

Weilheimer Blättle

www.gewerbeverein-weilheim-teck.de

Juli 2026

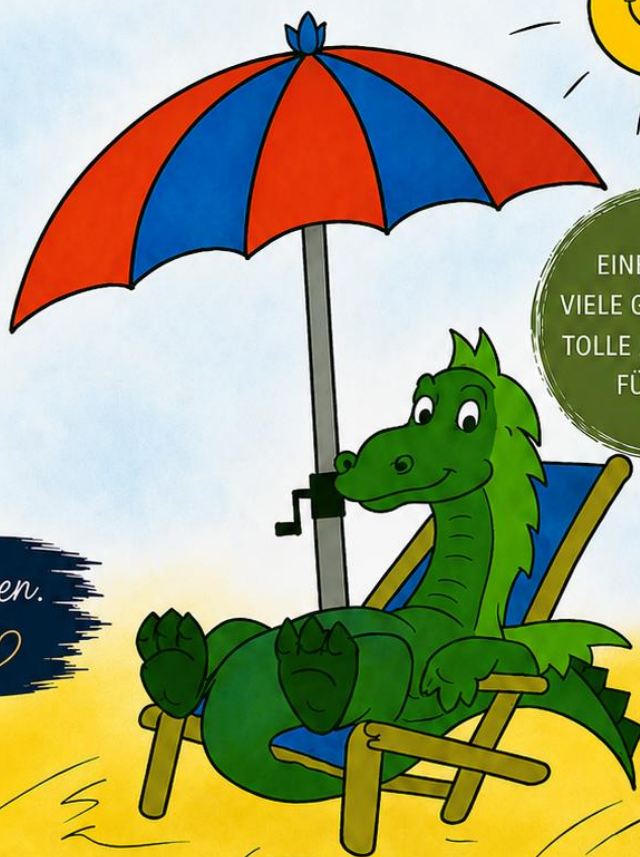
10. – 18. JULI 2026

WEILHEIMER Aktionstage

SHOPPEN. GENIESSEN. ERLEBEN.

Entdecken Sie die
Vielfalt unserer Stadt
und profitieren Sie von
exklusiven **Aktionen**,
Angeboten und
Überraschungen bei
Ihren Weilheimer
Händlern, Gastronomen
und Dienstleistern!

*Kommen. Entdecken.
Unterstützen. ♡*



Weilheim – gemeinsam stark, gemeinsam für unsere Stadt! ♡

Liebe Leserinnen und Leser,

das erste Halbjahr ist zu Ende und nach unserer Juliausgabe „Blättle online“ ist erstmal Sommerpause. Wir haben Ihnen wieder Verschiedenes zusammengestellt. Als kleinen Leckerbissen für Sie ein sommerliches Rezept.

Unsere Themen in der Übersicht:

Aktuelles unserer Mitglieder:

- Ausbildung zum Tourismuskaufmann*kauffrau im TUI Reisebüro
- Sommerfeeling bei Tischlein deck dich
- Mode und Accessoires bei Zweitliebe - Secondhand Markenmode für Frauen
- Gute Reise! - TeckTalk mit Alexandra Heilmann, TUI Reisebüro Weilheim
- TeckTalk mit Anja Heide, Kosmetik & Wohlfühlen
- Schöne Handarbeiten haben immer Saison! - Schultertücher für kühle Sommernächte

Sonstiges:

- Lymphgefäße – Lymphsystem – Lymphstau – Lymphödeme
- With The Sound of Music – Liederlust Ohmden im Löwensaal
- WAS IST WAS Titanic – Alles über das berühmteste Schiff der Welt!
- Neuer Lebenshilfe-Ratgeber „Recht auf Teilhabe“
- Yoga-Wanderung rund ums Bürrle (Egelsberg) – Treffpunkt 50plus
- Die Sage vom Drachen auf der Limburg

Ich wünsche Ihnen eine wunderschöne Sommerzeit
Ihre Renate Kuck

Kalte Gemüse-Tomatensuppe

Zutaten:

1 Dose passierte Tomaten mit Kräutern 400 g
2 Dosen Wasser und Instant Fleischbrühe
(Oder ½ l Fleischbrühe selbst gekocht)
1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel
½ Salatgurke
1 grüne Paprikaschote
½ gelbe Paprikaschote
1 Zitrone
3 EL Olivenöl
10 Eiswürfel
Salz und Pfeffer
Chilipulver



Zubereitung: Die Tomaten, gehackte Knoblauchzehe (Wasser und Instantbrühe) oder gekochte Fleischbrühe, Zitronensaft und das Olivenöl in eine Schüssel oder Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili kräftig würzen und alles gründlich mit dem Schneebesen aufschlagen. Die Zwiebel, Paprikaschoten und die entkernte Salatgurke klein würfeln. Gemüse zur Suppe geben und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Eine halbe Stunde davor Eiswürfel zugeben. Die Suppe muss man sehr kalt servieren. Dazu Brotkräcker oder Ciabatabrot reichen.

