

Florian Hahn ruft Bürger im Landkreis zur Teilnahme auf

Bayrischer Demografiepreis 2022

Bereits zum zweiten Mal lobt das Heimatministerium den „Bayrischen Demografiepreis 2022“ aus. Dotiert ist er mit insgesamt 15.000 Euro. Der demografische Wandel beeinflusst alle Bereiche des gesellschaftlichen Zusammenlebens. Globalisierung, Digitalisierung, Migration und eine zunehmend alternde Gesellschaft bringen nicht nur Herausforderungen, sondern auch Chancen mit sich. Aus diesem Grund sollen Bürger und Bürgerinnen für ihr Engagement gewürdigt werden, mit welchem sie dazu beitragen die Chancen des demografischen Wandels erfolgreich zu nutzen.

„Ich möchte alle Bürgerinnen und Bürger in unserem Landkreis dazu ermutigen, sich mit ihren Projekten zu bewerben. Auch hier sind die Herausforderungen des Demografischen Wandels deutlich spürbar. Aus diesem Grund ist es umso wichtiger, dass es Menschen gibt, die mit ihrem Engagement zu einem guten und friedlichen Zusammenleben beitragen“, so Florian Hahn.

Bis zum 31. Oktober 2022 sind Bürger und Bürgerinnen, Vereine, Unternehmen, Initiativen und kommunale Gebietskörperschaften in Bayern dazu aufgerufen, sich mit ihren Projekten zu bewerben. Ausgezeichnet werden verschiedene Projekte mit echtem Mehrwert für die Lebensqualität der Menschen vor Ort. Dabei wird in folgende drei Kategorien unter-

schieden; „Meine.Heimat.Zukunftssicher“, „Meine.Heimat.Arbeit&Familie“, sowie „Meine.Heimat.Lebensqualität“. Auch die Einreichung kleinerer Projekte ist ausdrücklich erwünscht. Alle Preisträger sowie weitere Details zum Wettbewerb sind unter www.heimat.bayern/demografiepreis zu finden.

Florian Hahn, Mitglied des Bundestages, CSU

10 Jahre

JOYCE PFLEGETEAM

Ihr häusliches Kranken- und Altenpflegeteam
für Unterschleißheim, Oberschleißheim,
Haimhausen, Eching, Garching, Neufahrn.

Grundpflege, Behandlungspflege,
Pflegeberatung nach § 37.3 SGB XI.

Wir sind für Sie da, Abrechnung alle Kassen.

Pflegedienstleitung Joyce Leahy
Landshuter Str. 20 · 85716 Unterschleißheim
T. 089-37 06 69 42 · www.joyce-pflegeteam.de

Veranstaltung Heideflächenverein

Schnipp schnapp, Ruten ab – Bastelzweige schneiden für Kitas und Schulen

Donnerstag, 20. Oktober, 9.30 bis 11.30 Uhr. Dieses Angebot richtet sich speziell an Kindertageseinrichtungen und Schulen, die Bastelarbeiten Weidenzweige benötigen: an diesem Vormittag können Kindergruppen im Umweltbildungsgelände eigenverantwortlich Ruten schneiden. Gleichzeitig bietet sich der Besuch an, die Umweltstation und das Bildungsgelände zu erkunden. Ort/Treffpunkt: HeideHaus, ÖPNV: U6 Haltestelle Fröttmaning,

ca. 3 Minuten Fußweg. Veranstalter: Heideflächenverein Münchener Norden e.V. Zielgruppe: Kindergärten, Kindertageseinrichtungen, Grundschulen. Hinweis: Werkzeug (Ast-/Heckenschere) und ggf. Schutzhandschuhe für die Kinder bitte selbst mitbringen. Anmeldung bei: heidehaus@heideflaechenverein.de oder Tel. 089 / 46 223 273

Christine Joas, Geschäftsführerin,
Leitung HeideHaus

TERMIN

Evangelische und katholische Kirchengemeinden Unterschleißheim

Ökumenischer Kinderbibeltag

Thema: Zu Gast bei Abraham; Mittwoch, 16. November, 9.00 bis 14.30 Uhr, Kirche St. Ulrich. Am 16. November (Buß- und Betttag) ist kein Unterricht. Habt Ihr Lust, den schulfreien Tag zu einem Besuch bei Abraham zu nutzen? Kennt Ihr Abraham? Das ist eine der Hauptpersonen im Alten Testament, in der Bibel! Er stand in ganz besonderer Beziehung zu Gott und hat viel erlebt. Neugierig geworden? Dann kommt zum ökumenischen Kinderbibeltag in die Kirche St. Ulrich. Wir werden bei Abraham zu Gast sein, jede Menge singen, spielen, kreativ sein und vor allem Spaß haben! Programmbeginn: 9.00 Uhr, Betreuungsmöglichkeit ab 8.00 Uhr.

