

DAS B304.DE MAGAZIN

AUSGABE #80

Jahrgang 20 | Frühling 2023 | # 01/2023

LIVING & **style**

*gewinnen  
Sie*

WELLNESS &  
GENUSS IM  
„EISVOGEL“

„ANNE SANDERS“ &  
BERNHARD BLÖCHL

**EIN LEBEN IN  
BUCHSTABEN**

STEPHAN HERZIG

**Gesund durch hungern**

ANDREA HIBLER

**International gefragt**

MAX ZIEGLER

**ABSCHIED VOM**

*Linien* **GURU**





# Frühling: Die Saison der Möglichkeiten.

Die ersten Frühlingstage bescheren uns sofort ein Gefühl von Motivation und Entschlossenheit, Neues auszuprobieren. Wussten Sie zum Beispiel, dass der Frühling auch der perfekte Zeitpunkt ist, um den Marktwert Ihrer Immobilie zu steigern? Ganz gleich, ob Sie Ihre Küche renovieren oder der Hausfassade einen neuen Anstrich verpassen möchten, wir beraten Sie gern, welches Potenzial in Ihrer Immobilie steckt. Kontaktieren Sie uns gerne zu allen Immobilienanfragen.

Ein Anruf genügt.

**Engel & Völkers München Südost**

**Waldtrudering • Wasserburger Landstr. 237 • 81827 München**  
Tel. +49-(0)89-420 79 90

**Ottobrunn • Rosenheimer Landstr. 56 • 85521 Ottobrunn**  
Tel. +49-(0)89-66 59 84 90

**Ebersberg • Altstadtpassage 6-7 • 85560 Ebersberg**  
Tel. +49-(0)8092-85 22 20

[www.engelvoelkers.com/muenchensuedost](http://www.engelvoelkers.com/muenchensuedost)



**ENGEL & VÖLKERS**

## EDITORIAL

# WIE WÄR'S MIT ARGUMENTEN?

„Dieser Pullover steht dir ausgesprochen gut“, sagt eine Frau zur anderen, woraufhin diese erwidert: „Der ist schon ganz alt und war auch nicht teuer“. Dieser Dialog steht exemplarisch für viele Gespräche und beschreibt ein allgemeines Problem, das viele Menschen hierzulande offenkundig haben: Komplimente werden nur spärlich verteilt und können noch viel seltener angenommen werden. Warum das so ist? Keine Ahnung.

Doch Komplimente sind das eine, Meinungen etwas anderes. In einer Demokratie sollten alle zuhören und alle reden dürfen, wenn sie das wollen. Ohne Risiko, durch das Gesagte in den Wut-Zonen der Diskurse zu landen, wo entweder das Ansehen oder das eigene Werk zersetzt oder man zur reaktionären Kraft erklärt wird. Doch die einen sind zu müde, Debatten zu folgen, die anderen zu bequem, um präzise zu differenzieren. Beides ist gleichermaßen schädlich. Genau so wie die schlechten Umgangsformen, insbesondere bei Online-Bewertungen oder in den Social Media Kanälen. Aber wer nicht unter seinem Klarnamen agiert, sondern etwa als „Klardenker58“, wird eben noch leichter ausfallend, weil er keine negativen Folgen zu fürchten hat.

Ganz gleich ob Klimakrise oder Krieg, in einer Gesellschaft ist jeder Einzelne vom Tun der Anderen betroffen. Wie sollen Lösungen für Probleme ausgehandelt werden, wenn nicht mittels Debatte? Streit und Pluralismus sind ein Gewinn für Demokratien – selbst wenn einem die Ansichten des Gegenübers fremd oder gar zuwider sind. Natürlich ist es wichtig, Grenzen zu ziehen gegen menschenverachtende Rede und Desinformation, doch die Debatten sollten so weit wie möglich geführt werden, auch aus dem alten Vertrauen heraus, dass letztlich das bessere Argument gewinnt und man seine Meinung schließlich auch ändern kann.

Nicht selten höre ich, dass es mutig sei, dass ich an dieser Stelle meine Meinung zum Ausdruck bringe. Mutig? In einem freien Land? Meinungsfreiheit ist eines unserer wichtigsten Grundrechte – klar gesichert durch das Grundgesetz. Dort finden sich übrigens auch die Grenzen des Sagbaren – etwa Volksverhetzung, Rassismus, Beleidigung, üble Nachrede und Verleumdung. Doch wenn Menschen aus Angst vor Hass und Hetze ihre Meinung nicht mehr sagen können oder wollen, ist das auch ein Angriff auf unsere Meinungsfreiheit und äußerst besorgniserregend. Wer aber einfach „nur“ eine andere Meinung als die eigene nicht ertragen kann, hat mit sich ein Problem. Nicht mit diesen Zeilen.

Herzlichst Ihr



Markus Bistrick



Ihre Anregungen und Kritik zu den Themen dieser Ausgabe oder anderen Dingen, die Sie umtreiben wie immer an:  
[markus@b304.de](mailto:markus@b304.de)

## IMPRESSUM

**Verlag**  
BistrickMedia.

Verlag & Werbeagentur  
Baldhamer Straße 1a  
85591 Vaterstetten  
Telefon (08106) 375 98-71  
Telefax (08106) 375 98-70  
[office@bistrickmedia.de](mailto:office@bistrickmedia.de)

**Herausgeber/Chefredaktion**  
Markus Bistrick

### Anzeigen

Eva Bistrick  
Telefon (08106) 375 98-71  
Telefax (08106) 375 98-70  
[eva@bistrickmedia.de](mailto:eva@bistrickmedia.de)

### Autoren dieser Ausgabe

Wolfram Franke, Franz Eder,  
Catrin Guntersdorfer,  
Dr. Frank Meik,  
Georg Reitsberger, Leon Öttl,  
Eva Bistrick, Markus Bistrick

### Fotos

adobestock, Ilona Stelzl, privat

**Erscheinungsweise /Auflage**  
3 x jährlich / 20.000

### Verteilung

Haushalte der Gemeinden  
Grasbrunn und Vaterstetten

### Zustellung

BistrickMedia  
Telefon (08106) 375 98-71

### Druck

Gotteswinter und FIBO Druck

**Es gelten die Anzeigenpreisliste 01/2023 sowie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (siehe [bistrickmedia.de](http://bistrickmedia.de)).**

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Gewähr. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-Rom, DVD-Rom etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags. Die (redaktionell) werbenden Unternehmen tragen alleine die Verantwortung für den Inhalt und die rechtliche Zulässigkeit der für die Insertion zur Verfügung gestellten Text- und Bildunterlagen sowie der zugelierten Werbemittel.

Der Inserent stellt den Verlag im Rahmen seines Anzeigenauftrags von allen Ansprüchen Dritter frei, die wegen der Verletzung gesetzlicher Bestimmungen entstehen können. Ferner wird der Verlag von den Kosten zur notwendigen Rechtsverteidigung freigestellt. Der Herausgeber haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos.

# ZAHLEN BITTE!



## 30.000

Euro hat die Gemeinde Vaterstetten im vergangenen Jahr das Volksfest ungefähr gekostet. Das Straßenfest: ca. 17.000 Euro. Heuer findet das Volksfest vom 7. bis 13. Juni und das Straßenfest am 29. Juli statt.

## 14

Millionen Euro hat die Gemeinde Grasbrunn 2022 an Gewerbesteuer eingenommen. Das sind 1.074.671 Euro mehr als im Vorjahr. Zum Vergleich: Die Großgemeinde Vaterstetten kommt auf gerade einmal rund 8,5 Millionen Euro (Schätzung für 2022).

## 17

Einwohner zählt Keferloh und ist damit der kleinste Gemeindeteil der Gemeinde Grasbrunn. Neukeferloh ist mit 4.291 Einwohnern der größte Gemeindeteil.

## 25.607

Einwohner hat die Gemeinde Vaterstetten, sie ist damit die größte Kommune im Landkreis Ebersberg.



25 Jahre  
FARB  
KREIS



Seit einem Vierteljahrhundert gehören die Ausstellungen der Künstlergruppe „Der Farbkreis“ bei uns zum festen Bestandteil der kulturellen Aktivitäten. Eine Jubiläumsausstellung zum 25-jährigen Bestehen ist **vom 20. April bis 12. Mai** im Lichthof des Vaterstettener Rathauses zu sehen. Mit großer Begeisterung für die Malerei sind über die Jahre hinweg unzählige Bilder mit unterschiedlichsten Motiven und Techniken entstanden. „Für unsere Jubiläumsausstellung hat jeder von uns die Bilder ausgewählt, die ihm am besten gefallen – meist sind es die neusten Werke“, so Marianne Schneider, Sprecherin der Gruppe aus derzeit aus

12 Künstlerinnen und Künstlern. „Die Besucher können sich also auf einen bunten Querschnitt aus unseren Werken freuen.“ Regelmäßig trifft sich der Farbkreis, um gemeinsam zu malen. Dabei profitieren die Künstler vom Können der anderen Mitglieder, übernehmen Ideen, tauschen sich untereinander aus und geben sich gegenseitig Anregungen. Trotzdem ist genug Raum, sich frei zu entfalten. „Allerdings könnten wir etwas junges Blut in unseren Reihen gebrauchen“, so Marianne Schneider. „Der Kreis ist inzwischen etwas veraltet.“ Bei Interesse melden: [gf.sch@t-online.de](mailto:gf.sch@t-online.de)  
*Catrin Guntersdorfer, catrin@b304.de*

## VON FRANZ EDER AUS NEUKEFERLOH



**Gut aufgestellt**

Mit einem Gesamthaushalt von 33,5 Mio. Euro ist Grasbrunn für die nächsten großen Investitionen gut gewappnet und ab 2024 sogar schuldenfrei.

ALEXANDRA UND BERNHARD BLÖCHL: DAS ERFOLGREICHE AUTORENPAAR LEBT IN VATERSTETTEN

# EIN LEBEN IN BUCHSTABEN

Alles ist in Bewegung, die Wirtschaft, die Politik, die Menschen, die Welt. Und wir? Liegen abends im Bett, mit einem Buch, und das Buch ist auch in Zeiten wie diesen immer noch aus Papier, es spricht zu uns, wie Geschichten schon immer zu uns sprachen. Einige hundert dieser Geschichten können bei einem Verlag pro Monat auflaufen, doch so viele Bücher kann und will niemand veröffentlichen. Wenn der Verlag aber glaubt, eine Geschichte könnte außer den Verwandten des Verfassers noch jemanden interessieren, wird ein Buch draus. So wie bei Alexandra und Bernhard Blöchl.

Die beiden Wahl-Vaterstettener haben geschafft, wovon so mancher ein Leben lang träumt. Sie schreiben und veröffentlichen Bücher, Romane am liebsten. Er, wie er selbst sagt, im Olympiaden-Abstand und abseits des Mainstreams (jüngst „Eine göttliche Jugend“, der im Landkreis Ebersberg spielt), sie schon mal zwei pro Jahr und nicht selten einen Bestseller. Wie es sich anfühlt, mit dem Gedanken zu spielen, die „Bestseller“-Aufkleber von ihren Büchern herunterzuknibeln und auf die eigenen zu kleben? Darüber könnte Bernhard Blöchl viel erzählen.

Jeden Morgen sitzen sie im selben Waggon im Zug von Brighton nach London. Jeden Morgen treffen sich ihre Blicke. Dem höflichen Geplänkel folgen immer ernstere Gespräche – bis die beiden merken, dass sie füreinander weitaus mehr sein könnten als nur eine Zufallsbekanntschaft. So geht Bestseller, im konkreten Fall: „Das Glück auf Gleis 7“ – das jüngste Werk von Alexandra Blöchl alias Anne Sanders, „Urlaub in Buchstaben“ wie es dazu in einer Rezension heißt. Doch das echte Leben ist kein südenglisches Fischerdorf, sondern die Ulrichstraße 1 in Ebersberg. In der Lokalredaktion der Süddeutschen Zeitung lernt sich das Autorenpaar in den 90er Jahren kennen und lieben. Alexandra ist damals Volontärin, Bernhard freier Mitarbeiter.