Aktuelles unserer Mitglieder

Ausbildung zum Tourismuskaufmann, zur Tourismuskauffrau im TUI Reisebüro in Weilheim Teck.

Das TUI Reisebüro in Weilheim bietet einem Azubi zum Tourismuskaufmann, zur Tourismuskauffrau aktuell noch eine Ausbildungsstelle mit Beginn am 01.09.26.

Warum ist es immer noch sinnvoll diesen Beruf zu wählen obwohl viele Reisen auf großen Portalen online gebucht werden?

Reisen werden immer gefragt sein und eine kompetente Beratung kann kein Online Portal ersetzen. Wir sind der persönliche Ansprechpartner, auch wenn mal etwas nicht so läuft, wie geplant. Viele Kunden schätzen das und möchten außerdem nicht zeitraubend selber suchen, daher hat der Beruf auf jeden Fall Zukunft. Dieser spannende Beruf verbindet die Leidenschaft fürs Reisen mit kaufmännischen Tätigkeiten – ein Benefit sind z. B. exklusive Reisemöglichkeiten

Was beinhaltet die Ausbildung?

- Berufsschule und Praxis im Wechsel
- Einsatz in modernen Reisebüros und echten Kundensituationen
- Schulung in Buchungs- und Beratungstools
- Produktschulungen und Seminarreisen
- Regelmäßiges Feedback und Weiterbildung durch TUI Expert*innen

Was bietet das TUI Reisebüro seinen Auszubildenden?



Einen modernen Arbeitsplatz in einem internationalen Konzern mit vielfältigen Weiterbildungsmöglichkeiten, nette Kollegen und Kolleginnen, vergünstigte Reisen, mehrwöchiger Auslandsaufenthalt im zweiten Lehrjahr, Urlaubsgeld, Weihnachtsgeld uvm.

Kein Tag ist wie der andere – und jeder bringt neue Menschen und neue Orte.

Aktuelles unserer Mitglieder – Sommerfeeling bei Tischlein deck dich

Sommer – Urlaub – Wasser – Strand

Im Sommer gibt es unendlich viele Möglichkeiten sich im Urlaub am Strand der unterschiedlichsten Meere, in Badeseen oder in Freibädern zu tummeln. Für große und kleine Wasserratten wird dann so einiges benötigt um den Badespaß perfekt zu machen. Kuscheliges zum Abtrocknen und zum draufliegen dazu große und kleinere Taschen um alles bequem zu transportieren. Wer noch etwas dazu benötigt wird bei der vielfältigen Auswahl im örtlichen Fachhandel bestimmt fündig. Einige Beispiele dazu sind hier aufgeführt.

Outdoor-Stühle wetterfest zum Stapeln

Tolle, leichte Outdoor-Stühle welche sich auch stapeln lassen ist das neue „Must have“ für den Balkon, die Terrasse oder den Garten. Oder auch gerne als Ersatzstuhl für Feste die man an jeden Tisch hinzufügen kann. In tollen Farbkombinationen erhältlich. Gesehen bei TISCHLEIN DECK' DICH

Frottier-Hand- und Duschtücher, Waschhandschuhe und mehr

Strand- Dusch- und Handtücher, oder Hamam Handtücher findet man zum Beispiel im TISCHLEIN DECK' DICH in beiden Geschäften, sowohl im Städtle als auch im Gewerbegebiet Au in Weilheim Teck in vielerlei Ausführungen und Varianten. Ob in schlichten Unifarben, gestreift in wunderschönen Farb-Kombinationen oder das Strand/Bade-Waffeltuch auf der einen Seite, Waffelpique und auf der anderen Seite saugfähiges Frottierhandtuch. Alles in reiner Baumwolle.



Wer trotz der Hitze eine Bettdecke möchte ist mit den großen Musselin-Tüchern in reiner Baumwolle richtig. Die perfekte Sommer-Decke, einfach zum Reinigen in der Waschmaschine.

