugeht. Wir feiern Engagement und stellen Menschen vor, die mit ihrem Handeln einen Beitrag für unser Zusammenleben leisten. Kontakt: Ralf Großmann, Kinderhaus Kai Riem, Tel. 18 90 80 69 25, E-Mail: Riem.Leitung@kai-service.de

Kultur-Etage Messestadt Programm April bis Juni

Fr 15.4., 20 Uhr Em Três spielen die Seele der brasilanischen Musik

„Em Três", zu dritt, begeben sich Flötistin und Saxophonistin Monika Olszak, Gitarristin Barbara Jungfer und die Perkussionistin Neide Alves Pilger auf den Spuren des Choro. In ihm fand Heitor Villa-Lobos, der große Komponist, die „Seele der brasilianischen Musik". Choro ist ein Musikstil, der um die Jahrhundertwende entstand. Er vereint europäische Melodik mit der Rhythmik des Samba. In Konzert von Em Três kommen so typische Instrumente wie die siebensaitige Gitarre (violao da sete cordes) und das Pandeiro, eine Art Schellentrommel, zum Einsatz. Das Programm wird ergänzt durch ausgewählte Stücke des Latin-Jazz und eigenen Kompositionen. Eintritt: 12 €, ermäßigt 9 €

Sa 16.4., 20 Uhr La Traviata – Zwischen Verdi und Underground

Regie : Dominik Frank, Bühne/Licht: Julie Boniche, Musikalische Leitung: Roland Aust. Violetta ist eine „Traviata", eine vom Weg abgekommene Frau. In einer glamourösen Show singt und erzählt sie die Geschichte ihres Unglücks. Der Drang nach Entgrenzung und Selbstbestätigung lassen Violetta in eine Sinnkrise taumeln. Die Inszenierung folgt Verdis Oper und bricht sie auf das Nötigste herunter. In verändertem Kontext erblüht die Geschichte neu: Johanna Weiske als Traviata begleitet von einer Rock-Band des Messestädters Roland Aust. Statt Arien: Folk, Rock und Soul. Mit einfachen, phantasievollen Mitteln bringt die Aufführung minimalistische Opulenz zu Stande. – Oper goes Underground. Originell und sehenswert. Eintritt: 12 €, ermäßigt 9 €

Sa 23.4., 20 Uhr Sonnenuntergangsreiter – Der Soundtrack zum Ritt über die Münchner Schotterebene

Roland Aust unternahm 2013 seinen ersten rein instrumentalen Ausritt in die Abendsonne. Die Tracks streiften die Folk-Stücke von Nils Koppruchs Finken und aus der Ferne grüßten musikalische Weggefährten wie Günter Leyherr von Kapelle Koralle und Birgit Stelzer, Stimme der Fünf Freunde. Inzwischen ist Reisegesellschaft durch Frank Vetter, Oskar Stelzer und Abdel Benyaich verstärkt worden und so gibt es neben instrumentalen Stücken auch Songs mit Gesang, zwischen Folk, Pop und Indie-Klangteppichen. Gerade richtig für einen unterhaltsamen wie verträumten Abend. Eintritt: 12 €, ermäßigt 9 €

Fr 29.4., 20 Uhr Theater: Firma - Frauen - Familie

Über Jahrzehnte lief die Schaffhausen-Müller GmbH reibungslos. Sie war ja auch ein von Frauen geleitetes Familienunternehmen. Ganz plötzlich gerät diese Idylle ins Wanken und zu allem Überfluss taucht ein Mann auf. Der bringt nicht nur eine der Damen aus der Ruhe.
Zum neunten Mal hat die spielfreudige (Senioren-)Theatergruppe Heiter bis wolkig um die Regisseurin Birgit Rauch eine neue Produktion entwickelt und sagt dazu: Alles frei erfunden, alle Ähnlichkeiten mit realen Personen wären rein zufällig. – Wenn das mal stimmt…!

Eintritt: 5 €

Kultur-Etage Messestadt Programm April bis Juni

Sa 30.4., 20 Uhr **Leidenschaften über den kalten Herbst**
Eine Revue von Inna Zagrajewski

Träume und die Nachtserenade von Franz Schubert entfachen die Erinnerungen einer irischen Tänzerin. Fern der alten Heimat lebt sie seit Jahrzehnten in Bayern, doch in ihrer Traumwelt existiert die Vergangenheit weiter. In dieser Revue der russischen Dichterin Inna Zagrajewski verbinden sich Tanz, Musik und ein Erzähltext zu einer musikalisch-literarischen Komposition. Eintritt: 8 €

Fr 6.5., 20 Uhr **MIXED ART No. 10 - Alles mischt sich: Crossover und Heimspiel**

Eine wilde Mischung hat Lukas Koppitz (AkusTick) für diese Mixed Art zusammengestellt. René Frotscher ist deutsch + englisch, Zauberer + Comedian und kann Ketchup in Tomaten verwandeln (wirklich diese Reihenfolge!). Bei Daniel & Sarah kommt er aus Ecuador, sie aus Texas. Er ist mit lateinamerikanischen Rhythmen aufgewachsen, sie mit klassischem Klavier und Geige. Entsprechend ihrer Vorgeschichte spielen die beiden im Duo von Geige und Gitarre ziemlich bunte Musik und harmonieren dabei (meistens) ziemlich gut. Die Blazer schließlich sind die beliebte Messestädter Blaskapelle neuen Zuschnitts beim Heimspiel. – Also hingehen! Eintritt: 7 €

So 8.5., 17 Uhr **Ultramar Ensamble: Tangos und argentinische Kammermusik**

Die Pianistin Tamara Moser und die Flötistin Paula Gasparini sind wieder da. In dieser ungewöhnlichen Besetzung spielten die beiden 2014 erstmals in der Kultur-Etage Tangos und argentinische Kammermusik. Damit füllen sie in ihrer argentinischen Heimat renommierte Konzertsäle. Zu ihrem Besuch auf dem alten Kontinent haben sie neue Kompositionen wie auch Klassiker von Alberto Ginastera, Carlos Guastavino, Ástor Piazzolla im Gepäck. Eintritt: 12 €, ermäßigt 9 €

Fr 13.5., 20 Uhr **Schorsch Hampel**
Bayerischer Bluespoet

Das erste Stück, das er auf der Gitarre gespielt hat, war „Satisfaction". Mit Schorsch & de Bagasch hat er auf bairisch landauf, landab gebluesrockt. Jetzt kommt er als Solokünstler mit Gitarre auf die Bühne – inspiriert vom Downhome Blues aus Mississippi und im Geiste von Songwritern wie Bob Dylan und Neil Young, gemischt mit etwas bayerischem Grant. Authentischer Sound eines nicht ganz jungen Mannes, der was zu erzählen hat. Eintritt: 12 €, ermäßigt 9 €

Do 2.6. 19 Uhr **Das Bürgerforum Messestadt e.V. lädt ein:**
Die ersten vier Monate Gemeinschaftsunterkunft für Flüchtlinge an der Willy-Brandt-Allee
Infos und Austausch

Moderation: Brigitte Gans und Markus Weinkopf Eintritt frei

Kultur-Etage Messestadt Programm April bis Juni

Sa 4.6. 20 Uhr **Theater tgsm spielt: Du bist nur zweimal jung - Komödie von Ron Aldridge**

Regie: Margot Winter. Generationenkonflikt einmal anders, gespielt von den gern gesehenen Gästen von tgsm: Es ist Nacht und Richard und Sue können nicht schlafen. Sie machen sich Sorgen um Gordon, genannt Brooksie. Der ist mit seiner Motorrad-Gang unterwegs. Doch Brooksie ist nicht etwa Richard und Sues Teenager-Sohn. Er ist Sues jüngst verwitweter Vater, der mit seinen Rentner-Freunden die Gegend unsicher macht. Eintritt: 12 €, ermäßigt 9 €

Fr 10.6. 20 Uhr **RILKE - Lauter Inneres, viel seltsam Zartes**

Mit Gabriele Weller und Isabell Spitzner. Zwei Schauspielerinnen interpretieren ein Schwergewicht der deutschen Literatur. Anhand seines Werkes nähern sich Gabriele Weller und Isabell Spitzner den Lebensstationen Rainer Maria Rilkes an. Sie zeichnen das Porträt eines Feinfühligen, erzählen von seiner langen tiefen Verbindung mit der Literatin Lou Andreas Salomé und von einem, der am Ende doch eher die Kunst wählt als die Liebe. Eintritt: 12 €, ermäßigt 9 €

Sa 11.6. 20 Uhr **Heiterkeit und Fröhlichkeit - Humor in allen Lebenslagen**

Das sympathische Schauspielerduo Rass und Fontano kommt mit seinem neuen Programm. Mit Texten von Eugen Roth bis Erich Kästner, aber auch dem subtilen Meisterwitzbold Thomas Mann bringen sie ihr Publikum zum Schmunzeln, Nachdenken, Lachen – Selbsterkenntnis eingeschlossen. Eintritt: 12 €, ermäßigt 9 €

Fr 17.+ Sa 18.6. 20 Uhr **Institut Green Voices präsentiert „Dove vai: Der 80. Geburtstag" – Musical von Joy C. Green**

Musical-Premiere in der Kultur-Etage! 19 Darsteller, 8 MusikerInnen und 1 Dirigent präsentieren 17 Eigenkompositionen aus der Feder von Joy C Green. Nur noch kurze Zeit bis zur Feier von Großmutter Nunus 80.. Achtzig Gäste werden erwartet, darunter alle Kinder und Kindeskinder mit ihren Partnern. Doch Probleme der Verwandtschaft drohen, die Feierlichkeiten platzen zu lassen. Mit Witz und Esprit, mit Lebenserfahrung und der Weisheit des Alters findet Nunu Wege, ihr Fest zu retten. „Dove vai" erzählt eine bittersüße Geschichte über die Widrigkeiten des Alltags und darüber, wie man mit ihnen fertig wird.
Eintritt: 12 €, ermäßigt 9 €

Fr 24.6. 20 Uhr **Bayerisches Kabarett: Vogelmayer's Spiegelbilder**

3 Akkorde + die Wahrheit – das ist der Vogelmayer, Bayerns bissigster Musik-Kabarettist, den mit seinem aktuellen Programm „Spiegelbilder" auch in der Messestadt ein Gastspiel gibt. Der Künstler begeistert bereits seit einigen Jahren das bayerische Publikum mit seinem gekonnten Spagat zwischen scharfzüngigem Kabarett, derber Komik und einzigartigen Liedtexten. Eintritt: 12 €, ermäßigt 9 €

So 26.6. 11:30 Uhr **Konzertmatinee: animato münchner orchester**

Das Streichorchester ist eng mit der Kultur-Etage verbunden: Haben doch hier die versierten Laienmusiker ihren Probenort gefunden. Unter der Leitung ihres Dirigenten Andreas Stadler spielen sie Werke von Vladimir Genin, Aaron Copland, Claude Debussy, Ermano Wolf-Ferrari. Eintritt: 12 €, ermäßigt 9 €