Die gemeinsame Schriftstellerreise begann dann vor etwas mehr als zehn Jahren, im Urlaub in einem Cottage in Cornwall. „Seitdem wird im Team (und ja, auch intim) gelobt und gestritten, geplottet und gegengelesen, mitgefremt und mitgeflicht“, sagt Bernhard. In der knisternd-knirschenden



Welt dieses Künstlerpärchens ist sie, ihren Lesern wahlweise bekannt als Anne Sanders, Lea Coplin oder unter ihrem Geburtsnamen Alexandra Pilz, die zurückhaltende Beobachterin, die auch mal ins Grübeln gerät und innehält, wenn Nachdenken gefragt ist. Er, sieben Jahre jünger, Markenzeichen Streifen im Shirt und Schalk im Nacken, ist der Gesellige, der auch mal antwortet, wenn sie gefragt ist. Der 46-Jährige mag Gedrucktes und Antiquariate ebenso wie Blogs und Social-Media-Spielereien. Unter Liebessätze.de hat er ein Museum der schönen Sätze eingerichtet, wo er famose Romananfänge und steile Songzeilen sammelt und kommentiert.

„Wir sind vor drei Jahren aus München nach Vaterstetten gezogen, weil uns der Trubel zu viel wurde und wir es etwas beschaulicher und ländlicher haben wollten“, sagt er. Sie nickt und ergänzt: „Aber manchmal fehlt mir die Au trotzdem sehr.“ Bernhard nennt das kompliziert und lächelt. Gegensätze können eine große Bereicherung, sein, wenn man sie, so wie die Blöchls, zulässt.

Bernhard, der studierte Journalist, aufgewachsen in Kirchseeon, liebt Lesungen mit seinen Herzensmenschen, die unmit-

telbare Reaktion des Publikums auf seinen fulminanten und humorvollen Reigen aus Wort- und Sprachspielereien. Sie, die in Wuppertal und München groß wurde, braucht Ruhe, sich selbst und ihre Gedanken, um kreativ zu werden.

Anders als Bernhard, der stellvertretende Teamleiter für die Ressorts Kultur in München und Bayern bei der Süddeutschen, hat sich die 53-Jährige längst vom Journalismus verabschiedet und lebt das Leben der freien Autorin. Mit großem Erfolg. Ihr Debüt-Roman als Anne Sanders, „Sommer in St. Ives“, landete 2016 auf Anhieb auf der Spiegel-Bestsellerliste. Als Alexandra Pilz und unter dem Pseudonym Lea Coplin veröffentlicht sie zudem seit 2013 Jugendromane. Und für ein Prosaprojekt hat sie jüngst ein mit 8.000 Euro dotiertes Arbeitsstipendium der Landeshauptstadt München erhalten. „Damit möchte die Jury die Autorin ermutigen, unter ihrem Klarnamen – Alexandra Blöchl – ein neues Kapitel in ihrer schriftstellerischen Arbeit aufzuschlagen“, heißt es in der Begründung. Man darf also gespannt sein – und auch ein bisschen stolz darauf, dass die Beiden mit ihren zwei Katzen ihr kreatives Lager ausgerechnet in Vaterstetten aufgeschlagen haben.

Markus Bistrick, markus@b304.de



MAX ZIEGLER, BALDHAM

## LINIEN-GURU

Ein Fußballfeld ohne Linien ist wie der SCBV ohne Max Ziegler. Seit acht Jahren ist das Baldhamer „Herr der Linien“ – und „nebenbei“ auch noch Vereinsfotograf. Doch damit soll bald Schluss sein.

„Ich bin ein wahnsinniger Fußballfan!“, sagt Max Ziegler. Dabei leuchten die Augen. „Gerade was das Regionale betrifft.“ Seit seiner Kindheit ist der pensionierte Feuerwehrmann Mitglied beim SCBV. Jede freie Minute verbringt er, seit er vor 20 Jahren von München zurück nach Baldham gezogen ist, am Spielfeldrand. Irgendwann habe er dann den „Fehler“ gemacht und gesagt, dass er einen Fotoapparat habe – so wurde aus dem Fußballfan der Vereinsfotograf. „30 bis 40 Mannschaftsfotos und dann auch noch Porträtfotos zu machen...das ist richtig Arbeit. Vor allem immer alle zeitlich unter einen Hut zu kriegen!“

Als dann ein Schiedsrichter nach einem Spiel gesagt habe, dass die Feldlinien in Baldham die hässlichsten in ganz Oberbayern seien, packte ihn der Ehrgeiz. „Ich habe mich als Linienzieher angeboten, denn ich mache alles gerne ganz exakt – und ich hatte dafür auch die nötige Zeit.“ Um die Grundmarkierung auf nur einem Platz aufzutragen, braucht es rund fünfeinhalb Stunden, etwa 18.000 Schritte und reichlich Übung, damit die Kalkfarbe schnurgerade verläuft.

Jede Woche muss Max ran und die drei Rasenplätze des Vereins akribisch nachmarkieren – von Ende März bis Ende November. „Meinem Sohn habe ich gleich gesagt, dass ich nur fünf Tage Zeit habe, mit ihm in den Urlaub nach Kroatien zu fahren. Am Donnerstag muss ich ja wieder da sein, um rechtzeitig vor dem Wochenende die Linien aufzufrischen.“ Max macht seine Arbeit mit großer Freude: „Ich kann beim Linienziehen abschalten. Das ist so eine Art Meditation für mich. Und meine Bräune hole ich mir auch auf dem Fußballplatz.“ Trotzdem: Ende des Jahres will der 63-Jährige den Pinsel an den Nagel hängen. „Es geht sich zeitlich einfach nicht mehr aus, da ich auch bei meinem Bruder auf dem Vaterstettener Minigolf-Platz mitarbeite.“

Bereits seit fünf Monaten sucht der SCBV händeringend einen Nachfolger für den Job als Linienzieher – ehrenamtlich gegen eine kleine Aufwandspauschale. Eine Einarbeitung würde Max natürlich übernehmen – Ehrensache! [www.scbv.de](http://www.scbv.de)

Catrin Guntersdorfer, [catrin@b304.de](mailto:catrin@b304.de)  
Foto: Ilona Stelzl

ANDREA HIBLER, BALDHAM

# EINMALIG & INTERNATIONAL GEFRAGT

Für Andrea Hibler geht ein Traum in Erfüllung! Jüngst bezog sie den ehemaligen Weinladen in der Wendelsteinstraße und verwandelte das 120 Quadratmeter große Häuschen in eine vom Industrial Style geprägte Galerie mit Atelier.

Die etablierte Künstlerin erregt bereits internationales Aufsehen: 2022 war sie mit drei Werken in Mana Wynwood, im angesagten Kunstviertel in Miami, zugegen. Dabei begann ihr Werdegang mit einer schweren Augenerkrankung, die sie zwang, ihr Leben zu überdenken und ihren Job als Vertriebsgebietsleiterin aufzugeben. „Gott sei Dank“, so sagt die Baldhamerin im Nachhinein. Denn dadurch konnte sie endlich den Weg gehen, den sie schon immer gehen wollte. Kreativität war schon immer ihr Steckenpferd! Ob malen oder schreiben, es will und muss einfach „aus ihr raus“. Die Kunst half ihr, zu heilen – und bereits bei ihrer ersten Vernissage 2016 verkaufte sie neun Werke. Aufgeben: nie eine Option! Es folgten Ausstellungen u.a. in Genua, Paris, Hamburg, München, Miami und ein Ende ist nicht in Sicht. Im Gegenteil – Andrea fängt jetzt erst an.

Ihren Stil hat sie sich während der Jahre angeeignet und unterteilt ihn gerne in „Classy“, für dezente, ruhige Werke, z.T. auf roher Leinwand gemalt, „Fresh&Cheeky“ für farbenfrohe Bilder, „Black Beauty“ für Kunst



**ATELIER & GALERIE**  
WENDELSTEINSTR. 4  
VATERSTETTEN

auf schwarzer Leinwand, sowie „Ocean“ für ihre Meeresbilder in Kunstharz. Eine leere Leinwand ist für Andrea Hibler wie das leere Blatt Papier eines Schriftstellers. Sie tritt in den Dialog mit der Farbe und dem ausgewählten Medium und lässt ihren Gefühlen sowie ihrer Intuition freien Lauf, um ihre Geschichten zu erzählen. So entstehen Werke mit unglaublicher Tiefe, die den Betrachter in seinen Bann ziehen.

Mit ihrer selbst kreierten „Bubble-Technik“ schafft Andrea Hibler einzigartige Kunstwerke, die man so in der Kunstszene noch nicht gesehen hat – einfach einmalig! Ihre abstrakten Kunstwerke sind expressiv und lassen den Betrachter immer wieder neue Formen und Figuren erkennen. Man wird nicht müde, Neues zu entdecken.

„Es ist die Freude am Tun,“ sagt sie, „am Erschaffen, im Wissen, dass ich ein Kunstwerk hervorbringe, das für einen ganz be-

stimmten Menschen wertvoll sein wird und ihn daran erinnern soll, wie wichtig und einzigartig er selbst ist. Wieder das Original wertzuschätzen und sich mit positiven Dingen zu umgeben. Kunst haucht deinem Zuhause Leben ein.“

Chapeau, diese Künstlerin wird mit Sicherheit noch einige Überraschungen bereithalten. Wer jetzt Lust bekommen hat, Andrea Hibler und ihre Kunst persönlich kennenzulernen, kann dies mit Terminvereinbarung in ihrem Atelier & Galerie tun. Oder Sie besuchen einen ihrer begehrten Workshops.

www.art-hibler.de



WELLNESS- & GENUSSHOTEL  
DER EISVOGEL  
AN DER ABENS 20  
93333 BAD GÖGGING  
TELEFON 09445 / 969-0  
INFO@HOTEL-EISVOGEL.DE

Fotos: Anton Mirwald, Günter Standl



ZU GEWINNEN: GENUSS IM WELLNESSREFUGIUM

# LIEBLINGSORT MIT Wohlfühl GARANTIE

Die Entschleunigung beginnt bereits bei der Ankunft zwischen den Hopfengärten und den Donau-Auen. Nur eine Autostunde nördlich von München erwartet Urlaubende eine Oase der Ruhe: das Wellness- & Genusshotel „Der Eisvogel“. Die Idylle schätzt auch der in den Ausläufern des nahen Flusses beheimatete Eisvogel. Sein Gefieder ist außergewöhnlich und schimmert je nach Lichteinfall von kobaltblau bis türkisfarben. Kein Wunder also, dass der Vogel den Spitznamen „fliegender Edelstein“ trägt.

Für die Neugestaltung der 25 Zimmer und Suiten, die seit Sommer letzten Jahres das Angebot bereichern, ließen sich die Gastgeberinnen des Wellness-Refugiums von der Farbenpracht des Eisvogels inspirieren: Rostrot, eis- bis graublau oder beige sind Polsterbezüge, Vorhänge und Designer-Möbel dem schillernden Gefieder des Meisterfischers nachempfunden. „Eclipse“, „Diamant“ und „Comet“ heißen die gelungenen Wohnräume und begeistern nicht nur design-affine Gäste.

Authentisch und naturnah ist das Angebot des weitläufigen Eisvogel Spas, zu dem unter anderem ein Badehaus, eine Saunawelt und 15 Behandlungsräume gehören. Besonders beeindruckend ist der Indoorpool mit einer bodentiefen Fensterfront, die den Blick in die umliegende Natur freigibt. Bei warmen Temperaturen werden die Türen komplett geöffnet und Hotelgäste sowie Day-Spa-Besucher

suchen sich auf der Terrasse oder im 10.000 Quadratmeter großen Garten ihr Lieblingsplätzchen. Ein weiteres Highlight im Eisvogel Spa ist die Verwendung von Naturheilmitteln wie Hopfen, Schwefelwasser oder Moor. Speziell der aus der Hallertau stammende Hopfen bildet die Basis zahlreicher Anwendungen – beispielsweise bei einer Hopfen-Stempel- oder einer Hopfenöl-Ganzkörpermassage. Dabei wirkt das grüne Gold ausgleichend und beruhigend.

