

Erschienenene Artikel in der Aubinger Zeitung

1926 gegründete Lokalzeitung im Münchner Westen für Aubing, Neuaubing, Lochhausen, Langwied, Westkreuz und Freiham

Mobile Prävention rund um die Wiesentfelser und Riesenburgstraße:

08.06.2022

Die rasende Litfaßsäule mit Infos rund um Vorbeugen und Nachhalten

„Gesundheit“ wünschen wir Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, nicht nur weil gerade Heuschnupfenzeit ist. Woran denken Sie dabei spontan? Diese Frage und vor allem Antworten fächert MAGs, die Münchner Aktionswerkstatt Gesundheit, noch bis zum 6. Oktober 2022 an einer roten Litfaßsäule rund um die Wiesentfelser und Riesenburgstraße auf. Dort befindet sich eine der aktuellen Baustellen im städtebaulichen Sanierungsgebiet Aubing-Neuaubing-Westkreuz: das alte Ladenzentrum weicht einem Neubau, das bedeutet für die Anwohner*innen zunächst weitere Wege für Erledigungen des täglichen Bedarfs und ein Platz weniger für zufällige Begegnungen und zum Hinsetzen. In dieser Umbruchsphase präsentieren sich an der Litfaßsäule Einrichtungen aus dem Stadtteil als Anlauf- und Beratungsstellen.



„Mit Bewohner*innen in Aubing, Neuaubing, Westkreuz im Gespräch zu bleiben, gehört zu unserem Selbstverständnis als Stadtteilmanagement“ sagen Marija Filimon und Daniel Genée von der Münchner Gesellschaft für Stadterneuerung (MGS). „Die mobile Litfaßsäule ist für uns eine willkommene Gelegenheit, die Bewohner*innen rund um die Wiesentfelser Straße zu den anstehenden Veränderungen im Quartier und zu unseren Förderangeboten zu informieren. Wir sehen sie aber auch als Chance, zu erfahren, wo Handlungsbedarf gesehen wird.“

Schwerpunktthemen und Wissensquiz

Jeden ersten Donnerstag im Monat läuft das Team von MAGs mit einer fahrbaren roten Litfaßsäule durch die Wohnanlagen rund um das Ladenzentrum und verteilt Informationen, zusammen mit den Kooperationspartner*innen. Die Hausverwaltungen und Wohnungsgesellschaften unterstützen diese „mobile Infotour“, genau wie der Pfarrverband München West mit der St. Markus-Gemeinde und der Kinder- und Jugendtreff Neuaubing (Kreisjugendring KJR), die es ermöglichen, die Litfaßsäule auch einmal abzustellen und die Hände frei zu haben. Zu jedem Termin gibt es nämlich ein Schwerpunktthema mit einem Wissens-Quiz – auf einer Postkarte und online.

An den ersten beiden Terminen (7. April und 5. Mai) griff MAGs mit den beteiligten Kooperationspartnern Stadtteilmanagement Aubing-Neuauubing-Westkreuz, Verbraucherzentrale Bayern, Donna Mobile und SOS Kinderdorf das diesjährige Motto des Weltgesundheitstages auf „Unser Planet- Unsere Gesundheit“: Energieberatung, Biodiversität, Bewegung im Freien und Verbraucherschutz standen auf dem Programm. „Die Mobile Infosäule bietet Bürger*innen Informationen und Austausch über für sie wichtige Themen dort, wo sie sich aufhalten: Im öffentlichen Raum ihres Viertels. Auch unser Projekt „Verbraucher stärken im Quartier“ möchte Bewohner*innen in Ihrem Alltag erreichen und ihnen Orientierung geben zu Verbraucherthemen wie z.B. Handyverträge, Abo-Fallen, Energieversorgung, Ernährung.“ Patrick Siskov und Larissa Zwingel von „Verbraucher stärken im Quartier“ sind deswegen bei fast jedem Termin bis zum 6. Oktober dabei.

06.07.2022

Das entschleunigende „MobilInfo“ – zur Sommer-, Ferien- und Urlaubszeit

„**Stress lass nach**“ - unter dem Motto läutet die mobile Litfaßsäule der MAGs - Münchner Aktionswerkstatt Gesundheit die hoffentlich ruhigere Sommerzeit ein. Am 7. Juli geht es den Kooperationspartner*innen des Thementages an der Wiesentfellerstraße um Zuhören, Dasein, Anregungen mitnehmen und vertrauter werden für alle, die rund um die „Um-Baustelle“ (ehemals Ladenzentrum) nahe erreichbare Informationen vermissen. Der 22. Stadtbezirk Münchens ist vielfältig: Bewohner*innen in verschiedensten Lebens- und Wohnlagen treffen aufeinander, dort Geborene und ganz neu Zugezogene bewegen sich in einer Wohn- und Lebensumgebung, die neben vielen Grünflächen und kulturellen Angeboten auch gute Einkaufsmöglichkeiten bietet. Nach den Indikatoren für „Umweltgerechtigkeit“ des Deutschen Instituts für Urbanistik müssten sich alle gut entfalten können. Aber wir kennen auch kleinräumige Unterschiede – und da liegt der Grund für unsere Themenwahl.

Stress durch Wohnen, Rechnungen und Hitze

Nicht nur die Wohnmiete mit steigenden Nebenkosten, sondern auch die lieben Nachbar*innen können manchmal den Blutdruck in die Höhe treiben. Wenn am 7. Juli Herr Becker-Freyseng als Mitarbeiter der GWG - städtischen Wohnungsgesellschaft München mbH unter dem Aspekt „Wohnungs-Stress“ als Kooperationspartner am MobilInfo dabei ist, heißt das nicht, dass es Wohnungs-Stress nur in städtisch gefördertem Wohnraum gäbe. Aber es gibt in dem Umfeld das Angebot eines Sozialmanagements, dessen Bedeutung Herr Becker-Freyseng am besten selbst erklärt: „Ein „gesundes Wohnverhältnis“ ist ein grundlegendes Bedürfnis aller Menschen. Ein adäquater Umgang mit Mietschulden, Probleme in der Nachbarschaft sind daher wichtige Punkte für die psychosoziale – Gesundheit unserer Bewohner*innen. In Zeiten von Wohnungsknappheit und hohen Mieten in der LHM spielt ebenfalls der Zugang zu städtisch unterstützten Wohnraummodellen eine immer wichtigere Rolle, da sich viele Bürger*innen keine Wohnung mehr auf dem freien Markt leisten können.“

Wir alle kennen es: Manchmal ist der Geldbeutel vor dem Monatsende leer oder es droht ein Inkassoverfahren durch einen online-Bezahldienst. Steigende Lebenshaltungskosten und Mehrbelastungen durch Corona können hinzukommen – und dann ist man versucht, den Kopf in den Sand zu stecken. Was passiert, wenn ich Mahnungen ignoriert oder zu spät beantwortet habe, wie kann ich mich als Verbraucher*in vor einem Schuldenkreislauf schützen? Dazu hat wieder das Team der Verbraucherzentrale Bayern, „Verbraucher stärken im Quartier“ gute Tipps dabei und bietet eine Beratung in geschützter Umgebung zu einem späteren Zeitpunkt an.