Fr 1.7. 20 Uhr **„Musikalische Illusionen" mit P. Dr. Jörg Müller**

In Freising kennt man P. Dr. Jörg Müller als den „Pater mit der Gitarre". Für „Pater" steht nämlich das P vor seinem Namen. Was macht ein Pater auf einer Bühne? Eine satirische Show natürlich, mit Puppen, Magie, Witz und viel Musik. Und da der Pater das Unerwartete liebt, gibt's immer auch Raum für Improvisation. Er provoziert gern, kommt auf den Punkt, redet Klartext. „Das mögen die Leute", behauptet er. „Zumindest die meisten". Eintritt: 12 €, ermäßigt 9 €

Sa 2.7. 20 Uhr **Marina V - Pop-Rock zwischen Elegie und Sinnlichkeit**

Eine Cassette mit Beatles-Songs war für Marina V die Initialzündung. Hatte die junge Musikerin in ihrer Heimat Moskau klassische Musik studiert, so brachte diese Musik sie zum ersten Mal in Berührung mit „westlicher Musik". – Inzwischen lebt sie seit vielen Jahren in Los Angeles. Gemeinsam mit ihrem Ehemann und Co-Writer Nick Baker schreibt und singt sie Songs, die die Los Angeles Times als „hauntingly beautiful" rühmt. Inzwischen hat sie sieben Alben aufgenommen und eine Reihe von Ehrungen sammeln können. Mit einer äußerst biegsamen und variablen Stimme singt Marina V radiotauglichen Pop-Rock zwischen sinnlich, elegisch und mädchenhaft. Damit erinnert sie mitunter an die Bangles oder Kate Bush, vor allem aber an sich selbst. – Konzert eines (noch) Geheimtipps. Eintritt: 12 €, ermäßigt 9 €

Das neue Probier-Abo: Bis Ende Juli 2016 gültig

Kulturfreunde aufgepasst!

Jetzt genießen Sie Künstler live und sparen auch noch Geld!
Mit einer Dauerkarte für 50,- €, ermäßigt 35,- €, stehen Ihnen alle Abend-Veranstaltungen bis zum Ende Juli 2016 in den Preiskategorien 12,- €, ermäßigt 9,- € und günstiger offen.
Sie können das Probier-Abo in der Bürozeit bei uns ausstellen lassen. Wir fertigen dazu ein Passbild an. Werden Sie zu Freunden von Konzerten, Lesungen, Kabarett und Theater und erleben Sie, wie vielseitig, aufregend und interessant Kultur abseits von „Stars und Sternchen" ist.

Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.

bauma 2016 – Die Messe der Superlative

Bald überragen wieder hochhausgroße Baukräne das Münchner Messegelände. Denn es ist wieder soweit: die **bauma, die größte Messe der Welt**, öffnet vom **11. bis 17. April 2016** zum 31. Mal ihre Tore für das internationale Publikum. Die **Weltleitmesse für Baumaschinen, Baustoffmaschinen, Bergbaumaschinen, Baufahrzeuge und Baugeräte** wird wieder jeden der 605.000 verfügbaren Quadratmeter des Messegeländes belegen.

Dabei bleiben keine Wünsche offen, denn es gibt wieder einmal alles zu sehen: Vom Minibagger bis zu Mining-Fahrzeugen, deren Reifen so groß sind, dass ein ausgewachsener Mensch bequem darin stehen kann. Die Fachmesse für Bau- und Baugeräte wird am Samstag, den 16. April 2016, auch für das allgemeine Publikum geöffnet sein.

Und die bauma nützt Vielen: In einem bauma-Jahr beträgt die Umwegrentabilität 3,6 Milliarden Euro: Die werden von den Handwerkern für den Standbau über die Gastronomie bis zum Einzelhandel bundesweit verdient, weil es die Messe in München gibt. Das ist rund eine Milliarde Euro mehr als in einem „normalen" Messejahr.

Foto: Messe München

Die „bauma Charity Alliance"

Viele der ausstellenden Unternehmen der bauma gehören weltweit zu den treibenden Kräften der Wirtschaft. Und sie engagieren sich zunehmend in Entwicklungs- und Schwellenländern. Dabei geht es Vielen aber nicht nur um die eigene Expansion – vielmehr engagieren sie sich intensiv in unterschiedlichsten sozialen Projekten, sei es für die Bekämpfung von Hunger und Armut oder für Bildung und die Umwelt in der Dritten Welt. Mit der neu begründeten „bauma Charity Alliance" will die bauma 2016 auf dieses soziale Engagement der Branche aufmerksam machen. Die Messe bündelt damit nicht nur die Charity-Aktionen eines starken Industrienetzwerks. Sie bietet zugleich eine Plattform, um sich über die Realisierung von Sozialprojekten auszutauschen.

Mehr Informationen rund um die Messe unter **www.bauma.de**

Kommende Veranstaltungen der Messe München von April bis Juni 2016

Im MOC

DIE 66	08.–10. April 2016
Aviation Electronics Europe	20.–21. April 2016
HIGH END	05.–08. Mai 2016
CosmeticBusiness	08.–09. Mai 2016

Auf dem Messegelände

LOPEC	05.–07. April 2016
bauma	11.–17. April 2016
analytica	10.–13. Mai 2016
IFAT 2016	30. Mai – 03. Juni 2016
AUTOMATICA mit IT2Industry	21.–24. Juni 2016
Intersolar Europe	22.–24. Juni 2016
ees Kongress-Europe	22.–24. Juni 2016

Viel Grund zu feiern

Der Verein TV Riem-Dornach feiert sein 50-jähriges Jubiläum

Fotos: Archiv TV Riem-Dornach

1966 wurde der „Turnverein Riem-Dornach“ mit der Fertigstellung der Turnhalle der Volksschule Riem von engagierten Leuten aus Riem und Dornach gegründet. In dieser Halle wurde fortan Sport angeboten. Dem Kinder- und Jugendsport hat sich mit großem Engagement Frau Weide, die erste Übungsleiterin des Vereins, angenommen. Ihr Anliegen war es, die Jugend auch im Breitensport zu fordern und zu fördern. Bereits damals war das Interesse am Angebot sehr stark.

Die Mitglieder und Sportbegeisterten engagierten sich damals mit hohem ehrenamtlichen Einsatz für viele Veranstaltungen, die ihre Tradition fanden, und so gab es ein rundum aktives Vereinsleben.

Mit dem Bau der Messestadt Riem konnte der Verein das Sportangebot ausweiten und neue Mitglieder gewinnen. So erfolgte im Jahr 1999 – also 33 Jahre nach Gründung – der Umzug in die Turnhalle der Grundschule Lehrer-Wirth-Straße 31. Dort boten wir als erster Verein im neuen Stadtviertel Breitensport und Gesundheitssport an.

Der Vereinsvorstand hat in all den Jahren viele Herausforderungen angenommen. Er hat hervorragende Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten für die Übungsleiter ermöglicht. Um die Zufriedenheit der Mitglieder zu gewährleisten und dem Zeitgeist gerecht zu werden, hat er Trendsportarten ins Programm genommen und für das nötige Equipment gesorgt.

Durchhaltevermögen und logistische Klimmzüge forderte die Sanierung der Turnhalle Lehrer-Wirth-Straße von den Vorständen und Übungsleitern. Die Arbeiten zogen sich über einen langen Zeitraum hin. Doch die Teilnehmer blieben uns größtenteils treu.

Seither sind unsere Mitgliederzahlen kontinuierlich gestiegen. Eine große Aufgabe sehen wir im Kinder- und Jugendsport. Das spiegelt sich auch darin wider, dass etwa die Hälfte aller Teilnehmer unseres Vereins im Alter unter 14 Jahre sind.

Sowohl bei dieser Zielgruppe als auch im Erwachsenensport liegt der Fokus immer mehr auf dem Oberbegriff Gesundheit. Dies spiegelt sich auch in den vielfältigen Ausbildungsbereichen der Übungsleiter/innen. Einige der Trainer/innen haben zum Beispiel das Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ erworben. Das wird vom Deutschen Olympischen Sportbund in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer vergeben. Zusatzqualifikationen wie Präventivsport für Herz und Kreislauf sowie Haltung und Bewegung geben den Stunden die nötige Professionalität. Neuerdings wird unser Gesundheitsprogramm durch eine „Krebsgruppe“ erweitert. Auch der „Sport für Ältere“ beugt typischen Krankheitsbildern vor.

Derzeit belegen wir mit umfangreichem Sportangebot Stunden in drei Sporthallen. Ganz aktuell können wir nach langen Verhandlungen in der neuen Grundschule in Alt-Riem Programm anbieten.

Diese „Erfolgsstory“ wollen wir mit euch feiern! Wir planen deshalb eine Jubiläumsfeier am 2. Juli 2016 mit vielen tollen Mitmachangeboten, Darbietungen und Überraschungen. Auch für das leibliche Wohl ist natürlich gesorgt. Feiert mit!! Wir freuen uns.

Ernestine Bornstein,
TV Riem-Dornach

Gesund trotz Sport

In Vereinen können Personen mit verschiedenen Interessen und körperlichen Verfassungen gesund Sport treiben.

„Treibt Sport!“, sagen Zeitschriften und Lifestyle-Sendungen. „Warum?“, fragen die Couchpotatoes. „Gesundheitsfördernd, kreislaufstärkend und sogar Training für das Gehirn!“, sagen die Aktiven. „Prellungen, Zerrungen, Verletzungen von Sehnen ...“, entgegnen die Couch-Potatoes.

Vom Sportunterricht abgesehen ist es jedem persönlich überlassen, ob und wieviel körperliche Ertüchtigung man sich selbst gönnen oder zumuten will. Mancher geht in die Muckibude oder ins Fitnessstudio. Andere schwitzen vor dem Fernseher oder sporteln mit Wii-Unterstützung. Eine kostengünstige und gemeinschaftliche Alternative bieten Sportvereine. Im Idealfall stellen gut ausgebildete ehrenamtliche Übungsleiter und Honorarkräfte gesunde Bewegungsabläufe sicher.

Ich habe mir zwei unserer Messestädter Vereine mal näher angeschaut. Sowohl im SC Arcadia, als auch im TV Riem-Dornach stehen der Erhalt der Muskulatur, Ausdauer und Koordination im Vordergrund. Sprich: mit Sport zur Wunschfigur.

Sven Benninghaus vom SC Arcadia erklärt mir, dass ein gesundes Leben nicht nur durch Bewegung auf dem Bolzplatz zu erreichen ist. Das lernen auch schon die kleinen Kicker. Die Trainer leben den Schützlingen gesunde Ernährung und Lebensweise vor und stehen ihnen mit Ratschlägen zur Seite. Um Verletzungsgefahren zu minimieren, gehören zu jedem Training ein ordentliches Aufwärmen und abschließende Dehnungsübungen. Einen Übungsleiter-/Trainerschein brauchen die ehrenamtlichen Fußballtrainer zwar nicht. Doch manche machen ihn freiwillig.