Mit regionalen und internationalen Gerichten verwöhnt Küchenchef Andreas Felkel im Eisvogel Restaurant seine Gäste. Viele Zutaten stammen aus der eigenen Landwirtschaft oder von lokalen Produzenten. Unbedingt probieren sollten Feinschmecker den Abensberger Spargel, eine Spezialität, die Gourmets in ganz Deutschland schätzen. Buchung und Infos: [www.hotel-eisvogel.de](http://www.hotel-eisvogel.de)

## ZU GEWINNEN

Mit LIVING&style können Sie und eine Begleitung drei Übernachtungen inklusive Verwöhnspension in einem Zimmer „Comet“ (ohne Anreise) gewinnen. Einzulösen nach Verfügbarkeit, Barauszahlung nicht möglich. Schreiben Sie **bis zum 31. Mai 2023** (Stichwort: Eisvogel) an: [Bistrick Media, Baldhamer Str. 1a, 85591 Vaterstetten](mailto:Bistrick Media, Baldhamer Str. 1a, 85591 Vaterstetten) oder an: [verlosung@living-and-style.de](mailto:verlosung@living-and-style.de). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es entscheidet das Los. Teilnahme nur für Absender aus dem Postleitzahlengebiet „8“.





NACHHALTIG, INNOVATIV, WOHLTUEND: SCHNITTPUNKT IN VATERSTETTEN

# TOP FÜR HAUT & HAAR

Endlich sind lange Haare und Volumenpracht kein Widerspruch mehr! Susanne und Marvin Westenberger setzen in ihrem Salon auf eine besonders raffinierte Technik zur Verlängerung oder Verdichtung des Haars: handgebundene, extrem filigrane Echthaar-tressen. Schonend eingearbeitet, ohne Kleber, Chemie oder Hitze! Das Ergebnis: Fast im Handumdrehen dichteres Haar mit tollem Volumen – ganz ohne sichtbare Anknüpfungsstellen. Und noch ein Pluspunkt: „Selbst enge Zöpfe sind damit möglich“, schwärmt Styling-Profi Marvin von der Qualität der nahezu unsichtbaren Ex-tensions. Damit das Ganze perfekt, sowohl farblich als auch von Haarlänge und -menge auf die eigenen Haare abgestimmt werden kann, nehmen sich die Profis immer ausgiebig Zeit für eine vorhe-rige Beratung.

Auch was modernste Strähnentechiken wie die beliebte Balayage oder andere Painting-Methoden betrifft, sind Susanne und Marvin immer auf dem neuesten Stand – zahlreiche Fortbildungen haben sie mittlerweile zu echten „Blondspezialisten“ gemacht. So entstehen auf den Köpfen der Kundinnen schönste Farben in allen Farbtiefen und Nuancen, und bei allem genießt der schonende Umgang mit dem Haar absolute Priorität.

„Nur gesundes Haar ist schönes Haar. Es gibt mit unseren Extensi-ons keinen Haarbruch oder Druckstellen mehr“, ergänzt Susanne Westenberger. „Bei guter Pflege macht die Haarverlängerung zwei bis vier Monate Freude – je nachdem, wie schnell das Eigenhaar nachwächst.“ Und danach heißt es alles, aber nicht ex und hopp! Sind die Haarbänder ein Stück herausgewachsen, können die Strähnen erneut verwendet werden. Da haben wir sie wieder, die gelebte Nachhaltigkeit.

Denn immerhin ist der Salon Schnittpunkt als erster klimapositi-ver Friseursalon in und um München ausgezeichnet worden: Für

jedes Gramm CO<sub>2</sub>, das verbraucht wird, werden Bäume gepflanzt. Und nicht nur der Wald, auch das Wasser profitiert: Abgeschnittenes Haar wird im Salon gesammelt und als Ölfilter zur Säube-rung der Meere eingesetzt. So kann es bis zu achtmal gereinigt und wieder- verwendet werden – und hat dann im- mer noch eine Zukunft, zum Beispiel als Dämmstoff in der Bauindustrie. Ein normaler Salon wirft im Durchschnitt immerhin sechs Kilo Schnitthaare weg – pro Monat. Endlich wird eine lange ignorierte Ressource sinnvoll verwendet!

**TEILZEIT,  
VOLLZEIT ODER  
STUHLMIETE:  
SUSANNE SUCHT  
QUALIFIZIERTES  
PERSONAL!**

*Neu bei Schnittpunkt:  
Der 3-Schritte-Plan zu schönerer Haut!  
Großartige Ergebnisse, die man sieht und fühlt - und das schon  
in wenigen Wochen: der Hauttest macht es möglich. Susanne  
Westenberger analysiert Ihren Hauttyp und stimmt die Produkte  
für Ihre individuelle Hautpflege gezielt auf Sie ab. Am besten gleich  
Hautberatung inklusive Hauttiefenreinigung buchen!*



**SCHNITTPUNKT  
BY SUSANNE WESTENBERGER**

Telefon 08106 / 30 700 96  
kontakt@schnittpunkt-vaterstetten.de  
www.schnittpunkt-vaterstetten.de

**MURPHY WEST HAIRDESIGN  
BY MARVIN WESTENBERGER**

Termine über WhatsApp:  
Telefon 0151 / 633 63 300

FASANENSTRASSE 22 . 85591 VATERSTETTEN . DIENSTAG / MITTWOCH 10 - 20 UHR . DONNERSTAG / FREITAG 8 - 18 UHR

# Spinathnödöl

VOM GASTHOF „ZUM ALTSCHÜTZ“  
IN VATERSTETTEN



Foto: adobestock / kab-vision

## GETRÄNKE EMPFEHLUNG

TIROL SPRITZ PROSECCO  
MIT ROSMARIN UND  
JOHANNISBEERSIRUP

**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN**

**Knödel:**

- 350 g Knödelbrot
- 250 ml Milch
- 250 g gehackter Spinat
- 200 g passierter Spinat
- 1 Zwiebel
- 3 EL Semmelbrösel
- 2 Eier
- 2 EL Sauerrahm
- Salz, Pfeffer, Muskat

**Soße:**

- 200 g Butter
- 200 g Pilze
- 100 g Kirschtomaten
- Käse, Mangold, Knoblauch
- nach Geschmack jede Art von Pilzen
- Kirschtomaten, Baby-Mangold,
- Parmesan oder Bergkäse

**ZUBEREITUNG**

Knödelbrot in lauwarmer Milch einweichen und den ausgedrückten Spinat dazugeben und vermengen.

Zwiebel fein würfeln, in etwas Öl anschwitzen und zur Masse geben.

Die restlichen Zutaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.

Knödel formen und in Salzwasser ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Tipp: die Knödel lieber kleiner formen und zwei Stück pro Person geben.

Knödel nach 15 Minuten aus Wasser nehmen, damit die grüne Farbe bleibt.

**BEILAGE**

Pilze und Kirschtomaten in Butter anschwitzen, Baby-Mangold sowie Knödel kurz dazu geben und mit Parmesanspänen servieren.



Das Gasthaus „Zum Altschütz“ ist ein bodenständiges Restaurant mit Biergarten. In der modern-urigen Gaststube servieren Ihnen Gastgeber Christoph Hofher und sein Team traditionelle Küche für jeden Geschmack und aus überwiegend regionalen Produkten. Leckere Steaks vom Grill sind ebenso im Angebot wie feine Suppen oder leichte Sommergerichte.

**ZUM ALTSCHÜTZ**

Verdistr. 43, Vaterstetten, Telefon: 08106 / 33030  
[info@zum-altschuetz.de](mailto:info@zum-altschuetz.de), [www.zum-altschuetz.de](http://www.zum-altschuetz.de)

# Dröers wünschen frohe Ostern.

www.bistricmedia.de



Hans-Pinsel-Str. 1 . 85540 Haar  
 Tel: 089 / 456 038 0 . [www.3er.de](http://www.3er.de)



Das Gourmet-Magazin „Feinschmecker“ hat bundesweit Metzgereien anonym getestet und die 500 besten gekürt. Mit dabei: die Metzgerei Stocker mit Filiale in Vaterstetten.

Der „Feinschmecker“ schreibt u.a.: „Rindfleisch, Kalb und Lamm gibt es heute nur in Bioqualität, bei Schwein und Geflügel haben die Kunden die Wahl zwischen konventionell und öko. Eine beeindruckende Qualität zeigt das Fleisch vom Weideochsen, das im Aqua-Aging-Verfahren gereift ist. Ein gutes Angebot für Grillfans ist der Online-Shop der Stockers: [www.Jaegerundsammler.de](http://www.Jaegerundsammler.de).“



Luitpoldring 33 . Vaterstetten . Telefon 08106 / 300 945  
[www.metzgerei-stocker.de](http://www.metzgerei-stocker.de)

# #fotoflashmob

Samstag, den 1. April 23  
*in Vaterstetten*

Von 16 Uhr bis zum Sonnenuntergang mache ich von Euch wundervolle Seelenportraits auf einem Spaziergang durch Wald und über Felder. Genießt mit mir und allen, die Lust haben mit dabei zu sein, die lichtdurchflutete Natur, den Frühlingsduft, anregende Gespräche, viel Lachen und immer wieder von mir durch meine Kamera gesehen zu werden. Ihr kennt meine Bilder hier aus dem Living&Style und auch das ein oder andere Coverfoto war schon mit dabei.

Anmelden könnt Ihr Euch gerne unter [lola@lolaslicht.de](mailto:lola@lolaslicht.de), telefonisch oder über den QR-Code. Den genauen Treffpunkt bekommt Ihr von mir nach der Anmeldung.

Pro Familie, Pärchen oder Einzelperson, ob für private oder gewerbliche Zwecke, kostet Euch das nur 111,- €. Nach ein paar Tagen finden Eure von mir ausgewählten schönsten Bilder in Lolalicht Qualität über einen Downloadlink zu Euch. Die Teilnahme am #fotoflashmob ist auf 25 Personen beschränkt.

Mein größter Wunsch ist es, Euch zu zeigen wie wunderschön Eure Seele ist. Ich freue mich auf Euch!



FOLLOW LOLASLICHT

Was ist ein  
#fotoflashmob?  
zum Video



Ilona 0176.20015843

Lolaslicht  
SEELENPORTRAITS

# WARUM SICH JUNGE FAMILIEN HÄUFIG KEINE EIGENE IMMOBILIE MEHR LEISTEN KÖNNEN

TEXT ANDREAS KOPPITZ / FINANZIERUNGSEXPERTE



**D**er Landkreis Ebersberg hat in den vergangenen zehn Jahren extrem von den stetig fallenden Zinsen profitiert. Durch die niedrigen Zinsen wurde der Kauf einer eigenen Immobilie für eine breite Bevölkerungsschicht machbar, was wiederum zu deutlich gestiegenen Kaufpreisen geführt hat. Im Schnitt sind die Immobilienpreise von 2012 bis 2022, aufgrund der hohen Nachfrage, um mindestens 100% gestiegen.

Dieser kontinuierliche Wertzuwachs ist seit Frühjahr 2022, durch die extrem stark gestiegenen Zinsen vollständig zum Erliegen gekommen, weil sich viele potenzielle Käufer die monatliche Rate einer Baufinanzierung nicht mehr leisten können. Dies lässt sich an einem Beispiel veranschaulichen.

Während Anfang März 2022 noch ein Sollzins von 1,25% für eine 15-jährige Zinsbindung problemlos darstellbar war, liegen wir im März 2023 bei durchschnittlich 3,95% Sollzins für ein vergleichbares Darlehen. Damit steigt bei einem Darlehen von 950.000 Euro und einer Tilgung von 2% die monatliche Rate von 2.573 Euro auf 4.710 Euro. Diese Mehrbelastung von 2.137 Euro pro Monat ist für viele Familien nicht mehr darstellbar, was wiederum zu einem deutlichen Rückgang an Kaufinteressenten führt.

Nachdem die Kreditzinsen im Jahr 2023 sicherlich nicht deutlich sinken werden, kann man aktuell nur über einen höheren Eigenkapitaleinsatz die monatliche Belastung auf ein erträgliches Maß senken.

## Welche Möglichkeiten gibt es hier konkret:

- Vorgezogene Schenkung der Eltern / Großeltern unter Ausnutzung der Freibeträge
- Wenn eine Schenkung nicht gewünscht ist, dann kann auch ein privates Darlehen innerhalb der Familie als Eigenkapitalersatz angedacht werden
- Pflichtteilsverzicht beim zukünftigen Erbe gegen eine Ausgleichszahlung



### MÄRZ 2022

Kaufpreis: 1.250.000 Euro  
Eigenkapital: 300.000 Euro zzgl. NK  
Darlehen: 950.000 Euro  
Zinsbindung: 15 Jahre, 2% Tilgung, Sollzins: 1,25%  
Monatl. Rate: **2.573 Euro**

### Finanzierung mit Schenkung 400.000 Euro:

#### MÄRZ 2023

Kaufpreis: 1.250.000 Euro  
Eigenkapital: 300.000 Euro zzgl. NK  
**Schenkung: 400.000 Euro**  
Darlehen: 550.000 Euro  
Zinsbindung: 15 Jahre, 2% Tilgung, Sollzins: 3,95%  
Monatl. Rate: **2.727 Euro**

### Ideale Vorgehensweise:

Wer in der nächsten Zeit den Kauf einer Immobilie plant, sollte möglichst frühzeitig das Gespräch mit den Eltern und Großeltern suchen, damit eine solche Entscheidung in Ruhe getroffen und die neue Immobilie ohne jeglichen Zeitdruck erworben werden kann.