Und zu guter Letzt noch Hitze-Stress: Schön warm war es schon im Juni, für manche eine Freude, für manche eine gesundheitliche Belastung. Ab 24 Grad nachts im Schlafzimmer und ab 26 Grad in Wohnräumen wird es gesundheitlich kritisch, vor allem dann, wenn es 3 Tage am Stück keine nächtliche Abkühlung gibt. Das betrifft vor allem Bewohner*innen in kleinen und schlecht isolierten oder wenig belüftbaren Wohnungen. MAGS bringt am 7. Juli Hitzetipps mit, die online auf <https://mags-muenchen.de> abrufbar sind. Gezielt für Senior*innen, Angehörige gesundheitlich vorbelasteter Personen, für Gesundheitsfachkräfte und für versorgende Einrichtungen gibt es zusätzliche Empfehlungen des Instituts und der Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin der Ludwig-Maximilians-Universität München (www.klimawandelundbildung.de).

Stress lässt sich bewältigen

Donna Mobile AKA e.V. ist seit langem in Neuaubing/Westkreuz aktiv mit dem Programm „TABI – Teilhabe und Integration durch Bildung und Sport“. Bewegung in Fahrradkursen, Schwimmkursen, Gymnastikangeboten – und auch Kickboxen sprechen Frauen und Mädchen an. Ergänzende Bildungsangebote durch Fachvorträge und der Austausch mit anderen Frauen wirken sich positiv auf das Wohlbefinden, die Gesundheitskompetenz und die Selbstständigkeit der Frauen aus. Muttersprachliche und interkulturell ausgebildete Multiplikatorinnen und Übungsleiterinnen begleiten die Frauen- und Bewegungsgruppen kultursensibel und erleichtern Mädchen und jungen Frauen den Einstieg. So entstand zum Beispiel auch das „Internationale Sportcafé“, in dem sich Frauen auch gerne zum Austausch treffen.

„Durch die Teilnahme an der mobilen Litfaßsäule hoffen wir, noch mehr Bewohnerinnen zu erreichen und auf aktuelle Kurse und Veranstaltungen aufmerksam zu machen.“ Am Tag der offenen Tür am 5. Juli waren alle Nachbarinnen zu einer Präsentation der kreativen Gruppen, Tanz und Zumba und zu einer Kickbox-Vorführung eingeladen – bei Donna Mobile in der Aubingerstraße 43, im Aubinger Forum.

Mehr Infos erhalten Sie unter www.tabi-donnamobile.de oder über Donna Mobile AKA e.V. Tel: 089 50 50 05 bei Jessica Rüger und Aylin Palecek.

Auch Stress in der Familie kann man gemeinsam in den Griff bekommen – das weiß das Team von Familien Begleiten Stärken und steht deswegen am 7. Juli auch mit an der mobilen Litfaßsäule an der Wiesentfelser Straße. Wer sich zu Beratungsangeboten, Info-Frühstücken und Elternabenden weiter informieren möchte, kann sich jederzeit an die Initiativgruppe wenden unter Tel: 0176/466 39104 oder eine Mail an Sergio Castellón schreiben s.castillon@initiativgruppe.de

Ferienfreude statt Stress durch Langeweile

Urlaub kann auch zuhause etwas Feines sein. Falls Sie für die Ferienzeit ab der zweiten Augushälfte mit Kindern noch Anregungen suchen – und Sie sich mit der Anmeldung beeilen – können Sie beim Ferienangebot von Little West fündig werden

<https://www.little-west.de/anmeldung/3-ferien-wo/> .

Auch das Spielhaus am Westkreuz in der Aubinger Straße 57 sollten Sie kennen

<https://spiellandschaft-westkreuz.de/> , mit Angeboten direkt für Kinder auf

<https://spiellandschaft.de/blog/spiel-spas-mit-spiellandschaft-westkreuz/>. „**Gemeinsam**

Spielen ist unser Recht!“ Unter diesem Motto stehen heuer der Weltspieltag (28. Mai) und der Weltkindertag (20. September).

Neuaubing war und ist einer der Schauplätze des Weltspiel-Mottos – und da schließt sich der Kreis wieder zu der städtebaulichen Sanierung und den „Um-Baustellen“ im Stadtteil: Das Stadtteilmanagement-Team hatte im Frühsommer etliche Bürgerbeteiligungstermine rund um den Aubinger Bahnhof und an der Radolfzeller Straße organisiert, mit reger Beteiligung aller Altersstufen. Welche Aufenthaltsqualität wo und wie erreicht werden kann und wie alle Bewohner*innen mit ihren vielfältigen Interessen zu ihrem gemeinsamen „schönen Fleck“ finden – das ist die Frage, die in weitere Entscheidungsschleifen geht. Die vorläufigen Ergebnisse, die dem Stadtrat vorgelegt werden, wurden am 1. Juli am Platzfest an der Ubostraße der Öffentlichkeit vorgestellt – da waren Sie ja vielleicht auch dabei.

03.08.2022

Unser Sommer-Quiz für Sie

Angebote für Jugendliche zum Wohlfühlen

Der Jugendtreff in Neuaubing ist die Anlaufstelle für viele Jugendliche im Viertel. Der Jugendtreff ist von Montag bis Freitag für 10- bis 18-jährige Mädchen* und Jungen* für die unterschiedlichsten Angebote geöffnet, auch selbstorganisiert von dem Jugendrat. Die Mitbestimmung des Jugendrats hat Tradition im Haus und ist ebenso wie die Mädchen*- und Jungen*arbeit, die interkulturelle Pädagogik, Integration und der Offene Treff im Jugendtreff fest verankert. Der Jugendtreff kooperiert sehr intensiv mit anderen sozialen Einrichtungen. Züleyha Yilmaz, Leiterin des Jugendtreffs Neuaubing, äußert sich in diesem Zusammenhang: „Unser Stadtteil ist vielfältig an verschiedenen Kulturen, Lebensformen und sozialen Bildungseinrichtungen. Mit unterschiedlichen Angeboten kann bedarfsgerecht und gezielt auf Bedürfnisse der Kinder, Jugendlichen und Familien eingegangen werden. Hierbei stellt die mobile Litfaßsäule eine Bereicherung dar, weswegen für uns sofort klar war, einen Ort für die Litfaßsäule, an dem sie zusätzlich außerhalb der Thementage steht, zu ermöglichen.“

Wohlfühlen in Neuaubing

Vier Thementage fanden schon statt, drei weitere folgen noch (am 4. August, am 1. September und am 6. Oktober). Am 4. August dreht sich alles um das Thema „Wohlfühlen im Viertel“. Im Rahmen des Weltspieltagprogramms haben Kinder die Möglichkeit auf

dem Boden des Vorplatzes der St. Markus Kirche mit Kreide ihren Lieblingssort in Neuaubing zu malen.