Im Rahmen des Präventionssports bietet der SC Arcadia in Kürze auch Rückengymnastik an, geleitet von einem professionellen Trainer. Neu ist ein Videoclip-Dancing-Kurs für Mädchen. Hier werden Choreografien aus aktuellen Popsongs gemeinsam erarbeitet und eingeübt. Das verspricht viel Spaß in der Gruppe. Momentan sind die Teilnehmerinnen zwischen 8 und 14 Jahren alt.

Wie im SC Arcadia ist für den TV Riem-Dornach bewusste Ernährung neben der Bewegung ein Weg zur langfristigen Gesunderhaltung. Da ist es von Vorteil, dass Trainerinnen wie Ernestine Bornstein auch Zusatzausbildungen im Ernährungsbereich haben. Zwar gibt es dazu keine Kurse, aber interessierte Teilnehmer erhalten im Gespräch fundierte Anregungen.

Die Übungsleiter des TV Riem-Dornach müssen sich in engen zeitlichen Intervallen weiter qualifizieren, um Trainer zu bleiben.

In Fortbildungen des Dachverbands lernen sie aktuelle sportwissenschaftliche Erkenntnisse. Nicht nur Wissen zu Physiologie, Akrobatik, Sport im Alter und Präventivsport sind verpflichtend. Verbindlich sind auch regelmäßig wiederkehrende Erste-Hilfe-Kurse für die TrainerInnen.

Mit Trendsportarten wie Parcoursturnen erreicht der Verein viele junge Menschen. Sie können im Verein ihre Fähigkeiten austesten und erweitern. Hinzu kommt, dass die anspruchsvolle körperliche Koordination auch auf das Lernverhalten positive Auswirkungen hat. Denn so wird die Zusammenarbeit der Hirn-Hemisphären gefördert und Neurogenese in Gang gesetzt.

Für Ernestine Bornstein ist ihre Senioren-Sportgruppe der Beweis, dass man mittels Sport bis ins hohe Alter fit, gelenkig und ausdauernd bleiben kann.

Christine Jesuiter

AOK-Programm in der AWO-Kita

Was Hänschen schon lernt, fällt Hans weniger schwer … Take Off-Redakteurin Christine Jesuiter unterhielt sich mit Frau Betz, Einrichtungsleitung, und Frau Gissibl, Erzieherin, über das Jolinchen-Programm in der AWO Integrationskita in der Lehrer-Wirth-Straße.

Hallo Frau Betz, hallo Frau Gissibl, schön, dass Sie Zeit haben, mir ein paar Fragen zu beantworten. Sie haben im Oktober 2015 ein neues Gesundheits-Projekt im Kindergarten eingeführt. Jolinchen, von der AOK gestützt. Worum geht es bei dem Programm?
Betz: Das Programm will das Bewusstsein für den eigenen Körper und das eigene Wohlbefinden der Kinder wecken. Die Bestandteile einer gesunden Lebensführung werden kindgerecht durch den Fitmach-Dschungel, das Gesund-und-Lecker-Land und die Insel Fühl-mich-gut repräsentiert.
Die Kinder können sich mit dem Maskottchen Jolinchen, wahlweise ein Drachenmädchen oder -junge identifizieren.

Wie sind Sie auf das Programm gekommen?
Betz: Wir haben im Team schon oft über die veränderten Lebensumstände der Kinder diskutiert. Die Kinder spielen heute weniger im Freien. Vor allem die Bewegungsarmut macht uns Sorgen. Und schon vor drei Jahren haben wir beim AOK-Programm der TigerKids mitgemacht, bei welchem auch die Bewegung und gesunde Ernährung im Vordergrund standen.

Wieso bewegen sich die Kinder heute weniger?
Gissibl: Nun, die Eltern arbeiten mehr als früher. Wenn eine Mutter ihr Kind zur Mittagszeit abholt, hat sie natürlich mehr Zeit, sich mit dem Kind im Freien aufzuhalten. Auch haben wir die Kinder vor ein paar Jahren noch viel sorgloser alleine draußen herumtoben lassen.

Das ist nicht so schön für die Kinder, die doch einen großen Bewegungsdrang haben. Wie gehen Sie im Kindergarten damit um?
Gissibl: In den Kindergärten ist Bewegung immer ein großer Bestandteil des Betreuungskonzeptes. Wir Erzieherinnen versuchen individuell auf die Kinder einzugehen. Wir beobachten sie genau und geben entsprechende Anregungen. Ballspiele und Balancieren, Turnhalle und Garten. Es gibt hier viele Möglichkeiten, sich ordentlich auszutoben.

Hat das Team dadurch auch gelernt? Meinen Sie, Eltern und ErzieherInnen können etwas für die eigene Lebensweise ableiten?
Betz: Auf jeden Fall! Ein anderer Blick auf die Nahrung, auf die Bausteine des gesunden Lebens; das Bewusstsein hat sich eben verändert.

Und konnten Sie es schaffen, die Eltern mit zu begeistern?
Betz: Sie sind auf jeden Fall interessiert. Vor allem merken wir beim Inhalt der Brotzeitbox, dass die Eltern mitziehen. ***Christine Jesuiter***

Foto: AWO

Quax-Aktion: Kinderolympiade

Im Olympischen Jahr 2016 laden wir ganz nach dem olympischen Gedanken alle von nah und fern ganz herzlich zur 2. Kinderolympiade im Riemer Park ein. Hier könnt ihr bei ausgefallenen Disziplinen gegeneinander antreten und eure Kräfte, Geschicklichkeit und Kreativität messen. Im Vordergrund sollen vor allem Fairness und der gemeinsame Spaß stehen! Und wer sich dabei tüchtig anstrengt, kann vielleicht auch aufs Siegertreppchen und sich seine verdiente Medaille abholen.
26., 27. & 28.05., 12:00 – 18:00 Uhr
Ort: Wiese hinter dem Quax ***Quax***

Pfingstferien mit Lilalu

Luftartistik, Parkour, Dance Academy & Co.: Spannende Workshops für Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche aus Riem und Umgebung betreten hier die aufregende Welt der Artisten. Sie erobern die Lüfte, schnuppern Theaterluft, überwinden Grenzen beim Parkour und vieles mehr: Mit Lilalu, dem Ferienprogramm der Johanniter, begeben sich Drei- bis 16-Jährige in den Pfingstferien in Riem auf eine spannende Reise um die Welt. Gemeinsam mit Altersgenossen aus allen Kulturen und gesellschaftlichen Gruppen üben sich die jungen Künstler in den ganztagsbetreuten, fünftägigen Lilalu-Workshops. Zur Auswahl stehen Disziplinen wie Akrobatik, Cheerleading, Dance Academy, Luftartistik oder Stunt-Action. Und zum Abschluss zeigen sie ihr neu erworbenes Können bei einer großen öffentlichen Show.

Die Workshops werden von professionellen Artisten, Künstlern und Trainern angeleitet; der Betreuungsschlüssel liegt bei durchschnittlich 1:7. Für Familien mit mittlerem / geringem Einkommen gibt es in Zusammenarbeit mit der Landeshauptstadt München vergünstigte „Familientickets“. Kinder und Jugendliche aus einkommensschwachen Familien erhalten „Ermäßigungstickets“. Schöne Ferien mit Lilalu!

Vera Tichy/Lilalu

Lilalu-Pfingstferienprogramm

Wann: 23.05.–27.05.2016, täglich 9 bis 16 Uhr, auf Wunsch Ganztagsbetreuung von 7 bis 18 Uhr (Frühbetreuung kostenlos, Spätbetreuung kostenpflichtig)
Wo: Städtische Schulsporthalle an der Lehrer-Wirth-Straße 31
Tickets: Reguläre Karten zum Preis von 155 Euro gibt es bei München Ticket, www.muenchenticket.de, Tel. 089 / 54 81 81 81
Vergünstigte Tickets zum Preis von 24,50 Euro / 58,75 Euro (Ermäßigungsticket / Familienticket) gibt es direkt bei Lilalu. Nähere Auskünfte unter Tel. 01801 / 54 52 58, Infos: www.lilalu.org

Die aufregende Welt der Artisten Foto: Andreas Heddergott

Wellness und Gesundheit im Fameri

Seit vielen Jahren schon leitet Julia Pilz (ehemals Venske) unter anderem Rückbildungskurse in den Räumlichkeiten des Fameri an. Diese sind unerlässlich für die Heilung einer Frau nach einer Geburt. Leider verlässt Julia Pilz (wegen Schwangerschaft) das Fameri nach Jahren der guten Zusammenarbeit ab 1. April 2016.

Wir würden uns freuen, eine ebenso nette und kompetente Nachfolgerin für sie zu finden. Helfen Sie uns bei der Suche, damit die Messestadt weiter eine hier praktizierende Hebamme hat!

Einen Freitag- oder Mittwochvormittag im Monat können Sie sich mit einer Frauenärztin zu Fragen zum Stillen im Besonderen und der Frauengesundheit im Allgemeinen austauschen. Zusätzlich gibt es regelmäßig Fitness-Frühstücks-Buffett im Offenen Treff am Vormittag. Schaut einfach mal vorbei! Im Internet könnt ihr alle unsere Termine und Angebote nachlesen: www.fameri.de ***fameri***

Termine des fameri

07.04., 28.04., 02.06., 30.06., 07.07., 28.07. je 18:00–20:00 Uhr Handarbeitsgruppe (3 € Unkostenbeitrag)
30.04. Frühjahrs-Flohmarkt am Platz der Menschenrechte (Ausweichtermin bei schlechten Wetter am 07.05.) Aufbau ab 8:00 Uhr, Abbau ab 15:00 Uhr
Spielerisches Musizieren für Eltern mit Kind von 1 bis 2,5 Jahren vom **06.04.–11.05**. und **08.06.–13.07.** je 9:30–10:15 Uhr. Bitte anmelden bei der Fabi Neuperlach, Tel: 089 / 99848040
14.07. Tag der Offenen Tür

Neue Bäume für den Riemer Park

Im Riemer Park werden in diesem Jahr über 830 neue Bäume gepflanzt. Damit soll der Park weiterentwickelt und für die Bevölkerung noch attraktiver gestaltet werden.

Der Schwerpunkt der Pflanzungen liegt im Umfeld des Badesees, der jährlich Anziehungspunkt für viele Tausend Badegäste ist. Die neuen Bäume sollen dabei insbesondere die Zahl der Schattenplätze für die Badenden im Bereich der östlichen und südlichen Liegewiese erhöhen. Auch in den sogenannten „Senkgärten" südlich des 4. Bauabschnittes werden zahlreiche neue Bäume gepflanzt. Dort entsteht im Sommer außerdem ein Fitnessparcours mit Outdoor-Geräten. Die neuen Bäume sollen dann den Sporttreibenden als Schattenspender dienen.

Ursache der großangelegten Pflanzarbeiten ist dabei nicht nur die Weiterentwicklung des Parks, sondern leider auch der Zustand von Bestandsbäumen. So war es unumgänglich, etwa 500 Bäume im vergangenen Februar zu fällen, weil diese aufgrund klimatischer Belastungen und auch wegen Krankheits- und Schädlingsbefall inzwischen zu sehr geschwächt waren.