*Bei Fragen zu diesem Thema stehe ich Ihnen gerne unter folgenden Kontaktdaten zur Verfügung: Telefon: 089 / 460 30 03, Mobil 0160-976 44 727, info@kreditbegleiter.de*

## KOSTENSTEIGERUNG IN DER BAUFINANZIERUNG

### MÄRZ 2022

Kaufpreis: 1.250.000 Euro  
Eigenkapital: 300.000 Euro zzgl. NK  
Darlehen: 950.000 Euro  
Zinsbindung: 15 Jahre  
2% Tilgung  
Sollzins: 1,25%  
Monatl. Rate:  
**2.573 Euro**

### MÄRZ 2023

Kaufpreis: 1.250.000 Euro  
Eigenkapital: 300.000 Euro zzgl. NK  
Darlehen: 950.000 Euro  
Zinsbindung: 15 Jahre  
2% Tilgung  
Sollzins: 3,95%  
Monatl. Rate:  
**4.710 Euro (+2.137 Euro)**

Maximale Darlehenshöhe bei gleicher monatlicher Belastung wie im März 2022: **518.924 Euro**



# Kreditbegleiter

Andreas Koppitz

...hilft Dir deine Bank nicht weiter,  
dann komm zum Kreditbegleiter

[www.kreditbegleiter.de](http://www.kreditbegleiter.de)

Das Vaterstettener Sportzentrum wurde nach eineinhalbjähriger Bauzeit am 3. Juli 1983 eingeweiht. Auf dem Foto: Die Bogenschützen im Sportzentrum im Eröffnungsjahr.



# DIE PRÄGENDEN 80er

Seit der Gebietsreform im Jahr 1978 hat sich in der neu gebildeten Gemeinde Vaterstetten mit neuen Schulen, Kindergärten, Bücherei, VHS und Musikschule ein starkes kulturelles Eigenleben entwickelt. Auch das neue Hallenbad wurde begeistert angenommen. Auf der Wunschliste standen noch Sport- und Freizeiteinrichtungen, unter anderem auch eine Mehrzweckhalle und ein Freibad, was es aber bis heute noch nicht gibt!

TEXT GEORG REITSBERGER, ALTBÜRGERMEISTER

Der umtriebige Landwirt Hans Luft ermöglichte es, über einen städtebaulichen Vertrag bezüglich seines riesigen Bauprojekts an der Fasanenstraße den Erwerb eines großen Areals für ein Sport- und Freizeitgelände zu realisieren.

Ein von Prof. Fauser geplantes Stadion und Sportzentrum konnte 1983 fertig gestellt

werden. Es war „das Prestigeobjekt“, das der scheidende Bürgermeister Martin Berger seiner Gemeinde überlassen wollte, zugleich aber auch ein Riesengewinn für den gut aufgestellten TSV Vaterstetten und dem von Hans Luft gegründeten und geförderten VFV-Vaterstetten.

Auch seine Bogenschützen und Stockschützen fanden hier ihre Bleibe. Annelie-

se und Sigi Hofstätter blieben über viele Jahre als Wirtsleute ihrer Sportgaststätte verbunden. Seine freigewordene Fußballwiese und den Bogenschießplatz verwendete Hans Luft schließlich für legendäre Ochsenrennen, die jedes Mal begeistertes Publikum anzogen. In seiner großen Halle an der Baldhamer Straße gabs allerlei Veranstaltungen, so auch ein Starkbierfest mit Ochsenziang, bei dem sich starke Männer

„JEDE REISE  
HAT EINEN ANFANG  
UND BEGINNT BEIM  
REISESTUDIO BERNAU“

Rufen Sie uns an: 08106 / 377 21 27  
oder im Web: [www.reisestudio-bernau.de](http://www.reisestudio-bernau.de)

gegen einen Ochsen beweisen durften. Manche Zuschauer fragten sich dabei, „wer ist denn der Größere“?

Unvergessen in den 80er Jahren bleibt das Hagelunwetter am 12. Juli 1984, das die Gemeinde Vaterstetten schwer getroffen hat. In Erinnerung geblieben ist auch der Super-GAU im Kernkraftwerk Tschernobyl am 26. April 1986, in dessen Folge auch bei uns radioaktiver Niederschlag niederging. In allen Kinderbetreuungseinrichtungen musste folglich der Spielsand ausgewechselt werden. Mit Dr. Müller, von der Gesellschaft für Strahlenforschung, hatte Vaterstetten einen kompetenten Gemeindegänger zur Seite, der fundierte Hinweise und Ratschläge geben konnte. Mit seinem Wissen und seiner Testreihe war es mir möglich, weiterhin garantiert gesunde Milch ab Hof verkaufen zu können.

Ein immer größeres Umweltbewusstsein drängte sich in den 80er Jahren in den Vordergrund. Die Themen saurer Regen, Waldsterben, Artensterben und Umweltbelastung sorgten für heftige Diskussionen. Nicht zuletzt die Müllproblematik mit einer notwendigen Neuausweisung einer Deponie im Norden von Purfing.

Schon mit der Erstellung und Umsetzung eines neuen Flächenutzungsplanes hatte sich Bürgermeister Bergers Nachfolger Hermann Bichlmaier zu befassen. Als naturverbundener Landwirt suchte er nach machbaren Lösungen bei sehr unterschiedlichen Interessen. Eine schwierige Aufgabe, die von kompetenten Vertretern der örtlichen Naturschutz-Gruppe begleitet wurde. In bester Erinnerung blieb seine allererste Amtshandlung als neugewählter Bürgermeister. Mit der Pflanzung des 1. „Lebendigen Maibaums“ im Jahre 1984 begründete er eine Tradition, die heute noch von der Bund-Naturschutz-Gruppe gepflegt wird.

Bichlmaier unterstützte auch die Arbeit der Ortsgruppe des BN und leistete mit einer Grundstücksüberlassung einen persönlichen Beitrag für freiwillige Baum- und Heckenpflanzungen, die einen wichtigen Beitrag zur Aufwertung unserer ausgeräumten Agrarlandschaft darstellen.

Bei Waldentrümpelungen spendierte er immer eine deftige Brotzeit als Dank für die freiwillige Mithilfe. Ein Denkmal setzte er sich mit der eingeführten, oft umstrittenen Baumschutzverordnung, die den Baumbestand im Gemeindebereich auf lange Sicht sicherstellen sollte.

## Herzliche Einladung

Bereits am 14. Dezember vergangenen Jahres hat unser Autor, Altbürgermeister Georg Reitsberger, seinen 70. Geburtstag gefeiert. Weil es im Winter aber naturgemäß eher ungemütlich ist, hat er sich dazu entschlossen, **am Sonntag, 23. April** (Georgi-Tag und Tag des Bieres), kräftig nachzufeiern. Mit einem Hoffest von 15 bis 18 Uhr auf dem Reitsberger Hof. Und alle sind herzlich dazu eingeladen. Sie erwartet eine Bierprobe mit Maibock von der Brauerei Reutberg, Schmankerl aus der „Landlust“-Küche, Attraktionen für Kinder u.v.m.. Schorsch Reitsberger und seine Familie freuen sich auf viele Besucher und ein großes, stimmungsvolles Fest.



SCHREINEREI  
FINAUER



ENTWURF & PLANUNG DURCH  
UNSERE INNENARCHITEKTIN.



LIEBE ZUM DETAIL UND ZUM HOLZ.  
INDIVIDUELL AUF MASS GEFERTIGT.

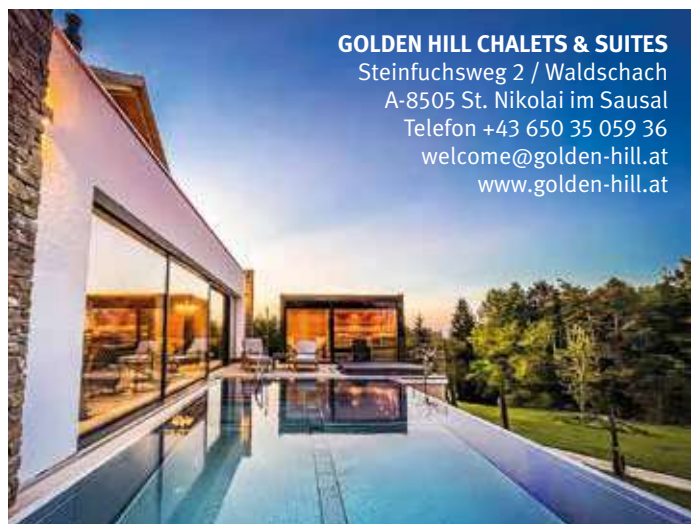


SEIT ÜBER 100 JAHREN IN ANZING  
UND IM MÜNCHNER UMLAND.

SCHREINEREI FINAUER  
HÖGERSTRASSE 42 . 85646 ANZING  
TELEFON 08121 / 3585 . INFO@SCHREINEREI-FINAUER.DE  
WWW.SCHREINEREI-FINAUER.DE



Chalet- oder Almdörfer erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Für kleine Wellness-Fluchten oder einen Genießertrip. B304.de war zu Besuch in den **GOLDEN HILL COUNTRY CHALETS & SUITES**, einem exklusiven Rückzugsort in der Südsteiermark – besonders zu empfehlen für Paare.



**GOLDEN HILL CHALETS & SUITES**  
Steinfuchsweg 2 / Waldschatz  
A-8505 St. Nikolai im Sausal  
Telefon +43 650 35 059 36  
welcome@golden-hill.at  
www.golden-hill.at







► **GOLDEN HILL COUNTRY CHAETS & SUITES** Gemeinsam mit seiner Frau Barbara hat Weinliebhaber Andreas Reinisch (Foto) 2015 ein altes Bauernhaus zum romantischen „Country Chalet Steinfuchs“ und ein ehemaliges Stallgebäude zu einem luxuriösen Panorama-Loft umgebaut und damit den Grundstein gelegt für ihr Golden Hill Country Chalets & Suites. Heute umfasst ihr kleines, abgelegenes Paradies in den Hügeln der Genuss- und Weinregion der Südsteiermark (nahe Graz) sechs Luxus-Chalets und das Panorama-Loft für zwei bis sechs Personen. Alle Unterkünfte sind aus Vollholz gebaut und mit viel Liebe zum Detail mit exklusiven Naturmaterialien luxuriös ausgestattet. Sie verfügen jeweils über einen privaten Wellnessbereich mit Sauna. Vor den Chalets erstreckt sich eine verträumte Parklandschaft und Wellness-Oase mit Naturschwimmteich, Sauna, Fitness-Kubus und vielen lauschigen Plätzen. Das Chalet Steinfuchs verfügt zusätzlich über einen Ganzjahres-Infinitypool und Whirlpool, das Loft über einen Infinity Pool, einen eigenen Schwimmteich, Whirlpool und einen 4.000 m<sup>2</sup> Privatpark.

Wir selbst durften das Chalet Polarfuchs erleben. Auf insgesamt 120 Quadratmetern fehlt es einem hier definitiv an nichts – außer vielleicht an einem zweiten Fernseher im Schlafzimmer und Verdunkelungsmöglichkeiten für die üppigen Glasflächen. Aber das ist natürlich Geschmacksache. Ein täglich wechselndes Frühstück ist im Preis inbegriffen (Nacht pro Person 365 Euro). Ansonsten ist selbstkochen oder essen gehen angesagt. An einem Tag in der Woche verwöhnt Gastgeberin Barbara, eine leidenschaftliche Köchin, die Gäste auf Wunsch mit einem Private Dining im Chalet (Sechsgänge-Menü; 125 Euro pro Person). Alles in allem eine Genuss-Erwachsenen-Welt – ganz weit weg vom Alltag – auf hohem Niveau, hochpreisig, edel, und garantiert hundefrei.