Abschlussandacht für die ganze Familie: 14.00 Uhr

Unkostenbeitrag für Mittagessen und Material: 5,00 Euro

Anmeldung unter www.unterschleissheim-evangelisch.de.

Heike Köhler,
Mitglied des Kirchenvorstandes der ev. Kirchengemeinde Unterschleißheim-Haimhausen

Forum Unterschleißheim

Kultur im Oktober 2022

Do., 20.10., 20 Uhr: Black and Blue – Rolling-Stones-Coverband, im Gleis 1

Fr./Sa., 21./22.10., 20 Uhr: Der Watzmann ruft – Rustikal, im Bürgerhaus Unterschleißheim

So, 23.10., 19 Uhr (Einführung 18.30 Uhr): Der Troubadour – Oper von Giuseppe Verdi, im Bürgerhaus Unterschleißheim

Fr., 28.10., 20 Uhr: Jess Jochimsen – „Meine Gedanken möchte ich manchmal nicht haben“, im Bürgerhaus Unterschleißheim

So., 30.10., 19 Uhr: Götz Alsmann & Band – „L · I · B · E“, im Bürgerhaus Unterschleißheim

Forum Unterschleißheim

**Redaktionsschluss ist am Montag,
den 17.10.2022, um 18 Uhr**

3x70 l
1 l = 0,24 €

3x70 l
1 l = 0,23 €

3x70 l
1 l = 0,15 €

Erde und Substrate für einen schönen Garten.

Telefon 08176 / 93 100
info@modahum.de
82544 Egling, Weihermühle 2

3 x Mistkompost € 50,-

3 x Pflanzhumus € 48,-

3 x Rindenmulch € 33,-

Lieferung frei Haus

Mindestbestellwert 30,- €



DIE STADT INFORMIERT

Rathausplatz 1, 85716 Unterschleißheim
 Telefon: +49 (0)89 310 09 - 0
 Telefax: +49 (0)89 310 09 - 166
 E-Mail: stadt@ush.bayern.de
 Internet: www.unterschleissheim.de
www.facebook.com/unterschleissheim.de
 Verantwortlich: Erster Bürgermeister Christoph Böck

Fortsetzung von Titelseite Lohhofer Anzeiger

Mobilitätsbefragung 2022 – die Hintergründe

Umfrage 2022 kommen. Jetzt ist der Fokus nämlich ein anderer. Wir haben zwar noch ein paar Angebote in petto wie die Einführung einer weiteren Express-Buslinie ab Ende 2023 von Lohhof-S-Nord nach Feldmoching. Aber ab 2022 soll es vornehmlich um die bessere Vernetzung der vorhandenen Verkehrsmittel gehen. Das heißt, Sie sollen möglichst reibungslos von einem Verkehrsmittel ins nächste wechseln können. Ist das Ihrer Meinung nach für unsere S-Bahn-Haltestellen Unterschleißheim und Lohhof der Fall? Werden diese und andere Anschlusspunkte sinnvoll bedient? Und kommen Sie auch beim letzten Kilometer noch gut nach Hause?

Wenn Sie Ihren Fragebogen ausfüllen, der sich mittlerweile in Ihrem Briefkasten befinden sollte (über unsere Homepage gibt's noch Informationen und Bögen für weitere Haushaltsmitglieder), helfen Sie uns bei der Optimierung der bestehenden Vernetzung der Verkehrsmittel. Schicken Sie Ihre Antwort bitte wenn möglich bis zum 3. November 2022 an uns zurück. Und dann kommen Sie noch schneller dorthin, wo Sie hinmöchten.

Die Stadt bedankt sich sehr herzlich für Ihre Mitwirkung!



Unterschleißheim bringt Sie weiter!