Im Rahmen der Baumpflanzungen, die Zug um Zug im Verlauf der Pflanzperioden in diesem Jahr (Frühjahr und Herbst) erfolgen sollen, werden vor Ort vorbereitende Erdarbeiten zur Herstellung der Baumgrubensubstrate durchgeführt. Dies soll den jungen Bäumen verbesserte Anwuchs- und Entwicklungsmöglichkeiten bieten.

Informationspunkte im Bereich der südlichen und östlichen Liegewiese des Badesees sowie in den Senkgärten geben weiterführende Informationen zu den Pflanzmaßnahmen.

MRG

Zahlen und Fakten zu den Pflanzmaßnahmen im Riemer Park

Fällung von
- 295 Eschen
- 136 Obstgehölzen (Vogelkirsche, Apfel, Birne)
- 67 Kastanien
- 5 Hainbuchen
- 2 Eichen
- 3 Weiden

Pflanzung von
- 58 Hainbuchen
- 195 Obstgehölzen (Vogelkirsche, Apfel)
- 171 Kiefern
- 177 Eichen
- 232 Walnüssen
- 1239 Strauch- und Heckengehölzen

Foto: Marion Steinhart

Grünwerkstatt Reloaded

Nach langen Verhandlungen ist er nun da, der Trägervertrag zwischen Baureferat/Gartenbau und Referat für Bildung und Sport mit ECHO e.V. zum Zweck des Betriebs der Grünwerkstatt in der Helsinkistr. 55.

Noch im Februar werden die Räume von Mitarbeitern des Vereines übernommen. Bereits im März soll es eine erste Ideenrunde mit Akteuren und Interessenten zur Entwicklung einer neuen Programmplattform „Grünwerkstatt" für die Messestadt geben.

Neben den bewährten Beratungsprogrammen des Baureferates, den Angeboten des AK Ökologie und einer Kooperation mit Spielmobil, Abenteuerspielplatz und inklusiver Naturstation von ECHO e.V. soll Raum für nachbarschaftliche Eigeninitiative im Quartier zum Thema Ökologie im weitesten Sinn geschaffen werden. Das organisatorische Rückgrat steuert der neue Betreiber ECHO e.V. bei.

Interessenten und Impulsgeber bitte unbedingt melden unter office@echo-ev.de

Karl-Michael Brand

Unterstützung geben, Fragen klären

„Präventive Hausbesuche“ für ältere Menschen – jetzt auch für Trudering, Riem und die Messestadt!

Seit Februar bietet nun auch das „ASZplus“ Riem diesen kostenlosen Service für Beratung und Information zu allen Fragen des Älterwerdens bei Ihnen Zuhause an.

Der demografische Wandel schlägt auch in München bis 2030 immer mehr zu Buche. Mit einer Ausweitung der Angebotspalette in der Altenhilfe, den sogenannten präventiven Hausbesuchen, stellt sich die Landeshauptstadt frühzeitig auf diese Entwicklung ein.

Aktuell gibt es in München 32 Alten- und Service-Zentren (ASZ). Das Konzept der ASZ ist bundesweit einmalig und verknüpft präventive und versorgende Angebote.

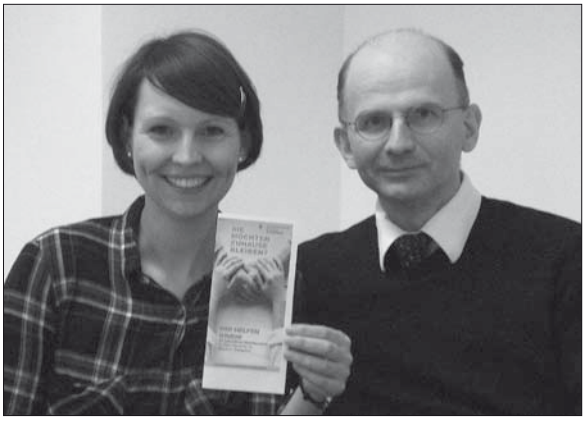
Bereits 2009 hat der Münchner Stadtrat an vier Standorten ein Modellprojekt für präventive Hausbesuche beschlossen. Im letzten Jahr wurde das Konzept in sieben ASZ, den sogenannten ASZplus umgesetzt. Im Januar 2016 sind weitere sechs Standorte, u.a. das ASZ Riem hinzugekommen. Neben den bisherigen Angeboten sind nun auch die „Präventiven Hausbesuche“ fester Bestandteil des ASZ Riem.

Ziel der „Präventiven Hausbesuche“ ist es, ältere Menschen durch frühzeitige und präventive Information und Beratung dabei zu unterstützen, möglichst lange in ihrer gewohnten Umgebung leben zu können.

Die MitarbeiterInnen des ASZ Riem klären mit ihnen gemeinsam ihre Fragestellungen, kostenfrei und natürlich absolut vertraulich. Sie geben Unterstützung und vermitteln Hilfen zur Haushaltsführung, pflegerischen Versorgung, finanziellen Absicherung oder eines Besuchs- und Begleitdienstes.

ASZ

Unter der Tel. 089 / 414243960 können Sie gerne einen individuellen Termin vereinbaren.



Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des ASZ Riem kommen auf Wunsch zu Ihnen nach Hause

Foto: ASZ

Liebenswerter Ort
(Zum Aufruf „Was ist Heimat für Sie?“ in Take Off 58)

Als berufstätiger Mensch mit Krücke konnte ich den Riemer Park nicht allzu oft zur Erholung nützen. Jetzt mit dem Rolli kurve ich dort gerne herum und habe es auch schon mehrmals auf den Berg und um den See herum geschafft. Das Angebot an Ärzten hier könnte besser sein. Da muss ich mich in der Regel doch mit der U-Bahn auf Tour begeben.

Abgesehen von dem zeitweise zu vollen U-Bahnsteig, freue ich mich, die Messe in der Nähe zu haben. Einige Male im Jahr kann ich dort ohne lange Anreise ein paar nette Stunden verbringen. Den Flohmarkt Messe Ost nütze ich ebenfalls als nahes Ziel, das spontan ohne Vorplanung angesteuert werden kann.

Nachdem das Karaoke im Icarus vor einigen Jahren eingestellt worden ist, bin ich zumindest dem dortigen Straßenfest im Sommer treu geblieben. Auch beim Promenadenfest und den örtlichen Weihnachts- und Künstlermärkten schaue ich gern vorbei.

Meine Infos, was, wo, wann stattfindet, beziehe ich aus der Take Off, den Stadtteilzeitungen und der Tageszeitung. Die Kulturetage bietet zwar ein umfangreiches, interessantes Programm, jedoch meist abends, wenn ich schon zu müde bin. Das ASZ hingegen kam mir sehr entgegen, als es auch Behindertenarbeit mit hinzunahm. Vorher dachte ich, dort verkehrten ausschließlich Senioren, so dass ich nicht hingegangen bin. Inzwischen habe ich schon mehrere Kurse mitgemacht und auch einige Vorträge verfolgt und fühle mich dort sehr wohl.

Mein Fazit: Die Messestadt ist ein liebens- und (er-)lebenswerter Ort und ich kann mir vorstellen, nicht nochmal umzuziehen.

Sonja Falkner

Meditieren in St. Florian

Mit „Gesundheit in der Messestadt“ als Schwerpunktthema fragten wir uns in der Redaktion, was die Kirchengemeinden zu diesem Thema zu bieten haben. Jesus und seine Jünger waren keine Jogging-Gruppe und zu viele für eine Fußballmannschaft. Es gibt kein elftes Gebot: Du sollst täglich Sport treiben. Anweisungen für ein gesundes Leben lassen sich eher indirekt aus den kirchlichen Lehren ableiten: zum Beispiel Maßhalten und unguten Emotionen keinen Raum lassen. Sicher, Klöster waren lange Zeit Orte der medizinischen Forschung und Versorgung. Man denke nur an das unglaubliche Comeback von Hildegard von Bingen: Als Markenname hat sie sogar Bio-Märkte und Reformhäuser erreicht.

Eine andere heilsame Tradition, die aus den Klöstern kommt, ist die Meditation. Die wird in einer Gruppe in St. Florian praktiziert. Die trifft sich jeden Montag zwischen 20.30 und 21.30 Uhr im Gemeindesaal. Während der Schulferien findet keine Meditation statt. Take Off-Redakteurin Eva Döring hat sich mit der Gruppe getroffen.

Die Gruppe gibt es schon seit dem Sommer 2014. Sie besteht derzeit aus sechs Personen, die alle Meditationserfahrung haben. Es handelt sich also nicht um eine Kursveranstaltung. Beim Meditieren ist es wie beim Sport: Man muss den inneren Schweinehund bezwingen. Gemeinsam geht es leichter.

Das Treffen wird abwechselnd von einem Mitglied geleitet und folgt immer dem gleichen Ablauf: Zu Beginn wird ein kurzer Text als Impuls gelesen oder gesprochen. Dann in der Stille sitzen. Manche nutzen ein Meditationskissen. Danach eine Viertelstunde Gehen, zwei Runden, in Stille, langsam. Dann folgt ein weiterer Impuls und weitere 20 Minuten in Stille Sitzen. Abschließend ein schöner runder Abschluss mit guten Gedanken und in Stille nach Hause gehen.

Hat Meditation aber tatsächlich etwas mit Gesundheit zu tun? Teilnehmerinnen beantworten die Frage eindeutig mit ja. Sie empfinden Meditation als Kraftquelle und Ausgleich zum Alltag. Meditieren heißt für sie Entspannung, die Batterien aufladen, zur Ruhe kommen. Und natürlich auch: das Göttliche in sich spüren.

Der Informationsflyer der Gruppe ist in beiden Kirchengemeinden erhältlich. Der Meditationskreis ist offen für alle und nicht konfessionsgebunden. Eingeladen ist jeder, der eine Sehnsucht nach mehr, nach etwas Größerem in sich spürt und sich auf einen spirituellen Weg in die Tiefe und nach innen machen möchte.

Eva Döring und Gregor Kern

Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd

Rentenstichwort: Kontenklärung

Jedes Mitglied in der gesetzlichen Rentenversicherung sollte möglichst frühzeitig sein Rentenkonto geklärt haben. Je früher desto besser, denn ungeklärte Zeiten lassen sich so leichter erklären und Belege, die vielleicht notwendig sind, leichter beschaffen. Nach 40 Jahren eine Schulbestätigung anzufordern, ist nicht so ganz einfach.
Folgende fehlende Zeiten sind zu überprüfen:
Schul- , Fachschul – oder Hochschulzeiten ergänzen lassen
Zeiten der Ausbildung, der Arbeitsunfähigkeit, der Arbeitslosigkeit oder auch der Schwangerschaft vormerken lassen.
Nach der Kontenklärung ergibt sich somit ein lückenloser „Lebenslauf“ bei der gesetzlichen Rentenversicherung.
Klar ist, je früher Ihre Kontenklärung abgeschlossen ist, umso „genauer“ sind die Ergebnisse in den Renteninformationen oder den Rentenauskünften, die Grundlage für Ihre persönliche Altersvorsorge sein sollten. ***Gerhard Endres***

Kostenlose Beratung
Gerhard Endres, ehrenamtlicher Versichertenberater der Deutschen Rentenversicherung Bayern Süd in der Messestadt, steht allen Ratsuchenden für Fragen rund um das Thema „Gesetzliche Rentenversicherung“ kostenlos mit Rat und Tat zur Seite. Eine vorherige Terminabsprache unter der Telefonnummer 089-552516-0 (KAB Diözesanverband) ist erforderlich, e-mail: info@kab-dvm.de.
Bitte bringen Sie zu Ihrem Termin folgende Unterlagen mit: Personalausweis bzw. Reisepass (unbedingt notwendig), Sozialversicherungsnummer bzw. letzte Renteninformation / Rentenauskunft.