Außerdem mit dabei sind wieder die Verbraucherzentrale Bayern, mit hilfreichen Tipps zum Wohnen im Viertel, das Stadtteilmanagement Aubing-Neuaubing-Westkreuz mit Infos über die Entwicklung der Grünflächen im Viertel. Außerdem ist Hannes Hein vom Poesiepark (Kontakt: <https://poesiepark.wordpress.com/munchen-west/> und poesiepark@t-online.de) dabei und sieht die Litfaßsäule als eine „Gelegenheit, die Bewohner*innen von Aubing über Westkreuz bis Freiham zu den Plakataktionen des Poesiepark und dem Video Archiv für den Stadtteil einzuladen und sich aktiv bei dem Projekt „Mitreden. Vor Ort.“ Zu beteiligen“.

An den Thementagen vom 7. April, 5. Mai und 2. Juni haben wir Quizfragen zu nachhaltiger Energie, Ernährung und Mobilität gestellt. Am 7. Juli ging es bei uns um Stress – mit vielen Infos und Gesprächen, statt einem Quiz gab es an diesem Tag Entspannungstipps. Wir laden Sie in dieser Ausgabe herzlich zum Mitraten ein:

Wie sicher sind Sie sich in Energiefragen?

1. Wie lüften Sie richtig?

- Das Fenster muss mindestens 5-10 Minuten geöffnet sein
- Das Fenster kurz weit aufmachen (= Stoßlüften), nicht dauerhaft kippen.
- Stoßlüften oder das Fenster lange kippen ist gleich effektiv

2. Lohnt es sich, einen alten Kühlschrank, durch einen neuen zu ersetzen?

- Erst wenn der Kühlschrank älter als 10 Jahre ist, lohnt es sich, einen Neuen zu kaufen
- Ja auf jeden Fall, das lohnt sich immer
- Nein – der technische Fortschritt ist gering, ein Neugerät bringt wenig.



3. Energie produzieren kann jeder Mensch. Wie lange müssen Sie aus vollem Halse schreien, um genug Energie für das Kochen einer Tasse Kaffee zu erzeugen?

- 8-10 Minuten
- 5 Tage
- 8 Jahre, 7 Monate und 6 Tage

4. Was verbraucht die meiste Energie in unserem Gehirn?

- Schlafen
- Lernen
- Alle Alltagseindrücke durch Sehen und Hören verarbeiten

5. Was ist die optimale Dauer für einen Power Nap (=Nickerchen)?

- 10-20 Minuten
- 40-60 Minuten
- Ein Nickerchen ist immer erholsam, egal wie lange es dauert.

Wie sicher sind Sie sich in Ernährungsfragen?

6. Sind wir im Alltag auf die Natur angewiesen?

- Ja, wir brauchen z.B. Bienen, damit wir Früchte haben
- Ja, wir brauchen Bäume und lockeren Boden, damit das Wasser abfließen kann bei Starkregen
- Beide Antworten sind richtig.

7. Sollte ich nur noch Produkte mit dem Nutri-Score A Wert essen, um mich gesund zu ernähren?

- Ja, dann esse ich gesund.



b. Nein, die Menge wie viel wir wovon essen, ist entscheidend.

8. Was bedeutet das Haltbarkeitsdatum?

- a. Mindesthaltbarkeitsdatum
- b. Ablaufdatum

9. Welche Aussage zu Bio, Vegan und Glutenfrei stimmt?

- a. Bio ist immer gesund
- b. Vegan ist immer gesund
- c. Glutenfrei ist immer gesund
- d. Keines, dieser Label bedeutet, dass ein Lebensmittel automatisch gesund ist.

10. Welche Aussage zu einer gesunden Ernährung stimmt?

- a. Ernährung hat keinen Einfluss auf die Gesundheit.
- b. "5 am Tag" bedeutet, 5 Mal am Tag Obst
- c. Man sollte lieber die Vollkornvariante essen bei Brot, Nudeln, Reis und Mehl.

Wie sicher sind Sie sich in Mobilitätsfragen?

11. Kinder, die in einer Gegend mit verschmutzter Luft spielen müssen,...

- a. bekommen häufiger Atemprobleme und Allergien.
- b. haben deshalb keine besonderen Krankheiten.

12. Allein im Auto zu fahren, ist umweltfreundlicher, weil das Auto dann leichter ist und weniger Benzin verbraucht

- a. Richtig
- b. Falsch

13. Öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen, ist umweltschädlicher, weil ein Bus mehr Benzin verbraucht und mehr CO2 ausstößt als ein Auto.

- a. Richtig
- b. Falsch

14. Durch Fußball spielende Kinder in Rio de Janeiro...

- a. werden Flutlichter betrieben
- b. wird Strom für das Aufladen von Handys erzeugt

15. Welches Fahrrad darf man im Zug kostenlos mitnehmen?

- a. E-Bike
- b. Gar keines
- c. Faltrad

16. "Wenn ich nach Berlin will, fliege ich die kurze Strecke am besten, das ist umweltfreundlicher, als mit dem Auto zu fahren"

- a. Ja, das stimmt
- b. Nein, das stimmt nicht



Die Auflösung finden Sie in der nächsten Ausgabe. Widerspruch? Dann lassen wir uns gerne erweichen und bieten Ihnen eine kleine Entspannungsübung, indem wir die Auflösung auf den Kopf stellen:

1b ; 2a ; 3c ; 4c ; 5a ; 6c ; 7b ; 8a ; 9d ; 10c ; 11a ; 12b ; 13a ; 14a ; 15c ; 16b

31.08.2022

Gut versorgt im Viertel?

Seit 7. April bietet die mobile Litfaßsäule der MAGs immer am 1. Donnerstag im Monat einen Thementag an, in dem vielfältige Facetten von „gesund und nachhaltig leben“ beleuchtet werden. Mit Kooperationspartner*innen aus dem Stadtteil werden Informationen für alle, die nachmittags rund um die Wiesentfeller Straße unterwegs sind, in Gesprächen und mit Material zum Mitnehmen angeboten.

Am 1. September geht es um Ihre Einschätzung: Wie gut fühlen Sie sich denn versorgt? Würden Sie in der Hinsicht gerne etwas verändern in Ihrem Stadtviertel – und wenn ja, was?

Vor Ort dabei sind wieder das Stadtteilmanagement, die Verbraucherzentrale mit ihrem Projekt „Verbraucher stärken im Quartier“ – und dieses Mal auch das Team des Projekts „West-Up!“. „Für unsere Arbeit als medienpädagogische Facheinrichtung sind persönliche Begegnungen grundlegend, um bedarfs- und zielgruppenorientierte Angebote im Münchner Westen zu gestalten und den Bewohner*innen anzubieten. Dazu zählen Filmworkshops für Kinder und Jugendliche, Beratungsangebote für Senior*innen, Fortbildungen, Elterninformationen u.v.m.“ So beschreibt Sophia Kielmann vom Projektteam am Westkreuz ihr Angebotspektrum. „Die mobile Litfaßsäule bietet uns auf einfache Weise die Möglichkeit, insbesondere mit Familien und Senior*innen, in Kontakt zu treten und uns gemeinsam über die aktive Gestaltung des Stadtbezirks auszutauschen.“ Am 1. September ist ihr Thema: Was heißt eigentlich nachhaltige Mediennutzung? Kann ich beim Kauf von Handys und Smartphones usw. erkennen, ob bei der Produktion auf ökologische und arbeitsrechtliche Standards geachtet wurde? West-UP! ist ein Projekt von SIN – Studio im Netz e.V. Das Projektteam erreichen Sie am besten telefonisch (089/72 46 7 03) und per Mail (mail@west-up.de).