Rathaus

Bitte beachten

Neue Satzungen und Verordnungen beschlossen

Der Stadtrat hat in seiner Sitzung am 29.09.2022 den Erlass von vier neuen Verordnungen und Satzungen beschlossen. Die Änderungen betreffen Reinhaltung und Reinigung der öffentlichen Straßen und die Sicherung der Gehbahnen im Winter, die Plakatierung in der Öffentlichkeit, die Benutzung der städtischen Grünanlagen und die Benutzungsregelungen für den Valentinspark sowie die Ladenschlussverordnung für die Jahrmärkte.

Die Satzungen und Verordnungen der Stadt finden Sie auf der Homepage der Stadt unter unterschleissheim.de/satzungen-verordnungen

Die vom Stadtrat erlassenen Satzungen und Verordnungen können Sie auch persönlich einsehen. Diese liegen während der allgemeinen Geschäftszeiten im Rathaus der Stadt Unterschleißheim, Rathausplatz 1, Zimmer 107 im 1. OG, zu jedermanns Einsichtnahme nach vorheriger Terminvereinbarung unter Tel. 089 31009 0 oder per E-Mail unter termin@ush.bayern.de aus.

... mit Ihnen im Dialog

BÜRGERSPRECHSTUNDE
 DES ERSTEN BÜRGERMEISTERS
 CHRISTOPH BÖCK
 am kommenden **Donnerstag** von 16:00 bis 18:00 Uhr
 im Rathaus, Zimmer 222
www.unterschleissheim.de

Nahversorgung

Aldi zurück in Unterschleißheim

Einmal abgerissen und dann neu aufgebaut: Aldi Süd legt am 22. Oktober 2022 wieder los.

Rings um die abgerissene Aldi-Filiale in der Carl-von-Linde-Straße gab es zwar Alternativen, aber gerade die AnwohnerInnen wird es freuen: Ab Samstag, den 22. Oktober 2022 ist die Versorgungssituation im Gewerbegebiet noch um einen Discounter besser. Denn die Aldi-Filiale ist zurück und die KundInnen können sich die Ausflüge zu den Nachbarfilialen in Oberschleißheim oder Garching zukünftig sparen. Nahe Wege sind bequemer und ökologischer.

Nachfolge gesucht

Postfiliale in der Bezirksstraße

Für den Betrieb einer Postfiliale in der Bezirksstraße wird eine Nachfolge gesucht. Die bisherige Kooperation mit einem Ladengeschäft endet im März 2023.

Um auch nach dem Auslaufen der bisherigen Kooperation mit der Deutschen Post eine nahtlose Versorgung mit den Dienstleistungen einer Postfiliale sicherzustellen, suchen Stadt und Deutsche Post aktuell Interessenten im Bereich der Bezirksstraße. Ansprechpartner seitens der Post ist Manfred Mayrhofer. Interessierte können sich direkt an den Vertriebsleiter unter Telefon 09421 9872009 oder per Mail an manfred.mayrhofer@deutschepost.de wenden. Auskunft gibt auch der Wirtschaftsförderer der Stadt, Herr Michael Schmitt. Sie erreichen ihn telefonisch unter 089 31009 287 oder per E-Mail an wirtschaftsfoerderung@ush.bayern.de

„Wo bleibt mein Geld?“

TeilnehmerInnen für Erhebung zu Einnahmen und Ausgaben gesucht

Wofür und wie viel Geld geben die Menschen in Deutschland aus? Die Antwort liefert die Einkommens- und Verbrauchsstichprobe, kurz EVS. Unter dem Motto „Wo bleibt mein Geld?“ führt das Bayerische Landesamt für Statistik von Januar bis Dezember 2023 die nächste EVS durch. Dafür werden in Bayern rund 13.000 Haushalte gesucht,

die sich an der größten freiwilligen Befragung der amtlichen Statistik beteiligen. Als Dankeschön erhalten sie eine Geldprämie von mindestens 100 Euro.

Die Aufgabe: Jeder Haushalt dokumentiert drei Monate lang seine Ausgaben zum Beispiel für Lebensmittel, Bekleidung und Freizeit. Darüber hinaus werden Fragen zum Haushalt, der Wohnsituation, Ausstattung mit bestimmten Gebrauchsgütern, Vermögenssituation sowie den Haushalts- und Personeneinkommen gestellt. Jeder fünfte Haushalt dokumentiert zusätzlich zwei Wochen lang detailliert die Ausgaben und gekauften Mengen für Nahrungsmittel, Getränke und Tabakwaren. Die Angaben können auch in einer App ganz bequem von zuhause oder unterwegs eingetragen werden. Wie bei allen Erhebungen der amtlichen Statistik sind der Datenschutz und die Geheimhaltung umfassend gewährleistet. Alle Angaben werden streng vertraulich behandelt und ausschließlich für statistische Zwecke verwendet. Hätten Sie Lust, mitzumachen? Unter www.evs2023.de/teilnahme können Interessierte ab sofort ihren Haushalt zur EVS 2023 anmelden.