Joggen im Riemer Park kann sehr befreiend sein Foto: oH

Ich liebe den Tanz

Ich liebe den Tanz, denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge, so Augustinus.

Er wusste, was ihm gut tat. Der Tanz ließ ihn den Alltag vergessen und neue Kräfte tanken.

Jeder braucht seinen „Tanz", der ihn befreit. Für mich ist es das Joggen im Riemer Park, allein oder mit meinem Mann. Dies ist meine Zeit. Nicht immer befreit das Joggen von der Schwere der Dinge. Die Beine können ganz schön schwer sein. Dann tut es gut, sich gegenseitig anzuspornen.

Die Seele nährt sich von dem, worüber sie sich freut, so Augustinus.

Von einer Sache so richtig ergriffen zu sein, das kenne ich. Es macht Spaß, so richtig in Fahrt zu kommen beim Skifahren, Radeln oder beim Joggen. Schließlich werden Endorphine ausgeschüttet, ein Glücksgefühl entsteht. Plötzlich sieht die Welt ganz anders aus: leichter, heller. Es stellt sich eine Müdigkeit ein, die gut tut. Gönne ich mir meine Leidenschaft, dann werde ich zufriedener, kann mit Elan Neues anpacken. Denn ich habe mir selbst was Schönes geschenkt. Nicht nur der Sport kann packen. Es tut gut, sich mal seiner Leidenschaft mit Leib und Seele zu widmen. Diese vielleicht nur kurzen Augenblicke, die unsere Seelen nähren, brauchen wir immer wieder. Dies sind kleine Geschenke, die wir uns selbst machen. Leidenschaft gehört zum Leben. Es ist viel zu schade, wenn sie verkümmert.

Foto: privat

Ulrike Feher

Ich liebe den Tanz, denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge. Entdecken Sie Ihren „Tanz"!

Pfarrerin Ulrike Feher

Highlights in der Sophienkirche

Christi Himmelfahrt, Wandergottesdienst
Treffpunkt: Donnerstag 5. Mai um 10.15 Uhr in der Sophienkirche. Von dort geht es auf eine kleine Wanderung zum Riemer See. Unterwegs wird an verschiedenen Stationen Halt gemacht, um die biblische Geschichte lebendig werden zu lassen. Bei schlechtem Wetter findet der Familiengottesdienst in der Sophienkirche statt.

Sonntag, 17. April, 10.15 Uhr
Vorstellungsgottesdienst der Konfirmandinnen und Konfirmanden
Anschließend gemütliches Kaffeetrinken und Kennenlernen im Gemeindesaal.

Sonntag, 1. Mai
Konzert mit Oliver Thedieck in der Sophienkirche; Soloprogramm: Klangreise

Sonntag, 8. Mai, 10.15 Uhr
Konfirmation
Zwölf Konfirmandinnen und Konfirmanden werden in diesem Jahr in der Sophienkirche eingesegnet.

Für Kinder:

Samstag, 16. April
Kinderaktionstag in der Sophienkirche
Abenteuer mit Daniel
Von 10.00 bis 12.00 Uhr

Freitag, 29. April
Auf die Plätze fertig los. Wer findet den Schatz?
Von 17.00 – 18.30 Uhr

Foto: privat

Sommerzeltlager

Vom 31.07. – 05.08.2016 für Kinder und Jugendliche aller Konfessionen

Hallo liebe Kinder, liebe Jugendliche und Eltern, habt ihr Hunger auf ein Abenteuer!? Dann ab in die Jungendsiedlung Hochland in Königsdorf, denn dort erwarten euch sechs spannende Tage auf euch mit einem riesigen Zeltplatz, einen Bolzplatz und einer großen Feuerstelle. Spaß und ein bisschen Spannung sind garantiert! Wir gehen auf Entdeckungstour, basteln, spielen Karten, schnitzen, grillen am Lagerfeuer, erzählen Geschichten, singen und lachen viel und genießen die Tage. Gemeinsam mit ca. 50 anderen Mädchen und Jungs. Für heiße Duschen ist gesorgt, falls es länger kalt und nass sein sollte. Denn klar ist – wir trotzen jedem schlechten Wetter! Wenn ihr bisher keine Erfahrung mit dem Zelten habt, macht das nichts, denn erfahrene Betreuer unterstützen euch auf jeden Fall immer.

Der Preis beträgt 100€ p.P., Geschwisterkinder zahlen p.P. 90€. Mitfahren können Kinder ab der 3. Klasse bis 14 Jahre. Ein Zuschuss ist im Einzelfall möglich, fragen Sie in den Pfarreien (St. Florian und Sophienkirche) nach.

Im Preis enthalten sind: die Fahrten ab/bis Messestadt West mit Bahn und Bus, Unterkunft in Zelten, Frühstück, Mittag- und Abendessen, Aktivitäten, Betreuung und vielleicht ein Ausflug.

Die Anreise ist am Sonntag 31.07.16, los geht's mit dem Gottesdienst um 10.15 Uhr in St. Florian. Rückreise ist am Freitag, 05.08.16, am späten Nachmittag.

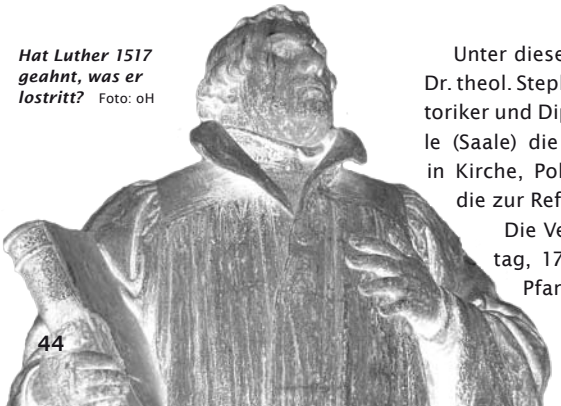
Weitere Infos erhalten Sie beim Elternabend, dieser wird ca. drei Wochen vor Zeltlagerbeginn stattfinden – Einladung erhalten Sie separat!

Anmeldung ist nur im Kath. Pfarrbüro persönlich oder per Einwurf im Briefkasten möglich.

Weitere Infos gibt es per E-Mail: zeltlager-st.florian@web.de (Sibylle Wittl), per Tel. 0176 53629721 oder unter www.sankt-florian.org

AK Ökumene

Die Reformation – Betriebsunfall der Geschichte?



Hat Luther 1517 geahnt, was er lostritt? Foto: oH

Unter dieser Überschrift referiert Dr. theol. Stephan Mokry, Kirchenhistoriker und Diplomtheologe aus Halle (Saale) die Rahmenbedingungen in Kirche, Politik und Gesellschaft, die zur Reformation führten.

Die Veranstaltung am Sonntag, 17. April, 17:00 Uhr, im Pfarrsaal St. Florian ist Teil einer Vortragsreihe zum 500. Jahrestag der Reformation 2017. Die Reihe wird vom Arbeitskreis Ökumene der beiden Kirchengemeinden organisiert. Der Eintritt ist frei. Der AK bittet jedoch um Spenden, um damit weitere Vorträge finanzieren zu können.

AK Ökumene

بسم الله الرحمن الرحيم

**Im Namen des einen Gottes
dem Allerbarmer dem Barmherzigen**

إنا لله وإنا إليه راجعون

**Wahrlich, Gott gehören wir, und
zu Ihm werden wir zurückkehren.** (Sure 2:156)

Mein geliebter Ehemann, unser geliebter Vater, Bruder, Freund und Glaubensbruder Mehmet Celik hat am 28.02.2016 diese Welt verlassen. Allah (ta) setzte diesen Tag für ihn fest, denn: „Kein Mensch kann sterben außer mit Gottes Erlaubnis, zu einer vorbestimmten Frist …“ (Sure 3:145) und „Für alle Leute ist eine Frist gesetzt worden: und wenn das Ende ihrer Frist naht, können sie sie weder um einen einzigen Moment verzögern noch beschleunigen.“ (Sure 7:34)

Obgleich es für uns alle unerträglich schmerzlich ist, so bleibt die Gewissheit, dass Allah (ta) in allem nur das Beste für uns beabsichtigt. Niemand weiß, wann ihn der Tod ereilt, drum sagt uns Allah (ta): „Reichtum und Kinder sind ein Schmuck des Lebens dieser Welt: aber gute Taten, deren Frucht für immer dauert, sind von viel größerem Verdienst …“ (Sure 18:46)

Foto: privat

Mein Mann war ein engagierter Mitbürger und Vorsitzender des MFM. Vielen Menschen hat er mit seinem großen Wissen und Engagement geholfen und sie unterstützt. Er starb vermutlich an einem plötzlichen und unerwarteten Herzinfarkt.

Am Mittwoch, den 01.03.2016, wurde er in der Türkei, in seiner Geburtsstadt Karabük, begraben.

„Möge Allah (ta) ihn mit dem Paradies belohnen und ihm die Zeit im Grab angenehm sein lassen. Ihm alle Sünden vergeben und ihm alles Gute anerkennen. Amin.“

Jessica Celik mit Familie für das Muslimische Forum Messestadt

Ramadan und Bayram

„Allahu akbar, Allahu akbar“ (Gott ist groß, Gott ist groß) schallt es durch die Wohnungen der gläubigen Muslime. Die Sonne geht unter. Es ist Zeit für das Abendgebet. Doch nicht nur das. Es ist der heilige Monat Ramadhan. Der Monat, in dem die Muslime fasten.

Wenn die Sonne untergeht, so beginnt die Zeit des gemeinsamen Fastenbrechens. Am nächsten Tag, wenn die Morgendämmerung hereinbricht, beginnt das Fasten von neuem. 30 bis 31 Tage lang. Dieses Jahr beginnt der Fastenmonat am 06. Juni.

Im Jahr 2015 hat das Muslimische Forum Messestadt e.V. am Ende der Fastenzeit ein großes Bayram bzw. Aid-I-Fitr Fest am Platz der Menschenrechte veranstaltet. Es wurde, gemeinsam mit der Kirche, über das Fasten gesprochen. Eine Kindergruppe bot eine Aufführung dar und der muslimische Rapper Ammar 114 trat mit einigen seiner Lieder auf. Das Fameri hatte ebenfalls einen kleinen Stand aufgebaut, bei dem Kinderschminken angeboten wurde, und auch die Hüpfburg erfreute sich großer Beliebtheit. Die Resonanz in der Messestadt war überwältigend, mehr als 500 Besucher gaben uns die Ehre.