# AVACOMM

Zukunft  
in jeder  
Glasfaser



Persönliche  
Beratung unter:  
08024 46775-77  
[avacomm.com](https://www.avacomm.com)

# ENERGIE RAUF, GEWICHT RUNTER

## STOFFWECHSEL COACHING MACHT'S MÖGLICH

Ob abnehmen, fitter werden oder einfach nur gesund bleiben – eine Stoffwechselanalyse beim Profi ermöglicht ein hocheffektives und ganzheitliches Körpermanagement.

Was steckt dahinter und wie funktioniert das?

### WAS GENAU IST EIGENTLICH DER „STOFFWECHSEL“?

Der Begriff taucht häufig auf, wenn es um das Thema Abnehmen geht. Doch der Stoffwechsel hat eine noch viel größere Bedeutung für uns, denn er bestimmt unser komplettes Leben! Ein guter Stoffwechsel versorgt jede einzelne Körperzelle mit allem, was sie braucht: Energie, Vitamine, Hormone, Enzyme usw. Und er transportiert Gift- und Abfallstoffe aus dem Körper ab.

Gerät unser Stoffwechsel ins Wanken, kann das also nicht nur zu Übergewicht führen, sondern unter anderem auch zu Energielosigkeit, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsproblemen, Entzündungsprozessen, Verdauungsstörungen oder erhöhter Infektanfälligkeit. Im Klartext bedeutet das: Ob wir uns fit fühlen oder ständig müde sind, ob wir abnehmen oder die Kilos hartnäckig an den Hüften sitzen bleiben, ob wir ein starkes Immunsystem haben oder ständig kränkeln, wird maßgeblich durch unseren Stoffwechsel beeinflusst.



Genau hier setzt das sechswöchige Coaching-Konzept von vityalic in Baldham an. Inhaber Simon Unterstell und sein Stoffwechsel-Team, die Personal Trainerin, Ernährungsberaterin und angehende Heilpraktikerin Alessia Hau sowie die Apothekerin und erfahrene Stoffwechsel-Expertin Danni Blankmeister (Foto links), helfen Ihnen dabei, Ihre Ziele effektiv und nachhaltig anzugehen.

### WIE LÄUFT DAS COACHING AB?

Mithilfe der e-scan Stoffwechseldiagnostik wird zunächst über eine Atemgasmessung Ihre individuelle Stoffwechselfunktion ermittelt. Passend zu Ihrer persönlichen Zielsetzung gestaltet Ihr Stoffwechsel Coach dann einen maßgeschneiderten Ernährungsplan für Sie, um Ihren Stoffwechsel neu auszurichten. Dabei



vityalic-Inhaber Simon Unterstell mit Alessia Hau

EXKLUSIVES  
KENNENLERN  
ANGEBOT  
**STOFFWECHSEL  
MESSUNG FÜR  
49 EURO\***  
(STATT: 69 EURO)

sollen mögliche Abnehmblockaden aufgelöst, Ihre Energie gesteigert und das allgemeine Wohlbefinden verbessert werden. Fester Bestandteil der 6-wöchigen Coachingphase sind regelmäßige Kontrollmessungen, Feedbackgespräche und viele hilfreiche Tipps für Ihre erfolgreiche Zielerreichung.

### EIN ERGEBNIS, DAS MAN SPÜRT UND SIEHT

Nach den sechs Wochen heißt es dann endlich: Erfolgsbilanz ziehen und besprechen wie es weitergeht, denn auch nach Ihrem Coaching haben Sie die Möglichkeit, sich weiterhin von Simon Unterstell und seinem Team unterstützen zu lassen. Intensives Personal Training, Private Yoga oder kurze und knackige EMS-Trainingseinheiten können beispielsweise eine effektive Ergänzung sein, um Ihren Stoffwechsel zusätzlich anzukurbeln und auch Ihre sportlichen Ziele zu erreichen. Kurzum: Die Bikini-Figur ist zum Greifen nah.

*\*Sie würden auch gerne erfahren wie gut Ihr Stoffwechsel ist und ob sich ein Coaching für Sie lohnen würde? Dann melden Sie sich bis zum 5. Mai 2023 für einen ersten Analysetermin bei vityalic in Baldham und sichern Sie sich das frühlingshaftes Kennenlern-Angebot: Stoffwechsel-Messung für 49 Euro (statt: 69 Euro)*



vityalic  
Bahnhofplatz 1  
85598 Baldham  
Telefon 08106 / 99 78 111  
www.vityalic.de

PROF. DR. STEPHAN HERZIG: SEINE ARBEIT IST LEBENSWICHTIG

# HUNGERN IST GESUND

In einem gesunden Körper soll ein gesunder Geist wohnen. Doch der ist bis heute bei vielen bloß Untermieter. Der Mensch isst, was ihm gut tut: Zucker für die Seele, Fett für die Nerven. Die Dosis macht bekanntlich das Gift. Allein in Bayern gibt es über 1,2 Millionen „Zuckerkrank“. Unterschieden wird zwischen Typ 1 und Typ 2, wobei vor allem Letzterer als Wohlstandskrankheit gilt, weil die Erkrankung viel mit unserem Lebensstil zu tun hat. Weniger bekannt ist, dass es einen Zusammenhang zwischen Diabetes und Krebs gibt. Diese Erkenntnis ist unter anderem dem Wahl-Vaterstetterer Stephan Herzig zu verdanken. Und, dass fasten und hungern – das sogenannte Intervallfasten – gut für unsere Gesundheit sein kann.

TEXT MARKUS BISTRICK

Seit jeher versuchen wir, die Grenzen des Wissens zu verschieben. Entdecker erkundeten fremdes Terrain, Philosophen suchen neue Gedanken, Himmelskundige deuten die Lichter am Firmament. Die Neugier des Menschen scheint keine Grenzen zu kennen, unerschöpflich wirkt seine Sehnsucht, das Unbekannte zu begreifen. In den vergangenen Jahrhunderten hat die Menschheit ein besonderes Instrument erschaffen, um diesen Drang nach Erkenntnis zu lenken: die Wissenschaft. Heute arbeiten Millionen von Forschern rund um den Globus – vom Professor bis zum Doktoranden. Allein in Deutschland gibt es rund 500.000. Ihre Aufgabe ist es, Fragen zu stellen. Stephan Herzig ist so ein Fragensteller. Ein äußerst ambitionierter und eine Koryphäe seines Fachs.

Als Direktor des Helmholtz Diabetes Zentrums in München mit rund 1000 Mitarbeitern und seines eigenen Instituts Diabetes und Krebs, will der 53-Jährige Vaterstetterer Neues entdecken – unbekannte Mechanismen, Moleküle und Funktionalitäten. Im Zentrum seiner Forschung stehen Volkskrankheiten wie Adipositas und Diabetes und deren Langzeitfolgen, einschließlich Krebs.

Wichtig ist, wie man isst, sagt Stephan Herzig. Also ausgewogen und am besten 16 zu 8. Heißt: Zwischen der letzten Mahlzeit des Vortages und der ersten Mahlzeit des Tages liegen 16 Stunden. In den acht Stunden, in denen man essen darf, werden zwei Mahlzeiten zu sich genommen. Erste experimentelle und klinische Daten zeigen, dass eine kontrollierte „Hungertherapie“ in der Tat positive Auswirkungen auf unseren Stoffwechsel nehmen kann. Letztlich heißt

das, ein bisschen mehr so zu leben wie ganz früher. Schon seit der Steinzeit ist der menschliche Stoffwechsel auf Fastenphasen eingestellt. Denn als die Frische-Theke noch nicht rund um die Uhr geöffnet hatte, sondern zunächst ein Mammut vorbeikommen und dann noch erfolgreich erlegt werden musste, blieb der Magen für einige Stunden oder Tage leer. Da war der Hunger ständiger Begleiter und sportliche Betätigung gefragt. Unser Körper braucht zur Anpassung eben, falls überhaupt möglich, dramatisch länger als ein iPhone-Modellwechsel. Das alles würde Stephan Herzig so natürlich nicht sagen, auch wenn es im Kern richtig ist.

Der entscheidende Unterschied von Intervallfasten zu längeren Fastenkuren oder Crash-Diäten: Der Stoffwechsel wird nicht gedrosselt, die Muskelmasse nicht abgebaut. Das ist wichtig, denn dadurch wird der gefürchtete Jo-Jo-Effekt vermieden. Und, das ist Herzigs Thema: Durch das Fasten kommt es außerdem zu heilsamen biochemischen Veränderungen im Körper, etwa zu einem verbesserten Zucker- und Fettstoffwechsel. Ziel seiner Forschung ist es, die Steuerung des Hungerstoffwechsels auf genetischer und molekularer Ebene zu verstehen, um damit neue Ansatzpunkte nicht nur für das Verständnis der Entwicklung von Stoffwechselkrankheiten zu erhalten, sondern auch die Grundlage für eine „hunger-basierte“ Vorbeugung oder Therapie dieser Erkrankungen zu schaffen.

Nun muss man sich den gebürtigen Bremer nicht so vorstellen, wie man das Bild von Professoren gemeinhin malt. Weißer Kittel, Pipette in der Hand, ein Auge am Okular,

die andere Hand an der Objektivfixierung. Eher schreckhaft und in der Sprache für den Laien so verständlich wie die Menüführung des Bezahlers SKY. Nein, Stephan Herzig ist wie du und ich. Jedes Wochenende euphorisch an der Seitenlinie, weil alle drei Söhne aktiv beim SCBV Fußball spielen, in der Erziehung von Apollo, dem weißen Familien-Schäferhund, sympathisch hilflos und auch sonst ohne jegliche Berührungsängste.

Herzig, äußerst kommunikativ und herrlich bodenständig, mit Lehrstuhl an der Technischen Universität München (TUM) und Honorarprofessor an der Medizinischen Fakultät der Universität Heidelberg, gibt seinen Enthusiasmus und seine Erfahrungen gerne weiter und engagiert sich in verschiedensten Bereichen für wissenschaftlichen Austausch. Ein Lehrer-Elternhaus ist eben prägend, auch wenn der Wahl-Vaterstetterer nach seinem Biologie- und Geographie-Studium dann doch in die Forschung abgebogen ist. Ihn interessieren die Wechselwirkungen zwischen Stoffwechsel und Krebs – weniger Herbarium und Diercke Weltatlas.

Stephan Herzig promoviert wie seine spätere Frau Anja in Göttingen in molekularer Pharmakologie. Zusammen gehen beide von 2000 bis Ende 2003 in die USA an das renommierte Salk Institut for Biological Studies in La Jolla. Als Postdoktoranden. Wer nach der Promotion eine Karriere in der Wissenschaft anstrebt, muss durch die oft unsichere, sogenannte Postdoc-Phase. In Kalifornien schärft Herzig sein wissenschaftliches Profil, baut Netzwerke auf und sammelt die erforderlichen wissenschaftlichen Qualifikationen.

Wissenschaft funktioniert nach anderen Gesetzen als die Wirtschaft. In der Forschung zählen neue Erkenntnisse und die Anerkennung der wissenschaftlichen Gemeinschaft in Form von Auszeichnungen, Jobangeboten und Einladungen zu wichtigen Kongressen mehr als finanzieller Gewinn. Wer eine akademische Karriere machen möchte, steht unter dem Druck, Ergebnisse zu produzieren. „Publish or perish“: Veröffentliche etwas oder gehe unter. Die Logik dieser Mengenlehre wird unter anderem am sogenannten Hirsch-Faktor deutlich, einer wichtigen Messgröße in der akademischen Welt. Sie gibt darüber Auskunft, wie viele Aufsätze jemand in anerkannten Fachzeitschriften veröffentlicht hat und wie oft diese von Kollegen zitiert werden: Je höher beide Werte, desto größer der Hirsch-Faktor, das Renommee des Wissenschaftlers. Stephan Herzig beherrscht beides. Veröffentlichung und Auszeichnung, aber eben auch Ergebnisse, wie wir Laien sie von der Wissenschaft erwarten.

Was Herzig noch erreichen möchte, wollen wir abschließend wissen: „Eines unserer eigenen Forschungsergebnisse erfolgreich in die klinische Anwendung im Bereich der fettleibigkeitsbedingten Stoffwechselstörungen und der Krebskachexie zu bringen.“ Wir drücken die Daumen – nicht ganz uneigennützig.