Stadtgemeinschaft

Sich Herausforderungen stellen

Thementag Altersvergesslichkeit und Demenz

Haben Sie sich schon einmal überlegt, wie lange Sie Auto fahren möchten? Es ist eine heikle Frage. Sie stellt sich aber, wenn man älter wird und Demenz bekommen sollte. Um diese Thematik ging es beim Thementag Alter und Demenz am 5. Oktober 2022 im Bürgerhaus Unterschleißheim. Aber auch um Hilfe für die Angehörigen. Anlaufstellen zu allen Themen finden Sie im Kasten.

Gerne werden die Unfälle von jungen AutofahrerInnen mit denen von älteren verglichen. Da schneiden die SeniorInnen eigentlich ganz gut ab. Doch möchte man von keiner Gruppe geschädigt werden, Verkehrssicherheit hat oberste Priorität. Und so fordert es auch die Straßenverkehrsordnung: Wer am Verkehr teilnimmt, hat sich so zu verhalten, dass kein anderer geschädigt oder gefährdet wird (§ 1 Abs. 2 StVO). Das bedeutet für einen Demenzerkrankten: Wenn er oder sie einen Verkehrsunfall verursacht, wird ein Strafverfahren eingeleitet. In der Regel wird dieses nach Zahlung einer Geldauflage oder bei einem Verzicht auf die Fahrerlaubnis eingestellt. Doch wann ist es Demenz, wann ist es Altersvergesslichkeit? Peter Wagner, Demenzbeauftragter der Stadt Unterschleißheim, gab in seinem Einführungsvortrag zum Thementag Verhaltensbeispiele, die den Unterschied illustrieren. Wenn man etwa nicht der Jahreszeit entsprechend gekleidet ist, fällt das unter Altersvergesslichkeit, wenn man sich allerdings im Bade-mantel in der Öffentlichkeit bewegt, kann eine Demenz die Ursache sein. Man muss das aber nicht selbst herausfinden, das lässt sich abklären. Der Hausarzt kann den vergesslichen Patienten zu einer Gedächtnissprechstunde überweisen. Oft steckt hinter der vermeintlichen Demenz auch eine Depression.

Harald Hofstetter vom Landratsamt aus der Abteilung Fahreignung ergänzte: Im Straßenverkehr sind Geisterfahrten oder Fahren, bis der Tank leer ist, Anzeichen von Demenzverhalten. Da ein solches Verhalten sehr gefährlich sein kann, sind Angehörige beunruhigt. Was kann man tun, wenn man merkt, dass der Schwiegervater, der sich kaum noch an einen erinnert, weiterhin sein Auto nutzt und sich dabei von Verkehrsregeln nicht mehr so richtig beeindruckt lässt. Schreiten Sie ein: Sie können mit dem Betroffenen sprechen oder Sie können sich an den Hausarzt, an die örtliche Polizeistation oder an die Fahrerlaubnisbehörde wenden. Dass Angehörige neben diesen Sorgen in vielfacher Hinsicht beansprucht sind, und zwar körperlich, sozial, zeitlich, psychisch und finanziell, erläuterte Eva Pabst von der Fachstelle für pflegende Angehörige im Landkreis München. Sie empfahl, die Belastung auf viele Schultern zu verteilen. Hilfe bieten Fach- und Beratungsstellen, Tagespflege oder DemenzhelferInnen. Neh-