Muslime und Christen feierten 2015 gemeinsam das Fastenbrechen Foto: privat

So möchten wir auch dieses Jahr wieder auf dem Platz der Menschenrechte am 10.07.2016 ab 14:00 Uhr mit Ihnen gemeinsam das Ende des Fastenmonats Ramadhan feiern. Es erwartet sie auch diesmal wieder ein buntes Programm, ein großer Kinderbereich und allerlei Leckeres zum Essen. Viele der ortsansässigen Institutionen werden uns mit ihren Ständen unterstützen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Muslimisches Forum Messestadt e.V.

REGELMÄSSIGE TERMINE

Montag

Mo-Fr **Training Plate One; Tischtennis; Internetcafé** ASZ
09:00 Mo, Di, Mi, Fr **Frühstück; Second Hand** Mo, Fr **Miniclub** Fameri
09:00 **Beratung** Condrobs + Sozialpsychiatr. Dienst/ NT Oslos.
09:00 **Bambini Club** NT Galeriahs.
09:00 **Lesen Frauen** MFM/ NT H.-Böll
09:00 4./18.4., 2./23.5., 6./20.6. **Fußpflege** ASZ
09:00 **Türk. Frauenfrühstück** 9:30 **Babytreff** SOS
09:30 Mo, Di, Fr **Spielgruppe** Fameri
09:30 **Arab. lesen Frauen** MFM/ NT H.-Böll
09:30 **Qi Gong** 12:00 **Suppe** 14:00 **Spiele** ASZ
14:00 **Deutsch f. Kindergartenkind.** SOS
14:00 **Gitarre, Blockflöte** NT Oslos.
14:30 **Feldenkrais** MVHS/ ASZ
15:00 **Buchverleih** Quax 65˚ Ost
15:00 **Café am Markt** Wagnis/ NT H.-Böll
15:30+ 17:00 4.4.-9.5., 30.5.-20.6., 27.6.-25.7. **Töpfern Kind.** Quax
15:30 Mo, Di **Zirkusschule Zwergerl** Quax 16:30 **Zirkusschule Kind.** Quax
16:30+ 17:45 **Hip Hop Mädch.** Streetwork/ NT Galeriahs.
17:00 **Girls Club** Quax Denkarium
17:15 **Eltern-Kind-Gruppe** TV Riem-Dornach/ Halle L.-Wirth-S.
17:45 **Hip Hop** Streetwork/NT Galeriahs.
18:00 **Zirkustraining Jugend/ junge Erw.** Quax
18:00 tgl. ab Mai bei trock. Wetter **Sport im Park** beim Spielplatz am See
19:00 1. Mo/Mon. **Freunde-Treff** NT Galeriahs.
19:00 1. Mo/Mon. **Beratung Existenzgründung, Anträge** NT H.-Böll
19:15 **Yoga** TV Riem-Dornach/ NT Oslos.
19.30 **Fußball** Streetwork/ Halle A.-Lindgren-S.
20:30 **Meditation** St. Florian
20:30 **Chor-Ensemble** NT H.-Böll

Dienstag

08:00 ungerade Wo. **Bücherbus** A.-Lindgren-S.
09:00 **Frühstück** Di, Do **Piccolino** Fameri
09:00 Di, Mi, Fr **Deutsch B1** MVHS/ Kultur-Etage
09:30 **Flohkiste; dtsch. Sprache, Land, Kultur** SOS
10:00 **Annahme Kinderbuch-spenden** NT Oslos.
11:00 **Beratung** Frühe Förderg./ NT Oslos.
13:30 **Betreuung Demenzkranke** Carpe Diem/ ASZ
13:30 **Lernhilfe** Kath. Jugendfürsorge/ NT H.-Böll
13:45 ungerade Wo. **Bücherbus** Mutter-Teresa-S.
14:00 **Hausaufgabenbetreuung** NT Oslos.
14:30 **Zumba** MVHS/ ASZ
15:00 **ASP Abenteuertag** Quax
15:45 **Gymnastik** MVHS/ ASZ
15:45 **Hip Hop Kids** Kultur-Etage
16:00 letzter Di/ Mon. **Psychol. Beratung** Lotse/ NT H.-Böll
16:00 **Kinderbibliothek** NT Oslos.
16:00 **Rasselbande; Coole Sachen machen** SOS
16:00 **Kindercafé Thementag** Quax 65˚ Ost
16:30 **Hip Hop Teens** Kultur-Etage
16:30 **Bücherbus** S.-Lagerlöf-S.
17:00 **Paartherapie** Fameri
17:30 **Ind. Tanz Kind.** NT Oslos.
18:00 **Hip Hop Mädch.** Streetwork/ NT Galeriahs.
18:00 12./26.4., 10./24.5., 14./28.6. **Gymnastik Dt. MS-Gesellsch.**/ ASZ
18:00 4. Di/ Mon. **Gesundheits-beratung** NT H.-Böll
18:00 ab 31.5. **Spanisch A1** MVHS/ Kultur-Etage
19:00 **Selbsthilfegruppe AA**/ ASZ
19:30 4. Di/ Mon. **Sich Kennenlernen** NT H.-Böll
19.30 1. Di/ Mon. **Patchwork Erw./ Jugend** Wagnis
19:30 Di, Do **Fußball Herren** Arcadia
20:30 **Treff, Beratung f. Jugendl.** Streetwork/ NT Oslos.

Mittwoch

08:00 ungerade Wo. **Bücherbus** Lehrer-Wirth-S.
09:00 **Bambini Club** NT Galeriahs.
09:00 **Sprachcafé** SOS
09:15 **Krabbelgruppe** St. Florian
09:30 **Café Multikulti; Kreativcafé, Kinderbetreuung** SOS
09:30 **Frühstück, türk. Spezialitäten** Fameri
09:30 6.4.-11.5. **Spieler. Musizieren Eltern, Kind.** Fabi/ Fameri
09:45 14-täg. **Aquarell; Zeichnen** ASZ
10:00 **Beratung f. Jugendl.** Streetwork/ NT Oslos.
10:00 **Konzentrations-/ Gedächtnistraining,** 12:00 **Mittagstisch,** 14:00 **Spiele; Café; Handarbeit,** 14:30 **Beratung Dt. Rentenversicherung** ASZ
15:00 **Ind. Eltern-Kind-Gruppe** Fameri
15:00 **Kindercafé Spiel-/Spaßtag** Quax 65˚ Ost
15:00 **Kunstatelier Kind.** 15:30

Modern. Tanz Kind./ Jugend Quax
15:00 **Familiencafé Multikulti** SOS
16:00 **Musikkurs Eltern/Kind.** NT H.-Böll
16:00 vorletzt. Mi/Mon. **Psychol. Beratung** Lotse/ NT Oslos.
16:15 **Büchermäuse** Frühe Förderg./ NT Galeriahs.
18:00 **Jugendcafé** Quax
18:00 **Eucharistiefeier** St. Florian 29.6. 19:00 St. Peter + Paul
18:00 20.4.-15.6. **Englisch B1** MVHS/ Kultur-Etage
18:00 bis 4.5. **Kochkurs** MVHS/ ASZ
18:30 27.4.-15.6. **Zeichnen, Aquarell** MVHS/ Wagnis
19:00 **Fußball Herren** Maccabi
19:30 **Englisch A1** MVHS/ Kultur-Etage

Donnerstag

08:00 **Vorschultraining** Lernwerkst./ SOS
09:00 **Bewegl. bleiben 1** 10:00 **2** 11:00 **3** ASZ
09:00 **Vorkindergarten** 9:30 **Internat. + englischsprach. Spielgruppe** Fameri
09:30 **Rockzipfel Spielgruppe** NT H.-Böll
09:30 **Deutsche Sprache, Land, Kultur** SOS
10:00 **Anträge ausfüllen** Caritas/ NT Oslos.
13:30 **Lernhilfe** kath. Jugendfürsorge/ NT H.-Böll
14:00 **Beratung** Frühe Förderung/ NT Oslos.
14:00 b. trock. Wetter **Boule** ASZ
14:00 **Hausaufgabenbetreuung** NT Oslos.
14:00 gerade Wo. **Bücherbus** Erdinger S.
14:00 **Second Hand** 15:00 **Kaffee, Kuchen** Fameri
14:00 **soziale Beratung, auch engl., griech., russ., türk.** Caritas/ St. Florian
15:00 **Arab. Spielgruppe** SOS
15:00 **ASP Garten-/Tiertag** Quax
16:00 **Buch Club** Quax 65˚ Ost
16:30 **Tanzstunde Kind.** NT Galeriahs.
17:00 **Engl. f. Kind.** SOS
17:15 **Eltern-Kind-Gruppe** TV Riem-Dornach/ Halle L.-Wirth-S.
17:30 **Yoga Kind.** SOS
18:00 1.+3. Do/ Mon. **Brettspiele** NT Oslos.
18:00 **Jugendcafé** Quax
18:00 7./28.4., 2./30.6. **Handarbeit** Fameri
18:15 3. Do/Mon. **Freunde-Treff** 18:30 **Tanzstunde Erw.** NT Galeriahs.
19:00 2., 4. + 5. Do/Mon. **Elternstammtisch L.-Wirth-Grundschule** NT Oslos.
19:00 4. Do/Mon. **Holzwerkstatt** Wagnis
20:00 4. Do/Mon. **Singkreis Mit Tönen verwöhnen** NT H.-Böll
20:30 7.+21.4., 26.5., 2.+23.6. **Eucharistische Anbetung** St. Florian

Freitag

09:00 1x/ Mon. **Frühstück Frauen** NT Oslos. o. H.-Böll
09:00 **Frühstück** 1x/ Mon. o. Mi 10:15 **Stillberatung** Fameri
09:30 **Formulare ausfüllen; Konversationstraining Frauen** SOS
09:30 **Spielgruppe** Fameri
09:30 **Walking** ASZ/ Riemer Park
09:30 **Türk. Frauen** NT Galeriahs.
12:00 **Bücherbus** C.-Herschel-S.
12:15 **Engl. f. Kind.** Fameri
14:00 **Buchclub** Quax 65˚ Ost
14:00 **ASP Garten-/Tiertag** Quax
15:00 1. + 3. Fr/Mon. **Tunes. Mädch.** 16:00 **Mutter-Kind-Gruppe** NT H.-Böll
16:00 14-täg. **Russ. Eltern-Kind-Gruppe** 16:30 **Arab. f. Kind.** 14-täg. **Chines. Eltern + Kind.** SOS
16:00 **Annahme Kinderbuchspenden** 17:00 **Ind. Tanz Mädch.** NT Oslos.
17:00 2.+4. Fr/ Mon. **Mutter-Kind-Gruppe** NT H.-Böll
17:30 **Kinderballett** TV Riem-Dornach/ Halle L.-Wirth-S.
18:00 1. Fr./ Mon. **Internation. Frauengruppe** NT Galeriahs.
18:00 **Jugendcafé** Quax
18:30 **Ind. Kulturtanz Mädch.** NT Oslos.
22:00 **Basketball** Quax/ Halle L.-Wirth-S.