**Prof. Dr. Stephan Herzig** promovierte 1999 an der Universität Göttingen und forschte anschließend am renommierten Salk Institut in La Jolla (Kalifornien). Ab 2004 baute er am Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg eine unabhängige Nachwuchsgruppe auf. Seit Januar 2015 ist der leidenschaftliche Familienmensch Direktor des Instituts für Diabetes und Krebs am Helmholtz Zentrum München und Lehrstuhlinhaber für Molekulare Stoffwechselkontrolle an der TU München.



KREISKLINIK EBERSBERG ALS „GREEN HOSPITAL PLUS“ AUSGEZEICHNET

# ÖKOLOGISCH VORBILDLICH

Die Kreisklinik Ebersberg hat als eine von acht Kliniken in Bayern die Auszeichnung „Green Hospital Plus“ des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt- und Verbraucherschutz und des Bayerischen Staatsministeriums für Pflege und Gesundheit erhalten. Der Award würdigt Kliniken in Bayern in ihren Anstrengungen für Umwelt- und Klimaschutz.



Ganze 48 Betten hatte das Ebersberger Krankenhaus, als es 1878 am heutigen Standort an der Münchner Straße errichtet wurde. Längst hat sich die Kreisklinik Ebersberg mit 328 Betten der Versorgungsstufe I zu einem Gesundheitszentrum mit modernster Ausrüstung und breitem Behandlungsspektrum entwickelt. Die Patienten können sicher sein, eine Diagnostik und Therapie zu erhalten, die dem aktuellen Standard der Medizin entspricht.



Energiesparende LED-Beleuchtung, eine Photovoltaikanlage auf dem Dach des neuen Personalbaus, ein während der Sanierung gut gedämmtes Hauptgebäude der Kreisklinik Ebersberg, Sport- und Gesundheitskurse für Mitarbeiter, regelmäßige Patientenbefragungen sowie regionale und Bio-Lebensmittel, die in der Klinikküche zum Einsatz kommen – das sind nur einige der Schritte, die die Kreisklinik Ebersberg bereits jetzt geht, um nachhaltig und klimaschonend zu wirtschaften. Für einen umfassenden Katalog an Maßnahmen, die in verschiedenen Bereichen des Hauses umgesetzt werden, ist die Kreisklinik Ebersberg jetzt als „Green Hospital PLUS“ ausgezeichnet worden.

Landrat und Kreisklinik-Aufsichtsratsvorsitzender Robert Niedergesäß, der Ebersberger Stimmkreisabgeordnete im Bayerischen Landtag, Thomas Huber, der Leiter des Technischen Dienstes der Kreisklinik Ebersberg, Matthias Binsteiener, und Geschäftsführer Stefan Huber haben die Auszeichnung jüngst im Rahmen eines Festakts von Gesundheitsminister Klaus Holetschek und Umweltminister Thorsten Glauber in München entgegengenommen.

„Es braucht Anstrengungen vieler Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, um ressourcenschonend zu arbeiten“, würdigt Stefan Huber die Leistung der Belegschaft. Der Technische Dienst, unterstützt von Klimamanager Felix Burmester, spielte dabei eine entscheidende Rolle. „Ich bin sehr stolz auf diese Auszeichnung“, so Huber.

Nachhaltig seien auch Veränderungen, die kleiner scheinen, erklärt Matthias Binstei-

ner. So habe die Kreisklinik zusätzliche Fahrradstellplätze geschaffen, setze bei neuen Firmenfahrzeugen auf Elektromobilität und habe eine Blumenwiese im Außenbereich der Klinik angelegt. „Müll zu vermeiden, ist ebenfalls nachhaltig“, sagt Klimamanager Felix Burmester. Das fange damit an, desinfizierbare Produkte zu verwenden, anstelle von Einwegprodukten oder Küchenabfälle durch vorausschauende Planung zu vermeiden.

## „ICH BIN SEHR STOLZ AUF DIESE AUSZEICHNUNG“

Landrat und Klinik-Aufsichtsratsvorsitzender Robert Niedergesäß: „Unsere Kreisklinik ist nicht nur für die vielen Patienten und das Personal ein zentrales Gebäude, sondern spielt angesichts des hohen Energiebedarfs auch beim Klimaschutz eine wichtige Rolle. Die Auszeichnung als Green Hospital PLUS ist eine Würdigung des bisherigen Wegs und Motivation für weitere Meilensteine im Klimaschutz.“

Die stationäre Versorgung von Patienten rund um die Uhr ist mit hohem Energie- und Materialaufwand verbunden. Die Green HospitalPLUS Initiative unterstützt die Krankenhäuser dabei, den Krankenhausbetrieb sozial und ökologisch nachhaltig zu gestalten und so aktiv zum Erreichen des Klimaneutralitätsziels beizutragen.

Foto: v.l.n.r.: Der Bayerische Umweltminister Thorsten Glauber, der Leiter des Technischen Dienstes Matthias Binsteiener, Landrat und Aufsichtsratsvorsitzender Robert Niedergesäß, Landtagsabgeordneter Thomas Huber, Geschäftsführer Stefan Huber und Bayerns Gesundheitsminister Klaus Holetschek kamen bei einem Festakt in München anlässlich der Verleihung des „Green Hospital Plus“ Awards in München zusammen. (Foto: Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege)



Stefan Schreyer ist Geschäftsführer von „Hermann Historica“ am Bretonischen Ring 3 in Neukeferloh.





ENTDECKT: EIN ELDORADO FÜR LIEBHABER HISTORISCHER SCHÄTZE MITTEN IN NEUKEFERLOH

# JÄGER UND SAMMLER

Von außen ein unscheinbares Bürogebäude, von innen ein Hochsicherheitstrakt mit tausenden kostbaren Schätzen aus längst vergangenen Zeiten. Seit einigen Jahren hat eines der weltweit führenden Auktionshäuser im Bretonischen Ring 3 in Neukeferloh seinen Firmensitz. „Hermann Historica“ hat sich auf Alte Waffen, Antiken und Antiquitäten, Orden, geschichtliche und militärhistorische Sammlerstücke, Jagdliches sowie Kunst und Kunsthandwerk spezialisiert und zählt weltweit mehr als 40.000 Käufer und Verkäufer zum seit über fünfzig Jahren stetig wachsenden Kundenstamm. Ein Blick hinter die Kulissen.

TEXT MARKUS BISTRICK FOTOS ILONA STELZL

Wer den modernen Empfangstresen von „Hermann Historica“ hinter sich gelassen hat, begibt sich zwangsläufig in die Vergangenheit. In Zeiten, von denen man sich wünschte, dass es sie nie gegeben hätte, aber eben zum Beispiel auch in das in der Rückschau zum Märchen verklärte Leben der legendären Sisi. Am Bretonischen Ring 3 finden sich unzählige historische Militäruniformen neben der Reitgerte von Kaiserin Elisabeth von Österreich. Orden und Ehrenzeichen neben Feldpostbriefen und der ältesten Hakenbüchse des späten 15. Jahrhunderts. Kunsthandwerk neben Asiatika oder Napoleons Zweispitz und der Bühnengarderobe Josefine Bakers.

Mitarbeiter schieben Euro-Paletten mit Exponaten durch die langen Gänge, die dann vor Ort von ausgewiesenen Experten und Kulturhistorikern genau unter die Lupe und anschließend in den hauseigenen Fotostudios ins rechte Licht gerückt werden. Das Ergebnis sind künstlerische Fotos, die sich in sorgfältig recherchierten Katalogbüchern wiederfinden – höchst aufwändig produziert zu jeder einzelnen Auktion mit jeweils

rund 15.000 Sammlungsobjekten. Fünf Auktionen, in Präsenz und/oder online, finden jährlich statt, die nächste übrigens vom 6. bis 12. Mai. Und allein die Spezialkataloge von „Hermann Historica“ sind längst zum äußerst beliebten Sammlerobjekt und Teil des großen Erfolgs des Auktionshauses geworden.

Wer das ist, der bei den Auktionen mitbietet, will ich wissen. „Menschen wie Du und ich, aber auch größere Sammlungen oder Museen und Forschungseinrichtungen aus aller Welt“, erklärt mir Stefan Schreyer, Geschäftsführer des renommierten Auktionshauses. Der Mensch sei eben ein Jäger und Sammler. Beim einen sind es Bierfilzl, beim anderen alte Waffen oder Skulpturen. Nicht selten stehen deshalb in Neukeferloh Erben vor der Tür, die bei der Auflösung eines Hausstands so manchen versteckten Schatz geborgen hätten. Häufig ohne sich dessen bewusst zu sein. „Insbesondere bei den jüngeren Menschen haben Antiquitäten und auch historische Kunstwerke etwas an Bedeutung verloren. Da zählen andere Werte“, so Schreyer.

„Hermann Historica“ wurde vor mehr als 50 Jahren in Nürnberg gegründet – von Erich Klenau von Klenova, Freiherr von Janowitz. Größtes internationales Aufsehen erzielten die zahlreichen Objekte aus Hochadelbesitz und die Auflösung weltbekannter Sammlungen wie beispielsweise die Versteigerung der bedeutenden Jagdschätze aus Schloss Fuschl bei Salzburg oder die vielbeachtete Versteigerung der einzigartigen Sammlung „Alter Waffen“ des Berliner Baumoguls und Künstlers Karsten Klingbeil. Doch Schwellenängste sind bei „Hermann Historica“ fehl am Platz. Hier ist jeder willkommen – als Bieter und Verkäufer.

Durch Sammlungen werden Wohnräume Teil der eigenen Persönlichkeit. Und nicht wenige, die ihr Hab und Gut, oder das der Eltern, als wertlosen Kitsch oder Tinnel abgestempelt haben, wurden durch eine Versteigerung bei „Hermann Historica“ eines Besseren belehrt. Also lieber einmal zu viel nachgefragt, als gleich weggeworfen. Und umgekehrt lohnt es sich natürlich auch in Neukeferloh auf Entdeckungsreise zu gehen. Weitere Infos: [www.hermann-historica.de](http://www.hermann-historica.de)



Kunstexperte Ysabel Benecken mit einem großen antikisierenden Silberhumpen, für einen Startpreis von 7.500 Euro.

# TOMATENSCHNITZ ZUM SCHNITZEL

Wie in jedem Frühjahr säe ich wieder Tomaten in einer Keimbox auf der Fensterbank aus. Dabei wähle ich widerstandsfähige, samenfeste Sorten, deren Früchte auf jeden Fall besser schmecken als die meisten aus dem Supermarkt.

TEXT UND FOTO WOLFRAM FRANKE

Sicher haben Sie auch schon mal in einer Gaststätte ein Schnitzel bestellt. Als Beilage gibt's dann – neben Kartoffelsalat oder Pommes – meist ein angewelktes Salatblatt und einen Tomatenschnitz. Der hat außen eine harte Schale und ist innen wässrig. Im Übrigen schmeckt er nach nichts! Das ist der Grund, warum ihn niemand isst, der Schnitz auf dem Teller liegenbleibt und damit zurück in die Küche wandert. Bestenfalls kommt er ins Schweinefutter.

## Deko fürs Schweinefutter

Da frage ich mich: Wenn dieser Tomatenschnitz doch sowieso nur Deko ist, warum betreibt man dann diesen immensen Aufwand, ihn in holländischen oder spanischen Gewächshäusern mit einem hohen Einsatz von Energie, Mineraldüngern, Pestiziden und nicht zuletzt sehr viel (in letzter Zeit immer knapper werdendem) Wasser aufzupuschen, ihn anschließend mit dieselbetriebenen Kühllastern nach Deutschland in die Groß- und Supermärkte zu transportieren, von wo er dann in die Gaststätten und Restaurants und schließlich als Schnitz auf den Teller und anschließend ins Schweinefutter gelangt?

## Plastik wäre umweltfreundlicher

Ich habe da eine Idee: Wenn dieser Tomatenschnitz doch nie gegessen wird und nur Deko ist, dann könnte man ihn doch auch aus rot eingefärbtem Recycling-Plastik herstellen. So würde er dem im Übrigen oft nicht gerade attraktiven Gericht ein wenig Farbe verleihen, käme anschließend mit dem schmutzigen Geschirr in die Spülmaschine und könnte immer wieder verwendet werden.