Darüber hinaus wird es Tipps und Anregungen geben zur Vermeidung von Verpackungsmüll. Und MAGs wird ergänzend Ihren Blick schärfen mit der Frage: Mikroplastik in meinem Körper? Was bitte hat das mit quietschenden Reifen, Kosmetik und meiner Kleidung zu tun? Und ist das gesundheitsschädlich?

A propos Gesundheit und gut versorgt: Sie kennen den **online-Gesundheitswegweiser** <https://www.gesund-in-muenchen.de> hoffentlich schon? Zwischenzeitlich sind die Eintragungen von Einrichtungen niedrighschwelliger Gesundheitsangebote mit Sitz im 22. Stadtbezirk auf 25 angewachsen und die Erhebung läuft noch in vollen Zügen. Mit dem Gesundheitswegweiser sollen Angebote, die sich durch zusätzliche Nutzerfreundlichkeit wie mehrsprachige Beratung, barrierearmen Zugang, Hausbesuche usw. auszeichnen, besser auffindbar werden. Für alle, die keinen eigenen Internetzugang zuhause haben, gibt es auf einer Postkarte die Kontaktdaten von Einrichtungen, die sich als „Wegweiser-Multiplikator*innen“ verstehen und Ihnen helfen können, Ihr passendes Angebot zu finden. Für Rückfragen steht Ihnen das MAGs-Team gerne zur Verfügung (Frau Schöttle oder Frau Schmidt, mags@mags-muenchen.de, Tel: 089 53 29 56 54).

Gut und gesund aufwachsen – eine Präventionskette für Freiam

Um gute und gesunde Lebensbedingungen, vor allem für Kinder und Jugendliche, geht es auch im neu entstehenden Stadtteil Freiam: Eine Präventionskette unterstützt Übergänge zwischen verschiedenen Lebensphasen. Wir alle kennen einschneidende Erlebnisse in unserer Kindheit, Jugend und im Familienleben. Lebensphasenübergänge können Krisenmomente für Familien bedeuten. Es geht darum, Abschied von Vertrautem zu nehmen und sich auf Neues einzulassen: eine neue Einrichtung, neue Bezugspersonen, neue Abläufe, neue Erwartungen usw. – aber eben auch neue Chancen.

Ein Umzug in ein neues Stadtviertel kann auch so ein einschneidendes Erlebnis sein – und damit im neuen Stadtteil Freiam Kinder und Jugendliche mit ihren Familien von Anfang an gut begleitet sind, wird eine Präventionskette aufgebaut. Die Präventionskette Freiam ist ein Netzwerk, in dem Fachkräfte aus den Bereichen Bildung, Gesundheit und Soziales über Fachgrenzen hinweg zusammenarbeiten, damit alle Kinder und Jugendlichen in Freiam gut und gesund aufwachsen können. Das Netzwerkmanagement bildet eine Schnittstelle zwischen den Fachkräften vor Ort und der Stadtverwaltung, um den Informationsfluss und Entscheidungsfindungen zu erleichtern. Deshalb gehören auch Kolleg*innen aus den städtischen Referaten (Gesundheitsreferat, Referat für Bildung und Sport und Sozialreferat) zum Netzwerk, die in einer Begleitgruppe eng zusammenarbeiten.

Das Hauptaugenmerk im Netzwerk liegt auf dem Gelingen der biografischen Übergänge von einer Entwicklungsphase in die nächste: z.B. von der KITA in die Grundschule oder von der Grund- in die weiterführende Schule. Und das bei jedem Übergang, von der Schwangerschaft bis zum Berufseinstieg.



In der Regel gelingen diese Übergänge gut, dank vieler Ressourcen, über die Familien verfügen und die das Erleben von Selbstwirksamkeit stärken. Manchmal ist die Herausforderung aus unterschiedlichen Gründen zu groß und es entsteht Stress in den Familiensystemen. Beeinträchtigungen des Wohlbefindens und der Gesundheit der gesamten Familie sind eine der Folgen. Untersuchungen haben einen Zusammenhang zwischen der sozialen Lage und Gesundheit eines Kindes einerseits und der Bewältigung von Übergängen andererseits nachgewiesen.

An dieser Stelle setzt das Konzept der Präventionsketten an, um ungünstige Auswirkungen von Kinderarmut zu vermeiden bzw. zu verringern. Für Freiham ist die Präventionskette nun weitgehend aufgebaut, mit mehrjähriger Finanzierung und Begleitung durch die Techniker Krankenkasse. Mit der Koordination der Aufbauphase und dem Netzwerkmanagement ist MAGs von der Landeshauptstadt München beauftragt.

Zweite Sozialraumkonferenz der Präventionskette Freiham

Am 14. Juli fand die zweite Sozialraumkonferenz der Präventionskette Freiham mit über 70 Teilnehmenden live im Jugendtreff Neuaubing an der Wiesentfeller Straße statt. Für das Netzwerkmanagement war es ein schöner Rahmen, mit den Mitgliedern der Begleitgruppe aus den drei oben genannten Referaten und mit Fachkräften aus und für Freiham die Entwicklung des Stadtteils und des Netzwerks sowie die multiprofessionelle Zusammenarbeit zu reflektieren.

Mit einem Impulsreferat von Dagmar Müller (Deutsches Jugendinstitut) am Vormittag stand die Reflexion unter dem Titel „Armutssensibilität“: Wie wird es den Fachkräften gelingen, den ersten rund 2.000 zugezogenen sowie den zukünftigen Bewohner*innen Freiham so zu begegnen und Angebote so zu gestalten, dass deren Kinder und Jugendliche gut und gesund aufwachsen?

Mit dieser und weiteren spezifischen Fragen zu Gesundheit, Migration, Teilhabe und Stadtteilentwicklung arbeiteten die Fachkräfte am Nachmittag in vier verschiedenen Foren zusammen. Die gemeinsame Reflexion und die erarbeiteten Ergebnisse sind eine gute Grundlage für die weitere Entwicklung und Zusammenarbeit im Rahmen der Präventionskette Freiham. Wir freuen uns bereits auf die nächste Konferenz 2023!

Für Fragen steht Ihnen das Netzwerkmanagement der Präventionskette Freiham gerne zur Verfügung: Herr Herrig (Tel: 089 53 29 56 – 51), Frau Schöttle (Tel: 089 53 29 56 – 58), E-Mail: praeventionskette@mags-muenchen.de

28.09.2022

Dunkel und kalt wird's – sind Sie gut vorbereitet?