Samstag

06:00 2.4. + ab 23.4. **Flohmarkt** J. Wild-S., ab Jun Messefreigelände
09:00 3. Sa/Mon. **togoles. Frauen** NT Galeriahs.
09:30 **Vietnames. f. Kind.** NT H.-Böll
10:00 **Werkstatt** Wagnis
10:00 **Arab. lesen lernen Mädch., Frauen** NT Galeriahs.
10:00 **Ind. Kulturtanz Mädch.** 14:00 2. Sa/Mon. **togoles. Frauen** NT Oslos.
14:00 letzt. Sa/Mon. **Nigerian. Netzwerk** NT H.-Böll
15:00 1x/Mon. **Frauentreffen** 16:00 ein Sa/Mon. **Ofag-Owa interkult. Austausch** NT H.-Böll
15:00 2. Sa/Mon. 15:30 4. Sa/Mon. **Mädchengruppe Zaharat** NT Galeriahs.
15:30 1., Sa/Mon. **Tunes. Mädchengruppe** NT H.-Böll 2. Sa/Mon. NT Galeriahs.
16:00 **Jugendcafé** Quax
18:00 **Vorabendmesse** St. Florian
18:00 2. Sa/Mon. **Frauengruppe** NT Galeriahs.

Sonntag

08:30 **Tanzstunde Erw.** NT Oslos.
10:00 **Arab. lesen lernen Mädch., Frauen** NT Galeriahs.
10:00 **Quranlernen Kind.** MFM/ ASZ
10:15 **Eucharistiefeier** St. Florian
10:15 **Gottesdienste** Sophiengde.
10:30 **Gottesdienst, Kindergottesdienst** Freikirche Quelltor/ Bauzentrum

11:30 **Quranlernen Kind.** MFM/ ASZ
12:00 **Togoles. Kultur** NT Oslos.
12:00 **Arab. lesen lernen Jungen/ Männer** NT Galeriahs.
14:00 3.4., 1.5., 5.6. **Kuchen** ASZ
15:00 **Jugendcafé** Quax
15:00 **Chines. Volkstanz Kind./ Jugend** NT Galeriahs.
17:00 ein So/Mon. **Ofag-Owa interkult. Austausch** NT H.-Böll

Adressen siehe Lokales Seite 36
Abkürzungen:
NT = Nachbarschaftstreff
ASZ = Alten-und Servicezentrum
fameri = Familienzentrum

Termine gelten nur bedingt in den Ferien und an Feiertagen. Im Zweifel bitte anfragen. Sportvereine: Das vollständige Angebot entnehmen Sie bitte dem Internet.

SONSTIGE TERMINE

April

1. 10:00 **Vorstellung Begegnungstage Bamberg** ASZ
2. 10:00 **Kräuterwanderung** ab L.-Wirth-Schule
2. 14:00 **Äktsch'n am Würfel** Quax/ Orangener Würfel R.-Beutler-S.
3. 10:15 **Weißer Sonntag, Eucharistiefeier, Taufe, Kindergottesdienst** St. Florian **Gottesdienst** Sophiengde.
5. 10:00 **Vorstellung ASZplus + Präventive Hausbesuche** ASZ
5. 19:00 **Wohnen + leben i. d. Messest.** MVHS/ U-Bf. Messest. Ost
7. 14:00 **Vortrag Puccini** ASZ
8. 10:00 **Vegetar. Frühstück** ASZ
8. 19:00 **Tanzworkshop Jugend** Quax
9. 15:00 **Töpfern Kind.** Wagnis
9.+10. 14:00 **Echo on Tour in Dur** Quax/ Stockholmstr. Ecke Promenade
10. 10:15 **Eucharistiefeier** St. Florian **Gottesdienst** Sophiengde.
11. (+13.5., 13.6.) 14:30 **Das waren noch Zeiten** ASZ
12. 09:00 **Ausflug Mindelheim** ASZ
13. 19:45 **Kirchenvorstand** Sophiengde.
14. (+12.5., 9.6.) 14:00 **Rechtsberatung** ASZ
14. 18:00 **Gitarre** SOS
14. (+12.5., 9.6.) 19:30 **Töpfern** Wagnis
15. 19:00 **Tanzworkshop Jugend** Quax
15. 19:30 **Lesenacht Krimi Kind.** Quax 65˚ Ost
15. 10:00 **Vortrag Wohngeld** ASZ
16. 10:00 **Kinderaktionstag** Sophiengde.
16. 14:00 **Glasierte Kugel als Gartenschmuck töpfern** Wagnis
16. 14:00 **Besuch Tierheim** MVHS/ Tierheim
16. 15:00 **Achtung hat viele Gesichter** Kinderhaus Kai/ Kultur-Etage
16. (+14.5., 18.6.) 15:00 **Schreibwerkst.** Kultur-Etage
17. 10:15 **Eucharistiefeier, Frühschoppen** St. Florian **Vorstellung Konfirmand/inn/ en, Kaffee** Sophiengde.
17. (+22.5., 19.6.) 15:00 **Kino Kind.** Quax Denkarium
17. 17:00 **AK Ökumene: Vortrag Reformation** Gemeindezentr.
19. 14:30 **SeMes Lesung: Großvaters Schulepisoden** Gemeindezentr.
21. (+19.5., 23.6.) 10:30 **Männersache, diskutieren/ Brotzeit** ASZ
21. (+17.5., 15.6.) 14:30 **Giftmobil** Edinburghpl.
21. 15:00 **Singen** ASZ
21. (+19.5., 23.6.) 19:30 **Bezirksausschuss** Trudering Kulturzentr.
22. 19:00 **Dance Battle Jugend** Quax
23. 10:00 **Kräuterwanderung** ab L.-Wirth-Schule
23. 10:15 **Erstkommunion 1** 18:00 **Dankandacht** St. Florian
23. 15:00 **Nähen Kind.** Wagnis
23. 20:00 **Kabarett** Wagnis
24. 10:15 **Erstkommunion 2** 18:00 **Dankandacht** St. Florian **Gottesdienst** Sophiengde.
24. **Vortrag** MFM
25. 09:50 **Wandeung Tegernseer Tal** ASZ
28. 14:30 **Wohnraumberaung** ASZ
28. 18:00 **Gitarre** SOS

29. 17:00 **Auf die Plätze fertig los, Kind.** Sophiengde.
30. 15:00 **Töpfern Kind.** Wagnis
30. 16:45 **Beichtgelegenheit** 17:15 **Rosenkranz** St. Florian

Mai

1. 10:00 **Flohmarkt** in den Höfen der Messest.
1. (+5.6.) 10:00 **Kuchen** ASZ
1. 10:15 **Patrona Bavariae Eucharistiefeier** 12:00 **Taufe** 18:00 **Marienandacht** St. Florian **Gottesdienst** Sophiengde.
1. 17:00 **Konzert Oliver Thedieck** Sophiengde.
3. 14:00 **Weihenstephan Lehrgarten** ASZ
4. 19:00 **Patrozinium, Kirchweihe** St. Florian
5. 10:15 **Christi Himmelfahrt Eucharistiefeier** St. Florian/ Rodelhügel
5. 10:15 **Wandergottesdienst** Sophiengde.
7. 16:30 **Ökumen. Gedenken ungeborene/ tot geborene Kinder** Friedhof
7. 18:00 **Vorabendgottesdienst zur Konfirmation, Abendmahl** Sophiengde.
8. 10:15 **Eucharistiefeier, Chilliger Wortgottesdienst** St. Florian **Konfirmationsgottesdienst** Sophiengde.
9. 09:15 **Wanderung Klais, Barmsee** ASZ
10. 09:30 **Gymnastik/ Balance** ASZ
10. 14:30 **SeMes: Film, Mutter-/ Vatertagsüberraschungen** Gemeindezentr.
10. 19:30 **Lesenacht Kind.: Wind um Pferdeohren** Quax 65˚ Ost
11. 18:00 **Marienandacht** St. Florian
11. 19:45 **KV** Sophiengde.
12. 15:30 **Synagogenführung** ASZ
12. (+2./9.6.) 18:00 **Gitarre** SOS
13. 10:00 **Kl. Frühstück** ASZ
13. 17:00 **Kräuterwanderung** ab L.-Wirth-Schule
13. 18:00 **Game Show** Quax
15. 10:15 **Pfingstsonntag Eucharistiefeier** St. Florian **Festgottesdienst, Abendmahl** Sophiengde.
16. 10:15 **Pfingstmontag Eucharistiefeier** St. Florian
17.-19. 14:00 **Abenteuerspielpl.** Quax
17.-20. 08:00 **Tagesausflüge Kind.** Quax
22. 10:15 **Eucharistiefeier** St. Florian **Gottesdienst** Sophiengde.
23.-27. 07:00, 09:00 **Workshops Kind./ Jugend** Lilalu/ Halle L.-Wirth-S.
26. 10:15 **Fronleichnam Eucharistiefeier, Prozession** St. Florian
26.-28. 12:00 **Kinderolympiade** Quax
29. 10:15 **Eucharistiefeier, Kindergottesdienst** 12:00 **Taufe** St. Florian **Gottesdienst** Sophiengde.
29. 15:00 **Vortrag Frauen-/ Kinderrechte im Islam** MFM/ ASZ
30. 09:30 **Begegnungstag Friedberg/Schwaben** ASZ
31. 18:00 **Marienandacht** St. Florian

Juni

3. 10:00 **Frühstück** ASZ
4. 06:00 **Vogelexkursion Riemer Wäldchen** AK Ökologie/ Busbf. Messest. Ost
4. 10:00 **Kräuterwanderung** ab L.-Wirth-Schule
4.+11. 15:00 **Betonschalen aus Rhabarberblättern** Wagnis
5. 10:15 **Eucharistiefeier, Kindergottesdienst** St. Florian **Gottesdienst** Sophiengde.
7. 10:00 **Vortrag Haut/- veränderungen** ASZ
10. 17:00 **Gala Zirkusschule** Quax
11. 15:00 **Gala Zirkusschule** Quax
12. 10:15 **Eucharistiefeier** 12:00 **Taufe** St. Florian **Gottesdienst** Sophiengde.
12. 14:00 **Gala Zirkusschule** Quax
14. 09:00 **Wettersteingebirge** ASZ
14.-18. **Gallier-Spielraum** Quax
18. 14:00 **Origami-Armband** Wagnis
18. **Iftar-Essen** MFM/ ASZ
19. 10:15 **Eucharistiefeier, Chilliger Wortgottesdienst** St. Florian **Gottesdienst** Sophiengde.
21. 14:30 **SeMes: Geschichten aus dem ‚oidn München'** Gemeindezentr.
24. 17:00 **Kräuterwanderung** ab L.-Wirth-Schule
24 17:00 **Firmung** St. Florian
24. **Iftar-Essen** MFM/ Kultur-Etage
25. 16:00 **Jugendcafé Public Viewing EM** Quax
25. 16:45 **Beichtgelegenheit** 17:15 **Rosenkranz** St. Florian
26. 10:15 **Eucharistiefeier, Kindergottesdienst** St. Florian **Gottesdienst** Sophiengde.
27. 09:00 **Wanderung Agatharied, Gmund** ASZ
28. 17:00 **Spaziergang, Biergarten** ASZ
30. 14:00 **Vorstellung Wohnen im Viertel** ASZ