Dieses Verfahren würde Energie, Wasser und Dünger sparen, den Einsatz von Pestiziden sowie den Ausstoß von Dieselab-



gasen vermeiden – es wäre auf jeden Fall umweltfreundlicher als die oben beschriebene Prozedur. Vielleicht wäre eine Tomatenschnitz-Fabrik noch ein neuer Wirtschaftsfaktor für eine strukturschwache Region und würde Arbeitsplätze schaffen! – Diese Idee sollte ich mal Robert Habeck unterbreiten.

## Kleinfrüchtig, wohlschmeckend und samenfest

Was mich betrifft: In unserem Kreativgarten gedeihen jedes Jahr Tomaten in Hülle und Fülle. Ich habe in manchen Jahren bis zu sieben Sorten angebaut. Am besten schmecken meine drei kleinfrüchtigen Sorten. Sie heißen 'Humboldtii', 'Gelbe Dattelwein' und 'Sibirisches Birnchen'.\* Die sind auch am robustesten. Sie tragen bis Ende Oktober Früchte und bekommen Braunfäule meist erst, wenn die meisten Tomaten geerntet sind. Zum gesunden Gedeihen gebe ich ihnen Kompost und Hornmehl mit ins Pflanzloch und dünge sie während ihres Wachstums mit 1:10 verdünnter Brennnesseljauche.

Das Fruchtfleisch dieser kleinen Tomaten ist saftig, aber nicht wässrig, und schmeckt bei jeder Sorte etwas anders. Vor allem

aber: Bei diesen Tomaten handelt es sich nicht um F1-Hybriden, sondern samenfeste Sorten. Die kann ich selber vermehren und dabei durch meine eigene Selektion immer besser machen. Und ich bin bei diesen Tomaten sicher, dass ihr genetischer Ursprung nicht bei Monsanto lag. Was soll ich da noch mit einem spanischen oder holländischen Tomatenschnitz auf dem Teller?

P.S.: Natürlich gehe ich davon aus, dass in der Vaterstettener Gastronomie nur qualitativ hochwertige Tomaten auf den Teller kommen!

\*Saatgut samenfester Gemüsesorten bekommt man von der Bingenheimer Saatgut AG: [www.bingenheimersaatgut.de](http://www.bingenheimersaatgut.de) (auch im Biomarkt Vaterstetten erhältlich), der österreichischen Firma ReinSaat GmbH: [www.reinsaat.at](http://www.reinsaat.at) sowie Sativa [www.sativa.bio/de](http://www.sativa.bio/de).



Der Vaterstettener **Wolfram Franke** ist gelernter Gärtner und Gartenbautechniker und begann seine journalistische Laufbahn 1980 bei „mein schöner Garten“. Zwanzig Jahre lang war Wolfram Franke Chefredakteur von „kraut&rüben“, Magazin für biologisches Gärtnern und naturgemäßes Leben.

Das biologische Gärtnern sowie Garten- und Schwimmteiche machte er bereits zu Beginn seiner journalistischen Laufbahn zu seinen Spezialgebieten. Wolfram Franke ist seit 1985 Autor im BLV Buchverlag. Privat bewirtschaftet er neben seinem kleinen Reihenhausgarten seit mehr als 25 Jahren auch einen 800 Quadratmeter großen Kreativgarten nach ökologischen Regeln beim Reitsberger Hof.



STEUERBERATUNG WIESTER

# DANK FÜR 30 JAHRE ZUSAMMENARBEIT

Erst im vergangenen Jahr konnte die Wiester Steuerberatungsgesellschaft ihr 65. Jubiläum feiern, dieser Tage blickt Geschäftsführer Christian Wiester auf 30 Jahre Bestellung zum Steuerberater zurück. „Die Tätigkeit als Organ der Steuerrechtspflege war für mich mit überdurchschnittlichem Einsatz und absolut loyalen Verhältnis zu meinen Mandanten geprägt“, so Wiester wörtlich. Und weiter: „Mit vielen Freunden und Mandanten darf ich nun schon seit über 30 Jahren zusammenarbeiten. Auch ist es mir eine Freude, Familien in der 4. Generation betreuen zu dürfen.“

Die Steuerkanzlei Wiester wurde 1957 von Reinhold Wiester gegründet und ist eine der ältesten und renommiertesten Kanzleien Münchens. „Dies möchte ich zum Anlass nehmen und mich besonders bei meinen treuen Mitarbeitern bedanken. Mitarbeiterbindung über mehr als 30 Jahre funktioniert nur mit einer loyalen Unternehmenskultur und der entsprechenden Wertschätzung.“

Die Schwerpunkte der Kanzlei liegen neben den klassischen Tätigkeiten des Steuerberaters seit mehreren Jahren insbesondere bei der Gestaltung von Schenkungen, also der vorweggenommenen Erbfolge, sowie auch die Minimierung der Erbschaftsteuer. Immer gefragter sind die innovativen Gestaltungen bei der Unternehmensnachfolge, hier kann die Steuerkanzlei Wiester in Neukeferloh mit Fachanwälten ausgezeichnete Beratungsergebnisse vorweisen.

„An dieser Stelle möchte ich meinen besonderen Dank meinen Mandanten zukommen lassen, die mit uns „Schlachten“ schlagen, „Erfolge“ feiern und „ertragreiche Ernten“ einfahren. Mit aufrichtigem Dank für Ihre Treue, Freundschaft, Beistand und Unterstützung“, so Christian Wiester.

Übrigens: Nach 2018 wurde die Wiester Steuerberatungsgesellschaft auch im Jahre 2020, 2021 und 2022 von der Wirtschaftszeitung „Handelsblatt“ zum TOP-Steuerberater im Bereich „Erb-schaft / Schenkung und in der Gesamtbewertung“ ausgezeichnet!

Christian Wiester ist Fachberater für Testamentvollstreckung und Nachlassverwaltung (DStV e. V.) Zertifizierter Berater für die Immobilienbesteuerung und Immobilienverwaltung (IFU/ISMg GmbH) Zertifizierte Fachkraft für die Bewertung von Grundvermögen (IFU/SM).



**WIESTER STEUERBERATUNGS GESELLSCHAFT MBH**  
Am Hochacker 2-4 · 85630 Grasbrunn  
Telefon (089) 437 462-0  
info@wiester.de · www.wiester.de

www.schreinerei-reimer.de  
info@schreinerei-reimer.de

**SCHREINEREI REIMER**  
Werkstatt für natürliches Wohnen

- Möbel
- Innenausbau
- Fußböden
- Küchen

Büro:  
Beethovenstraße 35  
85591 Vaterstetten  
08106/3970462

Werkstatt:  
Hohenbrunner Weg 8  
85630 Grasbrunn  
info@schreinerei-reimer.de

**25 JAHRE**  
**Raith Ofenbau**

**Raith Ofenbau GmbH · Baldham**  
**08106-997876 · www.raithofenbau.de**

## Die Nummer 1 VOR ORT

Themen, die bewegen – B304.de ist die Nummer 1 unter den Medien in den Gemeinden Grasbrunn und Vaterstetten. Mit im Schnitt täglich rund 4.000 Lesern auf B304.de, über 2.600 Followern auf Instagram und fast 5.000 auf Facebook. Dazu monatlich die B304.de-Zeitung an alle Haushalte sowie LIVING&style – das B304.de Magazin.

► [www.b304.de/mediadaten](http://www.b304.de/mediadaten)

## PSYCHOTHERAPIE PETRA SCHMITT

DIPLOMPSYCHOLOGIN  
PSYCHOLOGISCHE  
PSYCHOTHERAPEUTIN

PRAXIS  
ERÖFFNUNG

Neue Poststraße 11 · 85598 Baldham  
Telefon 0178 / 157 34 99  
kontakt@psychotherapie-petra-schmitt.de  
www.psychotherapie-petra-schmitt.de

Privatpatienten und Selbstzahler · Termine nach Vereinbarung

# DEUTSCHLAND UND WUNSCH UND

VON DR. FR

Schafft Deutschland die Industrie und den Wohlstand ab? Kritiker warnen aufgrund der aktuellen Entwicklungen vor einer immer höheren Last durch Steuern, Erhöhung der Energiekosten und immer mehr Bürokratie und nach wie vor fehlender Digitalisierung. Sägen wir gerade den Ast ab, auf dem wir sitzen? Unternehmen verlagern die Produktion, die Kosten steigen für alle, Wettbewerb und Leistungsprinzip sind nicht mehr die Gradmesser für Politik und Gesellschaft. Wir sind auf dem besten Wege, vieles abzuschaffen, was unseren Wohlstand ausmacht. Die Politik überdeckt die Probleme mit dem Geld, das aus den noch sprudelnden Steuereinnahmen kommt. Wir türmen aber gerade ebenso Schulden auf, die es in solcher Größenordnung noch nicht gab. In den vier Krisen Jahren wurde fast so viel angehäuft, wie in den 70 Jahren zuvor. Zwar wurde vor einem Jahr eine Zeitenwende ausgerufen, aber der Haushalt und damit die Ausgaben bestehen unverändert, neue Belastungen kommen hinzu. Das hat mit Krisenmanagement wenig zu tun. Der Wohlstand stammt aus dem hart erarbeiteten Wettbewerbsvorteil und dem dadurch erarbeiteten Mehrwert. Der Wohlstand kommt nicht von selbst und darf nicht leichtfertig verschenkt werden. Die bisherigen Antworten der Politik auf die Zeitenwende beschäftigen sich nicht damit. Dieses Verhalten ist gegenüber künftigen Generationen verantwortungslos.

Aber auch durch weiche Faktoren wird sich die Gesellschaft stark verändern. Auch das wird Auswirkungen auf Wettbewerb und Wohlstand haben. Hier treffen staatliche Regelungen zur Umerziehung unserer Kinder und eine andere Einstellung bei den Eltern zusammen. Leistungsprinzip und Wettbewerb sind unerwünscht. Gleichheit und Verständnis sind wichtiger als Freiheit und Verantwortung. Den Kindern wird früh vermittelt, was wichtig ist, das Gendern, die Nichtnutzung bestimmter Begriffe, die rassistisch belegt sind (oder sein könnten), eine andere Ernährung, vor allem Klimaschutz und die Nutzung von Social Media. Das wirkt nachhaltig und führt zu einer Neuausrichtung, spätestens in 20 Jahren, wenn der nächste Generationenwechsel stattgefunden hat. Tun wir etwas im Kleinen dagegen? Warum erziehen Eltern ihre Kinder nicht nach den Prinzipien, die sie selbst erlernt und deren Folgen sie selbst positiv erfahren haben? Sind Leistungsprinzip, Wettbewerb und Wohlstand out? Wir wollen für unsere Kinder nur das Beste. Aber es gibt einen Unterschied von gut gemeint und gut gemacht. Der Wandel hat bereits eingesetzt. Er fällt uns nicht so auf, weil es uns zu gut geht.

Deshalb beschäftigen wir uns mit Belanglosem und vergessen, was Grundlage unserer Demokratie, der sozialen Marktwirtschaft und unseres Wohlstands ist. Immer mehr Staat, immer weniger Eigenverantwortung, immer weniger Leistungsorientierung, immer mehr Ausgleich (als Gerechtigkeit bezeichnet) findet statt.



[www.marohl.de](http://www.marohl.de)

So.26.03  
11-16  
geöffnet



Wintergärten  
Sommergärten  
Terrassendächer  
Lamellendächer  
Verglasungen  
Beschattungen

Am Höllenbach 22 08681 69710  
83329 Waging am See info@marohl.de



# PUNKT.

## DIE ZEITENWENDE – WIRKLICHKEIT

FRANK MEIK

Die Wirklichkeit wird verdrängt und die Veränderungen werden schön geredet. Wir träumen davon, das Weltklima zu retten und sind bereit, dafür die Zukunft unserer Kinder und Enkel aufs Spiel zu setzen. Der Mehrheit werden Themen wie das Gendern und das Festkleben auf der Straße für eine noch radikalere Umweltpolitik durch die Medien aufgedrängt. Warum muss das sein und wer zahlt die Kosten? Wir alle.