Nach sechs Thementagen seit April bereitet sich auch die mobile Litfaßsäule der MAGs auf die Winterzeit vor. Am Donnerstag, 6. Oktober, stellt sie sich zum Abschluss der Themenrunde über „Gesund und Nachhaltig“ mit einigen Kooperationspartner*innen aus dem Stadtteil wieder auf die Straße, bepackt mit Informationen über Energie- und Verbraucherfragen, über Bewegung im Viertel und ein gesundes Klima in den eigenen vier Wänden. Zusammen mit dem Stadtteilmanagement-Team der Münchner Gesellschaft für Stadterneuerung (MGS), dem Projektteam „Verbraucher stärken im Quartier“ hören wir Ihnen gerne zu, greifen Ihre Fragen und Anregungen auf und informieren Sie über alles, was dabei hilft, mit verträglichen Kosten gesund durch den Winter zu kommen. Sie erhalten z.B. Tipps zum richtigen Lüften im Winter, die Sie auch unter „Aktuelles“ auf <https://www.mags-muenchen.de> nachlesen können. Und Donna Mobile wird über ihre Angebote im Viertel informieren, u.a. über Fahrradkurse für Migrantinnen. Sie sehen: Herbst und Winter sind keine Jahreszeiten für den Rückzug ins eigene Schneckenhaus.

Sicher und gut sichtbar unterwegs

Worauf kommt es bei Dunkelheit im Straßenverkehr besonders an? Gut sichtbar sein (z.B. mit guten Reflektoren an (Schul)taschen oder an der Kleidung, mit funktionierenden Fahrradlampen und guten Scheinwerfern). Gute Reifen und rutschfeste Schuhe sind auch wichtig – und wie immer ein klarer Kopf. Wir haben die Verkehrswacht München eingeladen, uns das alles in einem Parcours und an einem Infostand darzustellen. Auch eine Rauschbrille kann man dort ausprobieren: Wie fühlt es sich an, wenn man mit Alkohol, Drogen oder auch mit Nebenwirkungen durch Medikamenteneinnahme unterwegs ist? Wie beeinträchtigt es die Wahrnehmung und das Reaktionsvermögen? Dazu Gertraud Beck von der Verkehrswacht München, einer der ältesten Bürgerinitiativen Münchens: „Sicher und unfallfrei auf Münchens Straßen unterwegs sein zu können, das ist das Ziel der Verkehrswacht München e.V. seit über 70 Jahren. Wie bieten für Kindergärten, Grundschüler, Fahranfänger oder Senioren Tipps und praktische Übungsmöglichkeiten rund um sicheres Verhalten im Straßenverkehr. Durch die Schulung von Körperbewusstsein können im Vorfeld zahlreiche Unfälle vermieden werden. Gerne beteiligen wir uns im Sinn unseres „Präventionsansatzes“ mit unseren Freiwillig Engagierten am Thementag in Neuaubing – bringen Sie gerne Ihre eigenen Fahrzeuge mit, von BobbyCar über Rad/Pedelec bis zum Rollator.“

Trotz aller Umsicht kann es „scheppern“ oder kann man mal ausrutschen und hinfallen. In diesen Fällen wünscht man sich, dass man kompetent helfen kann oder Hilfe erhält. In der letzten Ausgabe hatte sich – zum 14. September, dem Tag der Ersten Hilfe – schon die Bereitschaft West 3 – Aubing des Bayerischen Roten Kreuzes vorgestellt. Ramona Gesche fasst nochmals zusammen, was vom Haus in der Altostraße 16 aus alles organisiert wird: „Wir ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer des Aubinger Roten Kreuzes besetzen Sanitätsdienste bei Veranstaltungen wie Theater, Fußballspielen oder Festen im Stadtbezirk. Erste-Hilfe-Kenntnisse sind für jeden wichtig, um im Notfall schnell helfen zu können. Daher bilden wir Kinder und Jugendliche ab sechs Jahren in unseren Jugendgruppen spielerisch in Erster Hilfe aus. In verschiedenen Erste-Hilfe-Kursen für die Bevölkerung vermitteln wir Wissen an Erwachsene aller Altersgruppen.“

Und wann hatten Sie zuletzt einen Erste-Hilfe-Kurs besucht?

Nähere Informationen zu aktuellen Terminen, auch für Auffrischkurse als Ersthelfer*in oder zu Blutspenden erhalten Sie beim BRK-Team in der Altostraße 16, unter info@brk-aubing.de oder auf www.brk-aubing.de oder telefonisch 089 / 86 43 173.

Was heißt eigentlich „Walkability“?

Das Thema „Verkehr“ ist ja ein heißes Eisen in München. Eigentlich müsste man aber immer unterscheiden: Meint man den motorisierten Individualverkehr oder den öffentlichen Personennahverkehr oder den nicht-motorisierten Verkehr? Mobilität im eigenen Stadtviertel ist ein besonderer Wert; das zeigt sich zum Beispiel auch durch die Folgen der Lockdown-Phasen: Dauerhafte Bewegungsarmut kann selbst bei Jugendlichen zu Bluthochdruck führen, kann die Stimmung beeinträchtigen, zu Gewichtszunahme führen – alles für sich gesehen nicht dramatisch, weil man selbst jeden Tag etwas daran ändern kann. Besonders leicht fällt das, wenn der Stadtteil „bewegungsfreundlich“ ist- und mit „Walkability“ ist in erster Linie die Bewegung zu Fuß, mit oder ohne Hilfsmittel

gemeint. Sie fängt bei der Straßen- und (Rad-)Wegeführung an, setzt sich mit sicheren Straßenüberquerungsmöglichkeiten fort und geht bis hin zur Beleuchtung von Wegen und öffentlichen Plätzen. Auch Sitzbänke in regelmäßigen Abständen sind wichtig – denn nicht alle laufen wieselflink und leichtfüßig durch die Gegend, sondern brauchen zwischendurch eine kleine Verschnaufpause. Ist Ihr Stadtbezirk ein bewegungsfreundlicher Stadtteil? Seit 1. Januar 2021 gibt es das neue „Mobilitätsreferat“, das für Verkehrs- und Bezirksmanagement einen eigenen Geschäftsbereich eingerichtet hat. Auf der Website <https://www.muenchenunterwegs.de> finden Sie viele Informationen und – speziell zum Thema „Fahrrad“ - Möglichkeiten, sich zu Ihrem Stadtteil zu äußern. Ebenfalls über das Mobilitätsreferat werden übrigens auch Schulweghelfer*innen vermittelt. Schulweghelfer*innen sind Erwachsene, die ehrenamtlich für die Stadt München tätig sind und dafür eine Aufwandsentschädigung (maximal 16 EUR pro Schultag bei zwei Einsätzen) erhalten. Ansprechpartner ist das Mobilitätsreferat. Auch Schüler*innen können sich übrigens für einen sicheren Schulweg engagieren, als Schülerlots*innen. Die Schülerlotsen-Teams werden direkt an der jeweiligen Schule organisiert und von der Polizei betreut.