men Sie die Leistungen der Pflegeversicherung in Anspruch. Es kann auch sehr hilfreich sein, in der Wohnung Herdsicherungen und Bewegungsmelder zu installieren. Und vor allem: Stärken Sie sich selbst! Die Vorträge zeigten die Schwere der Krankheit auf. Doch der Demenzbeauftragte der Stadt, Peter Wagner, machte auch Mut. Demenz lässt sich in vielen Fällen vermeiden, wenn man die Risikofaktoren im Griff hat. Also: auf den Lebensstil achten. Trinken Sie wenig oder keinen Alkohol und rauchen Sie nicht. Pflegen Sie Ihre Kontakte zu anderen. Ernähren Sie sich gut mit dem Schwerpunkt auf Gemüse, Obst und Vollkorn. Bewegen Sie sich – auch hier ist es eine gute Idee, das Auto stehen zu lassen. Vielleicht sogar ganz. Harald Hofstetter berichtete über jüngere Menschen, die gar nicht erst den Führerschein machen. Das geht ohne weiteres in Ballungsgebieten. (Und ja, Sie leben hier in einem Ballungsgebiet.) In diesem Punkt sind die Jungen tatsächlich den Älteren beim Thema Verkehrssicherheit eine Nasenlänge voraus.

Peter Wagner

Demenzbeauftragter der Stadt Unterschleißheim
089 32158775
pwagner@seniorenberatung-online.de

Harald Hofstetter

Landratsamt München
Sachgebiet 3.4.1.2 – Fahreignung
Bretonischer Ring 1 · 85630 Grasbrunn-Neukeferloh
089 6221 3166
harald.hofstetter@lra-m.bayern.de
<http://www.landkreis-muenchen.de>

Eva Pabst

PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband Bayern e. V.
Bezirksverband Oberbayern
Fachstelle für pflegende Angehörige Landkreis München
Mariahilfplatz 17 · 81541 München
089 6221 2127
Eva.Pabst@paritaet-bayern.de



Ein Thementag ohne Lachen – vergessen Sie's!

100-Jährige

Erika Mühlbacher gehört dazu

Wo gehört man dazu? Eine Frau, die viele Heimaten hatte, musste in ihrem langen Leben immer wieder Antworten auf diese Frage finden. Die geborene Siebenbürgerin Erika Mühlbacher wurde am 6. Oktober 2022 100 Jahre alt – und ist nach vielen Umwegen zumindest in Unterschleißheim gut angekommen.

Als Erika Mühlbacher in Unterschleißheim auf der Straße einem Siebenbürger in Tracht begegnete, trieb es ihr die Tränen in die Augen. 1922 in

Hermannstadt geboren, war sie nach zahlreichen Stationen in mehreren Ländern 1988 in Unterschleißheim gelandet. Dass es hier Menschen aus ihrer ersten Heimat gab, wusste sie bis zu dieser Begegnung nicht. Dann aber gab es kein Halten mehr: Frau Mühlbacher schloss sich der Nachbarschaft der Siebenbürger Sachsen Lohhof an. Sie übernahm die Öffentlichkeitsarbeit und kommunizierte auch hier ein Lebensthema: Zugehörigkeit. Dass die Siebenbürger Sachsen schließlich als eigene deutsche Gruppe und nicht mehr als „die Rumänen“ wahrgenommen wurden, ist auch ihrer Arbeit zu verdanken.

Wohin geht man? Wo kann man bleiben? Als junge Frau war Erika Mühlbacher für ihre Berufsausbildung zur Fremdsprachensekretärin für Französisch nach Berlin gekommen. Als sie 1941 über Wien zurück nach Siebenbürgen wollte, machte ihr der Krieg einen Strich durch die Rechnung. Sie flüchtete nach Oberösterreich, wo sie ihren Mann kennenlernte und ihre Tochter Uschi bekam. Doch auch dort hielt es sie nicht, die Familie zog aus wirtschaftlichen Gründen ins Saarland.

Das Saarland war zu diesem Zeitpunkt ebenfalls Ausland. Frau Mühlbacher erlebte als Redaktionssekretärin bei der Saarbrückener Zeitung den starken Wunsch der Saarländer nach der Rückkehr zu Deutschland. Bis zur Abstimmung und darüber hinaus waren es bewegende Momente für sie.

Und wie gehört man in Unterschleißheim dazu? Das verstand die Neugekommene damals schnell: Der Weg führt über Vereine und diesen ging sie bereitwillig. So gehörte sie neben der Nachbarschaft der Siebenbürger Sachsen Lohhof auch dem Foto- und Videoclub sowie den Berg- und Wanderfreunden an.

Und es ist ein Zeichen, dass man angekommen ist, wenn der Bürgermeister der Stadt an der Haustür klingelt. Bestimmt wollte Christoph Böck nicht nur von Herzen und voller Bewunderung zum 100. Geburtstag gratulieren, sondern auch die Geheimnisse des Älterwerdens erfahren. Frau Mühlbacher gab sie preis: ein positiver Blick auf die Welt, Entschlossenheit und Freude an der Arbeit. Und Teil eines Ganzen zu sein, wie immer dieses Ganze auch gerade aussehen mag.