Es gibt so viele wichtige Fragen, die zu beantworten sind. Vor allem, wie gehen wir mit der Flüchtlingswelle um? Wie sollen unsere Kinder mit ihrer Erziehung gegenüber den anderen Kindern bestehen, die viel Härte erfahren haben und aus anderen Kulturen kommen? Es strömen im Jahr mehr als 1,5 Millionen Menschen ins Land, von denen nur wenige asylberechtigt sind und die dennoch meistens bleiben, immerhin Zweidrittel nach Informationen der FAZ vom 5. März 2023. Das Ergebnis des Flüchtlingsgipfels ist ein einfaches Nichtstun, Hinhalten und Schönreden. Dabei benötigen wir Fachkräfte und Arbeitskräfte. Im Wettbewerb mit anderen Ländern ist Deutschland aber nicht attraktiv genug. Dafür ziehen wir Wirtschaftsflüchtlinge an, deren Arbeitsaufnahme bürokratisch erschwert wird. Auf diese Weise überlasten die Flüchtlinge unser Sozialsystem. Der Bundeskanzler hat den nächsten Termin, die konzertierte Aktion von Politik, Gewerkschaften und Verbänden, abgesagt, weil es keinen aktuellen Gesprächsbedarf gebe. Politische Verantwortung sieht anders aus. Aber auch im Kleinen müssen wir uns fragen, für welche Werte wir stehen, und welches Fundament benötigt wird, auf dem diese Werte gelebt werden können.

Weniger Wunsch und mehr Realitätssinn sind für die Gestaltung der Wirklichkeit gefragt, damit es unseren Kindern so gut geht, wie uns allen heute. Hierüber ist ein offener Diskurs in der Gesellschaft notwendig.

Herzlichst Ihr



Der Baldhamer Dr. Frank Meik ist geschäftsführender Gesellschafter des MW Verlags München und Autor der Bücher „Wir klicken uns um Freiheit und Verstand“, „Digitale Attacke“ und „Wege durch den Digitaldschungel“. Seit über 30 Jahren hat Meik Erfahrungen in der Führung von Unternehmen, ihrer strategischen Neuausrichtung und Neupositionierung bei Marktveränderungen gesammelt, davon 20 Jahre in eigener Führungsverantwortung, u.a. als Verlagsgeschäftsführer der Zeitungsgruppe Münchner Merkur/TZ und als Vorsitzender der Geschäftsführung der Verlagsgruppe Frankfurter Allgemeine Zeitung.



VERKAUFSSTART

### SonnenAnger

#### Putzbrunn/Oedenstockach

**Große Doppelhaushälften / Reihenhäuser mit großen Grundstücken in grüner, ruhiger Lage**  
5 bis 6 Zimmer | Wohnflächen von ca. 160 m<sup>2</sup> bis ca. 176 m<sup>2</sup> | Grundstücke von ca. 200 m<sup>2</sup> bis ca. 460 m<sup>2</sup>  
z. B. Haus 9 | 5,5 Zimmer | Terrasse und Garten | Wfl. 164,51 m<sup>2</sup> | € 1.129.900,-

**Charmante 3,5- bis 5-Zimmer-Eigentumswohnungen** | Wohnflächen von ca. 91 m<sup>2</sup> bis ca. 133 m<sup>2</sup>  
z. B. Whg. 3 | 4 Zimmer | Gartenmaisonettewohnung | Terrasse, Garten und Balkon  
Hobbyraum | Wfl. 117,80 m<sup>2</sup> | Nfl. 161,40 m<sup>2</sup> | € 999.900,-

Mehr erfahren:  
089 / 66 59 60  
www.hi-wohnbau.de

Info-Pavillon Öffnungszeiten  
Fr 16.30 Uhr – 18.30 Uhr  
Sa/So 14.00 Uhr – 16.00 Uhr

  
HIWOHNBAU

  
steuerberatung | unternehmensberatung

Unsere moderne **Steuerkanzlei** bietet individuelle Lösungen zu allen privaten und unternehmerischen Steuerthemen.



- Steuerprognose und Steuererklärungen
- Erstellung von Jahresabschlüssen und Gewinnermittlungen für alle Rechtsformen
- Digitale Finanz- und Lohnbuchführung
- Betriebswirtschaftliche Beratung



Föhrenweg 1 | 85591 Vaterstetten  
Telefon (08106) 99 630 - 0 | steuerberatung@ponikwar.de  
Mehr Informationen unter: [www.ponikwar.de](http://www.ponikwar.de)



## Mein HUNDELEBEN

Weil Labradore so verfressen sind, muss man wirklich aufpassen, nicht jedem treuerzigen Blick nachzugeben – sonst verschwinden die Rippen (die man beim Hund ja fühlen sollte), schnell unter einem Wohlstandspelz. Allerdings hat Hundsein einen großen Vorteil: Unser felliger Freund kann nur in den seltensten Fällen selbst den Kühlschrank öffnen, und dass er sich nachts um 3 Uhr noch Spaghetti Carbonara kocht, ist wohl auch noch nicht vorgekommen. Viel einfacher als beim Menschen! Elvis lebt seinen Futterneid dennoch hemmungslos aus. Neulich leckte er theatralisch Saucenspritzer von der Tapete. Und wenn ich ihm Abschnitte von Gurken oder Karotten hinhalte, schaut er mich an, als wolle ich ihn töten. Er frisst sie allerdings dennoch, mit waidwundem Blick. Ich knabbere neuerdings aus Solidarität mit.

TEXT EVA BISTRICK

Jedes Herrchen (und Frauchen) bekommt den Hund, den es verdient. Elvis hat sich auch erstaunlich schnell unserem Verhalten angepasst – und geht, untypisch für einen Labrador, bei schlechtem Wetter nur unter Protest vor die Tür. Es kam mir gleich verdächtig vor, wie brav er bei Fuß geht, wenn es regnet. Aber nein, das liegt weder am Regen noch an meinen erzieherischen Fortschritten – sondern schlichtweg an der Schutzwirkung des Schirms. Der feine Herr will partout nicht nass werden und weicht deshalb nicht von meiner Seite! Dabei sind sonst keine Pfütze und kein See vor ihm sicher.

Elvis schläft auch gern lang. Unter der Woche kommt er lediglich zum Fressen von seinem Bett – um sich gleich danach, mindestens bis 10 Uhr, wieder einzurollen und weiter zu schnarchen. Dann kann ihn kein Türklingeln, kein Rufen, kein Spielzeug zum Aufstehen bewegen. Gut, es soll mir recht sein – vor allem sonntags.

Jahrelang habe ich gedacht, unser Hund gehöre nicht zu den Schlauesten. Mittlerweile habe ich sein Verhalten durchschaut und weiß: er ist hochgradig intelligent. Denn er beherzt, was Daniela Katzenberger schon vor Jahren wusste: Sei schlau, stell dich dumm! Das Stöckchen bringen – macht Elvis tatsächlich nur, wenn es sich auch lohnt. Zum Beispiel wenn das Stöckchen eine Wiener Wurst ist. Ganz nach dem Motto: „Mein Hund hört aufs Wort, nur wann, bestimmt er selbst“.

Holt man sich einen Hund, darf man sich, ähnlich wie bei einem Baby, ständig schlaue Ratschläge anhören. Manche sind ziemlich überflüssig, andere dagegen zeigten tatsächlich Wirkung. Zum Beispiel das so genannte „Lobfeuerwerk“. „Werft ruhig richtig vie-

le Leckerli über ihm in die Luft, wenn er gehorcht“, so die Empfehlung von Freunden. Ok. Wir warfen also wie verrückt: Käsewürfel statt Kamelle. Besonders zu Beginn, als wir Baby Elvis noch im Technopark Gassi führten, machten wir von dieser Erziehungsmethode Gebrauch. (Ja, wir wissen, wie das ausgesehen haben muss). Heute setzen wir das Lob-Käse-Konfettifeuerwerk nur noch in besonders verzwickten Fällen ein. Besonders rutschige Böden sind so ein Fall. Leider haben wir damals versäumt, ihn auf möglichst viele verschiedene Bodenbeschaffenheiten vorzubereiten. Daran hatten wir schlichtweg nicht gedacht.



Sobald wir also Menschen besuchen, deren Parkettboden extrem glänzt, haben wir die Rechnung ohne Elvis gemacht (wir haben Fliesen). Elvis stellt dann eine Choreographie zur Schau, wie sie bei „Let's Dance“ im

Jahresrückblick in der Kategorie „Zwei linke Füße, aber Sieger der Herzen“ gezeigt würde. Gleiches am Münchner Flughafen. Den romantischen Traum, mit Babyhund und Rosenstrauß ein besonders herziges Willkommensbild abzugeben, musste mein Mann schnell ad acta legen. Flughafenboden ist nämlich nicht nur glatt, er glänzt auch noch verdächtig.

Einen ähnlichen Bodenbelag hat leider auch das Autohaus unseres Vertrauens. Idyllisch am Forst gelegen, drängt sich der Reifenwechsel für einen Ausflug mit Hund regelrecht auf. Nur leider können wir uns da nicht mehr blicken lassen. Ein Autohaus ist nun wahrlich kein Bälleparadies. Ungefähr 100 kleine Käsewürfelchen, die wir beim letzten Mal durch den Showroom werfen mussten, haben wohl einen nur allzu bleibenden Eindruck hinterlassen.



PROFESSIONELLE IT-HILFE VOR ORT  
**GEHT DOCH!**  
**GEFAHR ERKANNT, GEFAHR GEBANNT**

**W**ohl dem, der einen EDV-Profi kennt, der im Notfall sofort zur Stelle ist. Das Team von Sintegra in Baldham bietet professionelle EDV Betreuung für kleine und mittlere Betriebe – vom Münchner Marienplatz bis nach Ebersberg, vor allem aber in der Heimatgemeinde Vaterstetten und Umgebung.

Das Team um Geschäftsführer Christoph Schneider berät Sie genauso bei einer Neukonzeption wie beim Ausbau Ihrer IT Infrastruktur oder der IT Prozessoptimierung und Wartung. Und das alles herstellerneutral, so dass die beste Lösung für Sie nicht auch die teuerste sein muss. Bei Neuanschaffungen unterstützt Sintegra von A bis Z: von der Konzeption über die Installation bis zur Abnahme. Auch im Bereich Netzwerksicherheit und Back-up ist Sintegra der richtige Partner vor Ort. Also: Wenn etwas klemmt, nicht verzweifeln oder im schlimmsten Fall selber tüfteln, sondern am besten gleich Sintegra anrufen!

So erreichen Sie die IT Profis der Sintegra GmbH:  
webmaster@sintegra.de oder c.schneider@sintegra.de, Telefon (08106) 362160

**Toujours Kultur** **50** JAHRE MUSIKSCHULE VATERSTETTEN

Seit 50 Jahren gibt es in der Musikschule Vaterstetten nur GUTE NOTEN und das will gefeiert werden!

**TOUJOURS KULTUR!** heißt das Jubiläumsprogramm 2023, mit dem die Musikschule alle Menschen – ob Jung oder Alt – zum aktiven Musizieren und zum Besuch der Konzerte und Aktionen herzlich einlädt.

**DIE NÄCHSTEN HIGHLIGHTS:**

23. April:	Sinfonieorchesterkonzert „Classic Highlights“
17. Juni:	„TON AB!“ - 5. Tag der offenen Ohren
24. + 25. Juni:	Vivaldis „VIERJAHRESZEITEN“ musiziert & getanzt

**Jetzt informieren und für das neue Schuljahr anmelden!**

[www.musikschule-vaterstetten.de](http://www.musikschule-vaterstetten.de)  
Telefon 08106 / 99 54 930 . [service@musikschule-vaterstetten.de](mailto:service@musikschule-vaterstetten.de)  
Baldhamer Straße 39 . Vaterstetten

# KOMMT'S VORBEI!

Augustiner am Platzl – das Wirtshaus der  
Herzen in der Innenstadt.

## FEIERT BEI UNS!

### EUCH ERWARTEN:

- ◆ Frisches Augustiner Hell vom Holzfass
- ◆ Wirtshaus-Schmankerl für jeden Gaumen
- ◆ Räumlichkeiten für Feiern bis 250 Gäste

### JETZT RESERVIEREN UNTER:

willkommen@augustiner-am-platzl.de  
oder telefonisch unter +49 89 3701717-0.



Wir freuen uns auf Euch!

## EURE FAMILIE WENDEL



**Augustiner**  
AM PLATZL



Augustiner am Platzl  
Orlandostraße 5  
80331 München

📍 Marienplatz + Isartor  
📍 Maximilianstraße

[augustiner-am-platzl.de](http://augustiner-am-platzl.de)

Wir sind ein  
**MUSIKANTEN-  
FREUNDLICHES  
WIRTSHAUS**