26.10.2022

Themenreihe mit MobilInfo - Wintereinstimmung

Am 6. Oktober fand der vorläufig letzte Thementag mit der mobilen Litfaßsäule statt, die ihre Winterpause im Jugendtreff an der Wiesentfeller Straße verbringen darf. Mit der Verkehrswacht München, Donna Mobile und Verbraucher Stärken im Quartier war für mindestens 300 Besucher*innen viel geboten: Energiekostensparen und sicher unterwegs in den bevorstehenden dunklen und kalten Monaten, dazu gab es Informationen und Mitmachangebote. Vor allem die Schüler*innen der Mittelschule sausten mit E-Rollern auf einer Hindernisstrecke los, bis sie vom ehrenamtlichen Verkehrserzieher der Verkehrswacht auf ein paar Leichtsinnsfallen hingewiesen wurden. Auch der Reaktionstest mit oder ohne Handy-Nutzung war beeindruckend: Einfache Reaktionen sind schon einmal um die Hälfte verlangsamt, wenn man gleichzeitig telefoniert und ratscht. Eine weitere Erkenntnis: im Rausch nicht mehr geradeaus und nur noch mit eingeschränktem Gesichtsfeld gehen zu können, das ist bekannt und wird mit einer Rauschbrille gut nachvollziehbar. Aber dass es auch eine „Katerbrille“ gibt, die zeigt, wie man unter Medikamenteneinfluss eingeschränkt verkehrstauglich sein kann – das war auf dem Linien-Parcours unter dem Maibaum dann doch erhellend. Ein weiterer Aha-Effekt: „Setz dich mal auf den Fahrersitz, wir fünf stellen uns neben das Auto und du sagst uns, ob du uns im Rückspiegel siehst“. Die Freundinnen oder Geschwister samt Fahrrädern nicht mehr zu sehen, weil sie im Toten Winkel neben dem Kleintransporter stehen – das hat manchen einen kleinen Schauer über den Rücken gejagt. Wie mag das erst von einem LKW-Fahrersitz aussehen? Also bitte immer lieber stehenbleiben, wenn ein Rechtsabbieger noch keinen Augenkontakt mit einem als Fußgänger*in oder Fahrradfahrer*in aufgenommen hat.

Sind Sie ein Bewegungsmuffel?

Nicht nur im Lockdown haben wir es gemerkt: wenig Bewegung bringt schlechte Laune und macht den eigenen Körper eher sperrig beim Bücken usw. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt für Erwachsene mindestens 2,5 Stunden Bewegung in der Woche, möglichst an der frischen Luft und verschieden intensiv, also auch mal so, dass man ins Schwitzen kommt. Für alle Über-65-Jährigen sollte Bewegung vor allem das Gleichgewicht, Koordination und Muskelkraft stärken. Für Kinder und Jugendliche gilt: mindestens 1 Stunde täglich und mindestens 3mal in der Woche so intensiv, dass geschwitzt wird. Am besten also auch in die Schule gehen oder radeln, statt fahren oder gefahren werden. Auch Treppensteigen, mit dem Hund gehen, Einkäufe heimtragen oder mit dem Fahrrad transportieren ist wertvolle Bewegung.

Die Bewegungspyramide für Kinder und Erwachsene

Kinder: 60+ bewegte Minuten täglich
Erwachsene: 30+ bewegte Minuten täglich

Sitzende Freizeit

Kinder: je weniger, desto besser
Erwachsene: je weniger, desto besser

Kraftsport

Kinder: 2–3 x pro Woche, nach Lust und Laune
Erwachsene: 2–3 x pro Woche, mind. 10 Minuten

Ausdauersport

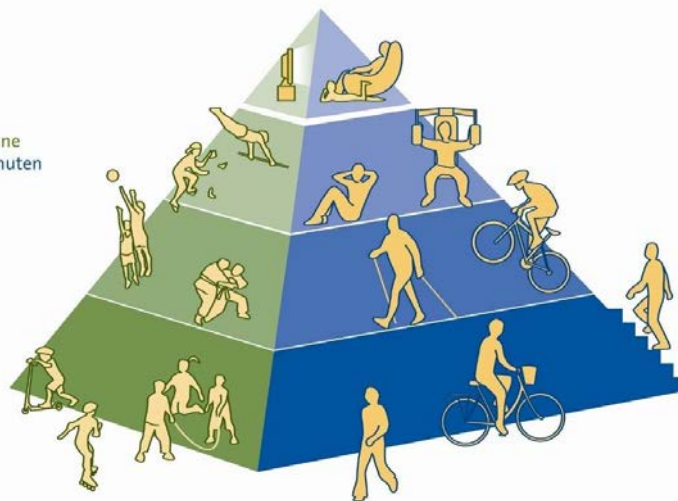
Erwachsene: 3–5 x pro Woche, mindestens 20 Minuten

Alltagsbewegung

Erwachsene: täglich mindestens 30 Minuten

Ausdauer- und Alltagsbewegung

Kinder: zusammen mindestens 1 Stunde täglich



© 2006 forum.ernährung heute

www.forum-ernaehrung.at

Welcher Bewegungstyp sind Sie?

Am 5. November lädt der ESV Neuaubing zum „Gesundheitstag“ ein (mehr dazu finden Sie in dieser Ausgabe in einem eigenen Beitrag). Wir bieten Ihnen dazu heute einen kleinen „Selbsttest“.

Lesen Sie sich bitte die folgenden Aussagen durch und kreuzen Sie diejenigen an, die auf Sie zutreffen. Anschließend notieren Sie die Buchstaben, die hinter den von Ihnen angekreuzten Aussagen stehen. Jeder Buchstabe steht für einen bestimmten Sport-Typ. In der Auswertung erfahren Sie dann, welcher Sport-Typ Sie tendenziell sind und welche Sportarten Ihnen besonders viel Freude machen können. Wenn Sie bei mehreren Buchstaben einen „Gleichstand“ erzielt haben, umso besser: Dann liegt Ihnen ein breites Spektrum an Sport- und Bewegungsarten. Seien Sie mutig und probieren es einfach aus!