Die Siebenbürger halten sich gut! 1. BGM Christoph Böck gratuliert Erika Mühlbacher zum 100. Geburtstag.

Klimaschutzstadt

Energieversorgung

Sie möchten eine PV-Anlage auf Ihr Dach setzen? Wir sind dafür!

Immer wieder erreicht uns hier in der Stadtverwaltung die Frage, ob Photovoltaikanlagen auf Hausdächern im Stadtgebiet von Unterschleißheim erlaubt seien. Das wollen wir klären.

Also: Wir befürworten den Einbau ausdrücklich und fördern ihn. Für nächstes Jahr ist wieder eine Photovoltaikaktion (Bündelausschreibung und Kauf) für die BürgerInnen der Stadt Unterschleißheim geplant. Ende 2021 fand die PV-Bündelaktion der Energieagentur Ebersberg-München sehr großen Anklang und es konnten viele PV-Anlagen realisiert werden. An diesen Erfolg wollen wir nun anknüpfen und eine ähnliche Aktion starten. Genauere Informationen erhalten Sie im Frühjahr 2023. Lassen Sie sich dadurch aber nicht davon abhalten, schon früher tätig zu werden. Übrigens: Flachdächer müssen begrünt werden, was den Bau einer PV-Anlage aber nicht ausschließt.

Auch der Bürgermeister schäumt

Uns sticht der Hafer

In der zweiten Klimathonwoche geht's um klimafreundliche Ernährung. Hier empfehlen sich Milchalternativen wie Hafer-, Soja- oder Reismilch. Denn die gibt es mittlerweile überall in Supermärkten und bei Discontern. Im Rathaus hat man sich für Hafermilch in Barista-Qualität entschieden. Die lässt sich nämlich mühelos aufschäumen.

Die Stadt Unterschleißheim stellt den Beschäftigten neben fairem Kaffee und Tee auch Milch. Vom 17. bis 23. Oktober 2022, im Zuge des Klimathons, finden die MitarbeiterInnen in den Teeküchen Hafermilch in der Barista-Version vor. Sollten die Rückmeldungen der KollegInnen positiv sein, könnte die Hafermilch dauerhaft Einzug in das Getränkeangebot für städtische Bedienstete halten.

Und bringt die Umstellung auf Alternativmilch etwas? Aber ja! Ein Liter Kuhmilch hat fürs Klima etwa dieselbe Wirkung wie drei Liter Hafermilch. Hafer rülpt und pupst nicht, stößt also keine Gase aus. Auch von Massenhaferhaltung wurde noch nichts bekannt.

Und was gut ist fürs Klima, ist fast immer auch gut für die Gesundheit, so auch hier: Hafermilch enthält mit nur rund zwei Prozent deutlich weniger Fett als Kuhvollmilch, deren Fettgehalt in der Regel bei 3,5 Prozent liegt. Sie ist zudem cholesterinfrei. Was logisch ist, weil nur tierische Produkte Cholesterin haben. Bei 100 ml Vollmilch sind Sie im Durchschnitt mit 12 mg Cholesterin dabei.

Aber schmeckt die denn? Hafermilch gilt als die geschmacksähnlichste Variante. Allerdings ist noch eine Milch auf dem Markt, die sich rühmt, sich geschmacklich nicht von der Kuhmilch zu unterscheiden. Fürs Müsli bietet sich Reismilch an, die hat von Natur aus einen leicht vanilleartigen Geschmack.

Wir würden uns freuen, wenn Sie die Milchalternativen auch einmal ausprobieren würden. Und beim Klimathon mitmachen. Letztes Jahr war Unterschleißheim nämlich Sieger im Landkreis. Um das wieder zu schaffen, muss eben noch der ein oder andere Liter Hafer-, Reis-, oder Sojamilch getrunken werden.

Ach, noch etwas: Hafermilch lässt sich auch einfach und kostengünstig selbst herstellen. Was Sie dazu brauchen: einen Mixer, 100 g Haferflocken, 1 Liter Wasser und 1 Prise Salz. Haferflocken und Wasser auf hoher Stufe mixen. Dann durch ein Sieb streichen. Fertig!