Fehlt hier Ihr Termin?
Schicken Sie bitte rechtzeitig bis 15. Mai 2016 die Daten Juli – September 2016 an takeoffmessestadt@t-online.de

Notfälle

Polizei / Notruf	110
Feuerwehr	112
Feuerwache 10	235 30 10
Polizeiinspektion 25, Trudering/Riem	45187-0
Ärztl. Bereitschaftsdienst Bayern	018 05-19 12 12
Giftnotruf	1 92 40
Frauen-Notruf	76 37 37
Opfertelefon (bundesweit, anonym, kostenlos)	116 006

Lokales

Alten- und Service-Zentrum (ASZ Riem), Platz der Menschenrechte 10	41 42 43 96-0
Bauzentrum München, Willy-Brandt-Allee	54 63 66 – 0
Beratungsstelle für Ausländer/innen (BRK), Goethestr. 53 Ludwigsvorstadt	5 32 89 89
Bezirksausschuss 15 Trudering-Riem, Geschäftsstelle	233-614 84
Bezirkssozialarbeit (Sozialbürgerhaus BTR) – Infothek	233-968 08
Bürgerforum, Kultur-Etage, Take Off!, Erika-Cremer-Str. 8/III	99 88 68 93 0
Center Management Riem-Arcaden, Willy-Brandt-Patz	93 00 60
Familienzentrum, Helsinkistr. 10, und Mittagsbetreuung an Grundschulen	40 90 60 74
Grünanlagenaufsicht	233-276 56
Logopädie Messestadt Riem, Katja Barnewitz, Elisabeth-Mann-Borgese-Str. 6	45 22 60 88
Messewerkstatt e.V.	42 09 59 43 02
Migrationsberatung der Caritas, Pfarrbüro St. Florian, Pl. d. Menschenrechte 2	43 73 78 86
MRG (Maßnahmeträger München-Riem GmbH)	945 50 00
Münchner Volkshochschule Ost	62 08 20 20
Nachbarschaftstreff Galeriahaus, Lehrer-Wirth-Str. 19	0177 – 823 21 37
Nachbarschaftstreff Heinrich-Böll-Str. 69	66 06 77 23
Nachbarschaftstreffs Helsinkistr. 25 und Oslostr. 10	18 91 07 64
Nachbarschaftstreff Treff 18, Willy-Brandt-Allee 18	39 29 71 06
Nachbarschaftswerk Wagnis e.V. Heinrich-Böll-Str. 69	31322 34
Praxis für Kinder-/Jugendlichentherapie Brigitta Ulbrich, I.-Bachmann-Str. 28	21 75 21 30
Rentenberatung Gerhard Endres, Ehrenamtl. Berater Dt. Rentenversicherung	0171 – 4969971
SOS-Kinder-und-Familientreff Messestadt Ost, Astrid-Lindgren-Str. 65	24 41 03 63
SOS-Kinder-und-Familientreff Widmannstr., Riemer Str. 367, Riem	18 94 05 50
SOS Beratungs- und Familienzentrum, St.-Michael-Str. 7, Berg am Laim	436 90 80
Soziale Beratung, Tisch Messestadt, Caritas, Kreillerstr. 24, Berg am Laim	43 66 96 10
Stadtjugendamt München, Kontaktstelle Frühe Förderung, Oslostraße 10	0162 – 255 64 10
Streetwork, Stadtjugendamt München, NT Oslostr. 10	0171 – 973 82 59 / 0152 – 09 35 81 01
Quax (Echo e.V.), Helsinkistr. 100	94 30 48 45
VJF (Verein für Jugend- und Familienhilfen e.V.), Lehrer-Wirth-Str. 14	18 93 68 60
Weißer Ring e. V., Leitung Außenstelle Marion Rosin	0151 – 55 16 46 64
Wohnen im Viertel, Astrid-Lindgren-Str. 58, Ambulante Pflege, Bewohnercafé	54 84 87 65

Schulen + Kindergärten

Berufsschule für Finanz- und Immobilienwirtschaft, Astrid-Lindgren-Str. 1	233-418 50
Berufsschule für Rechts- und Verwaltungsberufe, Astrid-Lindgren-Str. 1	233-417 50
Christophorus Schule zur emotional-sozialen Förderung, Leibengerstr. 16	99 14 88-0
Christophorus Tagesstätten, Heilpädagogische Tagesstätten, Leibengerstr. 16	99 14 88-0
Grundschule Astrid-Lindgren-Str. 11	233-474 00
Grundschule Lehrer-Wirth-Str. 31 / Außenstelle Helsinkistr. 55	233-858 36
Haus für Kinder (Kinderschutz e.V.) Elisabeth-Mann-Borgese-Str. 35	23 17 16-77 60
Kindergarten (AWO), Lehrer-Wirth-Str. 28	90 53 97 84
Kindergarten (Verein für soziale Arbeit), Helsinkistr. 12	43 74 66 64
Kindergarten (St. Florian), Platz der Menschenrechte 3	93 94 87-135

Schulen + Kindergärten

Kindergarten mit Tagesheim/Hort (städt.), Caroline-Herschel-Str. 5a	17 95 94 80
Kindergarten mit Hort (städt.), Stockholmstr. 12	43 77 78 90
Kindergarten (Montessori-Kinderhaus/ Kinderoase/ KidsO), Widmannstr. 2–4	43 66 59 89
Kinderkrippe (AWO), Elisabeth-Dane-Str. 37	94 37 91 90
Kinderhaus Kai, Heilpädagogische Tagesstätte, Heinrich-Böll-Str. 104	18 90 80 69–10
KinderTagesZentrum (Kinderschutz München), Heinrich-Böll-Str. 133	23 17 16–77 50
KiTa BRK, Stockholmstr. 5	15 98 67 90
KiTa Caritas, Platz der Menschenrechte 7	45 15 19 50
KiTa ev. / Innere Mission, Astrid-Lindgren-Str. 127	18 90 82 93–0
KiTa ev. / Innere Mission, Georg-Kerschensteiner-Str. 54	945 48 23
KiTa Glockenbachwerkstatt e.V., Elisabeth-Mann-Borgese-Str. 7	54 84 49 71
KiTa Paritätischer Wohlfahrtsverband, Mutter-Teresa-Str. 3	43 75 91 75
KiTa städt., Hort, Lehrer-Wirth-Str. 31	23 38 58 39
KiTa städt., Maria-Montessori-Str. 2	90 77 80 90
KiTa, städt. (Hort Förderzentrum Mü/Ost), Astrid-Lindgren-Str. 7	233 – 474 60
KiTa städt., Hort und Kindergarten, Michael-Ende-Str. 26	890 63 68 00
KiTa städt., Widmannstr. 34	89 05 35 21
KiTa städt., Erdinger Str. 9	90 84 32
KiTa Kath. Jugendfürsorge der Erzdiözese, Magdalena-Schwarz-Str. 9	45 18 74 90
Mittelschule Lehrer-Wirth-Str. 31	233–858 10
Schule für individuelle Lernförderung, Astrid-Lindgren-Str. 5	233–474 20
Tagesheim Astrid-Lindgren-Str. 11	233–474 50
Tagesheim Helsinkistr. 55	233–857 62

Religiöse Gemeinschaften

Kath. Gemeinde St. Florian, Pfarrer Martin Guggenbiller	93 94 87–111
Kath. Gemeinde St. Florian, Gemeindereferentin Marita Meister	93 94 87–112
Evang. Sophiengemeinde, Pfarrerin Ulrike Feher	94 38 99 77
Muslimisches Forum Messestadt e.V., Kontaktperson: Mehmet Celik	0151 – 58 75 95 82
Quelltor Christliche Freikirche, Christian und Kerstin Staudinger	0172 – 989 89 25

Fehlt Ihre Einrichtung in dieser Übersicht oder hat sich der Fehlerteufel eingeschlichen? Bitte melden Sie sich bei uns in der Redaktion, Tel. (089) 99 88 68 931 oder per E-Mail unter takeoffmessestadt@t-online.de

IMPRESSUM

Herausgeber:
Bürgerforum Messestadt e.V.
Erika-Cremer-Str. 8 | 3. OG
81829 München
Tel. (089) 99 88 68 931
Fax (089) 99 88 68 939

Redaktionsanschrift:
Take Off!
Erika-Cremer-Str. 8 | 3. OG
81829 München
e-Mail:
takeoffmessestadt@t-online.de

V.i.S.d.P.: Gregor Kern

Chefredaktion:
Gerhard Endres, Gregor Kern

Redaktion:
Eva Döring, Gerhard Endres, Irene Ferraris, Birgit Heisig, Anna Hochsieder, Christine Jesuiter, Gregor Kern, Elisabeth Meßmer, Marion Steinhart

CvD:
Gregor Kern, Marion Steinhart

Layout: Marion Steinhart

Anzeigen: Gerhard Endres

Erscheinungsweise: ¼-jährlich
Es gilt die Anzeigenpreisliste

Nr. 10 vom 1.1.2011
Auflage: 6000

Die Take Off! wird an alle Haushalte der Messestadt sowie in Teilen von Riem, Salmdorf, Gronsdorf und Kirchtrudering verteilt.

Die abgedruckten Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Für die Inhalte sind jeweils die genannten Autoren verantwortlich. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge und Zuschriften zu kürzen.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder kann keine Haftung übernommen werden.

LA TRAVIATA

Violetta ist eine „Traviata“, eine vom Weg abgekommene Frau. In einer glamourösen Show singt und erzählt sie die Geschichte ihres Unglücks. Der Drang nach Entgrenzung und Selbstbestätigung lassen Violetta in eine Sinnkrise taumeln.
Die Inszenierung folgt Verdis Oper und bricht sie auf das Nötigste herunter.
In verändertem Kontext erblüht die Geschichte neu: Johanna Weiske als Traviata begleitet von einer Rock-Band des Messestädters Roland Aust. Statt Arien: Folk, Rock und Soul. Oper goes Underground. Originell und sehenswert.

Etage
Kultur
Messestadt

Gefördert durch das Kulturreferat der Landeshauptstadt München

Sa 16.4.16 | 20 Uhr

Eintritt 12 € /ermäßigt 9 €

Kultur-Etage Messestadt
U2 Messestadt West
Mittelbau Riem Arcaden
Erika-Cremer-Str. 8, 3.OG
www.kultur-etage.de
kultur@messestadt.info