- Teamgeist ist das A und O für mich beim Sport. A
- Beim Sport möchte ich so richtig ins Schwitzen kommen. A, C
- Ich bewege mich gerne nach Musik. C, E
- Es ist mir wichtig, gezielt Muskeln aufzubauen. B, D
- Ich möchte langsam in den Sport einsteigen und mich nicht überfordern. B, E
- Wenn ich mich bewege, möchte ich vor allem dadurch entspannen. E
- Ich will aktiv etwas für meine Gesundheit tun. A, B, C, D, E
- Gemeinsam mit anderen fällt es mir leichter, körperlich aktiv zu sein. A
- Ich möchte gerne Übergewicht abbauen. B, C, D
- Ich möchte gezielt etwas für meine Figur tun. C, D, E
- Es macht mir Spaß, die Grenzen meiner Leistungsfähigkeit zu testen. C, D
- Ich schätze es, mich in der Natur zu bewegen. B, D, E
- Feste Spielregeln sind mir wichtig. A
- Ich will etwas für meinen Rücken tun, da ich vorwiegend sitzend tätig bin. B, D, E
- Wenn ich Treppen steige, bin ich schnell außer Atem. Das will ich ändern. A, B, D
- Ich möchte meine Knochen stärken und Osteoporose vorbeugen. B, D, E
- Auch beim Sport ist es mir wichtig, immer wieder neue Ziele zu erreichen. A, C, D
- Ich bin in meiner Freizeit gerne mit anderen Menschen zusammen. A
- Bewegung soll meine Körperkoordination verbessern. B, E
- Wenn ich Sport treibe, möchte ich dies spontan und unabhängig tun. A, D, E

Auswertung:

- Haben Sie A am häufigsten angekreuzt, dann sind Sie ein „Teamplayer“.
- Haben Sie B am häufigsten angekreuzt, dann sind Sie ein „Gesundheitssportler“.
- Haben Sie C am häufigsten angekreuzt, dann sind Sie ein „Power-Typ“.
- Haben Sie D am häufigsten angekreuzt, dann sind Sie ein „Ausdauer-Typ“.
- Haben Sie E am häufigsten angekreuzt, dann sind Sie ein „harmonischer Sporttyp“.

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



23.11.2022

Der 22. Stadtbezirk aus planetarer Sicht

Am 27. Oktober waren Sie vielleicht auf dem Infomarkt in Aubing „Klimaschutz konkret – Ideen zur Energiewende“, über den in dieser Ausgabe berichtet wird.

Was hat Klimaschutz mit Gesundheit zu tun? Für die Antwort reicht ein Zurückdenken an diesen Sommer, der – so sagen es Expert*innen – wahrscheinlich eher kühl war, verglichen mit dem, was uns in den nächsten Jahren erwartet. Wir wollen hier aber nicht über Hitze und Zukunftsängste sprechen, sondern Sie einladen, mit uns ins All zu fliegen und einmal ganz global auf uns zu sehen: „Planetare Gesundheit“ steht als Konzept seit 2015 für das Verständnis, dass Lebewesen dann gut überleben können, wenn sie auch in einer intakten Umwelt leben. Umwelt wird hier sehr weit gefasst: ökologisch, politisch, sozial, wirtschaftlich. Der 22. Stadtbezirk ist – wie Sie sicher wissen – flächenmäßig der größte Stadtbezirk Münchens, mit der geringsten Einwohnerdichte. Trotz oder gerade wegen der baulichen Veränderungen kann dieser Stadtbezirk ein Modell bleiben: Wie leben wir verträglich mit Umwelt und Mitmenschen zusammen, schonen unsere Ressourcen bzw. nützen sie so, dass wir möglichst gesund dabei leben?

Was wir verbrauchen, können wir weitgehend selbst bestimmen: wir kaufen selbst ein und entscheiden uns weitgehend frei, wie wir uns fortbewegen. „Power“ kann man gar nicht mit einem Wort übersetzen: es heißt Macht und Kraft. In dem Sinn haben wir eigentlich jeden Tag einen Riesenhebel für unsere und für die Gesundheit unseres Planeten in der Hand.

Am Beispiel Ernährung lässt sich sehr gut zeigen, dass umweltschonendes Verhalten sogar die gesündere Variante für uns persönlich ist. Wenn von „Planetary Health Diet“ gesprochen wird, ist gemeint, dass wir so essen sollten wie in der Grafik angezeigt: also viel mehr pflanzliche Kost und viel weniger Fleisch als wir in Deutschland durchschnittlich konsumieren.

Die Beschriftung der Grafik ist bewusst auf Englisch. Wie viel von dem, was Sie sich im letzten Monat gekauft haben, war wo produziert und wie transportiert? Hätten Sie es „näher“ haben können? Regional, saisonal, vielleicht auch durch Tausch oder Leihen (z.B. bei Kleidung oder Geräten)?

Über das Tauschen und Schenken möchten wir gerne in der nächsten Ausgabe mehr schreiben. Haben Sie Fragen oder Anregungen dazu – für Ihren Stadtteil? Dann schreiben Sie uns bitte (mags@mags-muenchen.de).



Ein planetarer Festbraten

Bald ist es wieder so weit, ganze Familien sitzen ratlos auf dem Sofa : Zusammen essen an den Feiertagen mit verschiedenen Generationen – und alle sollen das Gleiche auf dem Teller haben, aber die einen essen kein Fleisch, die anderen keine Bratlinge und doppelt kochen will man auch nicht.

Nach diesem Braten (übrigens von einer Krankenkasse zusammengestellt) mag keine/r mehr Fleisch essen, das wetten wir mit Ihnen – und verlosen die Zutaten für 4 Personen unter denjenigen, die mit einer Scheibe Braten nach Terminvereinbarung mit uns im Stadteilladen vorbeikommen und ihn nochmal machen wollen:

Zutaten (für ca. 4 Personen)

Für den Braten:

- 300 Gramm Nussmischung
- 60 Gramm Pistazienkerne
- 150 Gramm Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 Gramm vorgegarte Maronen
- 150 Gramm Appenzeller
- 3 Scheiben Vollkorntoast
- 1 Bund glatte Petersilie
- 4 Zweige Rosmarin
- 3 Zweige Thymian
- 50 Gramm Parmesan (gerieben)
- 3 Eier
- 40 Gramm Senf (mittelscharf)
- 3 Esslöffel Sojasauce
- Salz
- 2 Esslöffel Butter
- 220 Gramm Preiselbeerkonfitüre

Für das Ofengemüse:

- 600 Gramm Gelberüben/Karotten
- 400 Gramm Pastinaken
- 1 kleiner Mangold
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 60 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zitrone

Zubereitung:

1. Nussmischung und Pistazien in einer großen beschichteten Pfanne ohne Fett rösten und anschließend auskühlen lassen.
2. Gelberüben/Karotten schälen und fein raspeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauchzehen schälen und durchpressen. Maronen fein hacken. Appenzeller grob reiben. Toast zwischen den Fingern fein zerbröseln. Petersilien- und Thymianblätter fein schneiden. Rosmarinnadeln fein hacken.
3. Nüsse und Pistazien fein hacken und mit den übrigen vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben.
4. Parmesan, Eier, Senf und Sojasauce zugeben und mit den Händen zu einer homogenen Masse verkneten. Mit Salz abschmecken.
5. Kastenform mit Backpapier auslegen, die Nussmasse einfüllen und leicht andrücken.
6. Die Form mit Alufolie verschließen und die Ränder gut andrücken.
7. Auf ein tiefes Blech stellen und auf der mittleren Schiene bei 180 Grad 30 Minuten backen.

8. Gelberüben/Karotten und Pastinaken schälen, längs vierteln oder halbieren.
9. Mangold putzen. Stiele von den Blättern trennen. Stiele einmal quer halbieren, dann längs in ca. 1 Zentimeter dicke Streifen schneiden. Blätter quer in 6 Zentimeter breite Streifen schneiden.
10. Die roten Zwiebeln abziehen und in 1 Zentimeter breite Spalten schneiden. Knoblauchzehen schälen und durchpressen, mit dem Olivenöl mischen.
11. Die Gelberüben/Karotten, Pastinaken und Zwiebeln mit Knoblauchöl vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
12. Die Alufolie vom Braten nehmen und die Butter in Flöckchen gleichmäßig darüber verteilen. Den Braten wieder in den Ofen schieben.
13. Blech mit Gemüse auf die 2. Schiene von unten stellen und mit dem Braten zusammen 20 Minuten garen.
14. Anschließend die Mangoldstiele untermischen und weitere 5 Minuten garen. Dann die Mangoldblätter untermischen und noch mal 15 Minuten garen.
15. Zitronenschale fein abreiben und den Saft auspressen.
16. Den Braten aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Das Gemüse in einer vorgewärmten Schale vorsichtig mit der Zitronenschale mischen und mit etwas Saft abschmecken.
17. Braten aus der Form nehmen und mit etwas Preiselbeerkonfitüre garnieren – und genießen!

21.12.2022

Guter Tausch am Westkreuz

Am Westkreuz brummt es neuerdings rund um die Uhr: Im Stadtteilladen an der Friedrichshafener Straße 11 (gleich gegenüber dem S-Bahn-Zugang) steht ein neuer TauschGut-Kühlschrank. Aufgestellt hat ihn Lukas Wasmer vom Freiwilligen-Zentrum West der Caritas München. Ab Januar 2023 geht das Projekt TauschGut in die Testphase:

Kommen Sie am Stadtteilladen vorbei und sehen, dass genau das im Kühlschrank liegt, was Ihnen zu Ihrem Koch-Glück gerade noch fehlt?

Dann nehmen Sie es mit – das nächste Mal können ja Sie etwas vorbeibringen.



Fahren Sie für ein paar Tage weg, merken aber gerade noch, dass in der Zeit die Frischnudeln o.ä. verfallen würden?

Dann legen Sie es doch in den TauschGut-Kühlschrank.

In diesem Kreis soll es nach der Vorstellung von Lukas Wasmer und nach dem Prinzip des TauschGut-Projekts laufen: „Es geht hier nicht um Bedürftigkeit, wenn man sich etwas aus dem Kühlschrank nimmt“, sagt Lukas Wasmer, „sondern darum, Lebensmittel vor der Tonne zu retten. Alle Kühlschrank-Nutzer*innen sind gleichwertige Lebensmittel-Retter*innen – egal, ob man etwas mitnimmt oder hineinlegt.“

Außerdem wäre es schön, wenn durch diesen regelmäßigen Tausch auch die Nachbarschaft profitieren würde, die sich hier in „Gemeinnützigkeit“ üben kann – so denkt Lukas Wasmer als Freiwilligen-Koordinator und nennt dazu noch den Fachbegriff „Corporate Community“.

Der Kühlschrank muss regelmäßig befüllt und gereinigt werden. Es braucht also nicht nur Nehmende und Gebende, sondern auch zuverlässige Engagierte, die prüfen: Liegt hier etwas schon zu lange im Fach - also jenseits des Verbrauchsdatums?

Apropos: Kennen Sie den Unterschied zwischen dem MHD (Mindesthaltbarkeitsdatum) und dem Verbrauchsdatum?

Klar: Ein Joghurt zum Beispiel schmeckt oft lange nach dem MHD noch gut, denn das gibt nur das empfohlene Datum für den Verzehr oder das Verarbeiten an. Wenn man Lebensmittel trocken und kühl lagert, sind sie oft sehr viel länger haltbar.

Aber: Wenn auf der Packung ein Verbrauchsdatum steht, sollte man sich daranhalten und das Produkt nach Ablauf dieses Datums nicht mehr (unverarbeitet) essen.

Übrigens: Die Entnahme wie der Verzehr getauschter Lebensmittel sind immer auf eigenes Risiko; darauf weisen auch Schilder am TauschGut-Kühlschrank hin.

Wer freiwillig mithelfen will, dass alles im und um den TauschGut-Kühlschrank herum rund läuft, kann sich sehr gerne an Lukas Wasmer wenden (Kontakt Daten: 0160 881 02 97 oder lukas.wasmer@caritasmuenchen.org). Bei den ehrenamtlichen Einsätzen ist man auch über die Caritas unfall- und haftpflichtversichert.

Schöne Geschenkideen für Neuaubing

Aus gesundheitlicher Sicht ist es ein Geschenk, sich mitten im Leben zu fühlen, mit anderen zusammen zu sein, Wertschätzung zu erfahren und selbst etwas bieten zu können. In der Weihnachtszeit ist das eine besonders schöne Erfahrung. Besonders bitter ist es dann in diesen Zeiten, wenn man sich als einsame/r Beobachter*in von „glücklichen Familien“ fühlt.

Kürzlich wurde der neue Armutsbericht für München veröffentlicht (alle fünf Jahre geschieht das). Rund 17 Prozent der Münchner Bevölkerung lebt in mindestens relativer Armut – d.h. unter einer bestimmten Einkommensschwelle. Was daran krank machen kann, ist nicht nur ein absoluter Mangel z.B. an gesunden Nahrungsmitteln, einer ausgewogenen Ernährung, regelmäßiger Bewegung und Teilhabe, einer angemessen geheizten, schimmelfreien Wohnung usw. Was krank machen kann, ist der Rückzug von Freund*innen und Bekannten, wenn man sich das Mitgehen ins Café oder ins Kino nicht leisten kann oder wenn man in Gesprächen immer traurig und einfalllos ist, weil die Sorgen im Kopf überwiegen.

Auch aus dieser Perspektive liegt allen Engagierten im Stadtteil etwas daran, dass der öffentliche Raum viel bietet und ein schöner Platz für alle Generationen ist – egal, ob sie schon lange im Stadtteil leben oder ganz neu dazukommen, als Zuziehende oder auch als Geflüchtete zum ersten Ankommen.

An der Wiesentfelser Straße entsteht ein neues Zentrum – darüber wird es in Kürze auch wieder Informationen vor Ort geben (die Bauinformationen an den Bauzäunen wurden ja erst einmal vom Winde verweht). Wer die mobile Litfaßsäule in diesem ausklingenden Jahr vor Ort erlebt hat, kann sich vorstellen, was auch nächstes Jahr geplant ist:

Gespräche und Informationen anbieten rund um das Zusammenleben im Stadtteil und ganz besonders über das Leben mit der Baustelle. Viele Ideen sind in Bearbeitung und im Frühjahr soll die Umsetzung beginnen. Was wäre aus Ihrer Sicht denn ein Geschenk? Ihre Wünsche und Anregungen nehmen wir bei MAGs gerne entgegen (mags@mags-muenchen.de, Tel: 089 53 29 56 55).

Wir wünschen Ihnen eine gesunde und erfüllende Zeit, kommen Sie gut ins neue Jahr – und fühlen Sie sich gerne persönlich angesprochen, mit uns etwas für einen gesunden Stadtteil auf die Beine zu stellen.

Ihr MAGs-Team