Für die Jüngsten unter uns gibt es tolle Kinder Bade Ponchos/Capes in verschiedenen Mustern wie der Raupe Nimmersatt, Regenbogen, Löwe, Bär oder Fuchs. Frottierponcho aus 100% saugfähiger Baumwolle. Made in Germany.

Ergänzt werden diese Produkte von einem Waschhandschuh der perfekt in jeden Koffer passt. Nachhaltigkeit pur. Anstelle der platzraubenden Pads zum Abschminken, gibt es jetzt speziell einen Waschhandschuh mit 2 unterschiedlichen Seiten. Man(n) oder Frau reinigt sich oder schminkt sich einfach nur mit warmem Wasser und diesem Waschhandschuh ab. Kunden die sich dafür entschieden haben sich den Waschhandschuh zuzulegen sind begeistert. Waschbar bei 60° in der Waschmaschine in 5erlei Farben erhältlich.

Um dies alles an den Strand, See oder ins Freibad bringen zu können stehen dem Kunden viele praktische Badetaschen in den verschiedensten Größen, Farben und Formen zur Wahl.

Zitronen-Glas mit Deckel & Strohalm

Dekoratив und praktisch ist das Zitronen-Glas ein guter Begleiter in der heißen Jahreszeit für Zitronenlimo und mehr. Durch den Deckel wird verhindert, dass sich allerlei Getier im Glas niederlässt und durch den Strohalm kann man sein Getränk genießen ohne das Glas zu öffnen. Ins Glas passen Getränke bis 250 ml.

Stilvoll kann der Tisch mit der passenden Tischdecke mit Zitronendekor gedeckt werden und auch Sitzkissen mit dem sommerlichen Muster sind dazu erhältlich. Schön für das eigene Heim oder als nettes Geschenk.



Handtaschen „Echt Leder“

Handtaschen aus „Echt Leder“ gibt es bei Tischlein deck dich in verschiedenen Größen von klein und handlich bis größer für mehr Stauraum, zum Umhängen und auch als Rucksack in unterschiedlichen Farben und Formen. So dass jeder für sich die passende Tasche findet.

Gerne informiert SIE Silke Huss-Lehmann vom TISCHLEIN DECK' DICH & ihr TEAM

Aktuelles unserer Mitglieder

Besonderen Accessoires und hochwertiger Damenmode für sommerliche Temperaturen bei Secondhand Zweitliebe



Wer bei Secondhand Zweitliebe an schöne Damenmode denkt, liegt zwar richtig – doch das Sortiment hat noch viel mehr zu bieten. Neben hochwertiger Kleidung finden modebewusste Frauen hier zahlreiche Accessoires, die jedes Outfit perfekt abrunden.

Besonders im Fokus stehen aktuell die vielen Taschen, Schmuckstücke, Hüte und Sonnenbrillen. Von zeitlosen Klassikern bis hin zu trendigen Einzelstücken gibt es für jeden Geschmack das passende Lieblingsaccessoire zu entdecken. Ein besonderes Highlight sind die exklusiven Designer- und Markentaschen wie z.B. Coccinelle, Boss, Michael Kors, uvm., die Stil, Qualität und Nachhaltigkeit miteinander verbinden.



Ob elegante Handtasche für besondere Anlässe, modischer Schmuck als Blickfang oder eine Sonnenbrille für den perfekten Sommerlook – bei Secondhand Zweitliebe finden Frauen alles, was das Herz begehrt. Jedes Stück wurde sorgfältig ausgewählt und wartet darauf, eine neue Besitzerin glücklich zu machen. Secondhand Zweitliebe steht für nachhaltige Mode, individuelle Lieblingsstücke und ein Einkaufserlebnis mit persönlichem Charme.



Wer auf der Suche nach besonderen Accessoires und hochwertiger Damenmode ist, sollte unbedingt vorbeischaun und sich inspirieren lassen.

Denn manchmal sind es gerade die kleinen Details, die einen Look ganz besonders machen.

Gute Reise!

TeckTalk mit Alexandra Heilmann, TUI Reisebüro Weilheim.

Alexandra Heilmann über Beratung, Fernweh und Urlaubsträume

Fernweh? Dann ist Alexandra Heilmann die richtige Ansprechpartnerin: In dieser Folge des Weilheimer Podcasts spricht Alexandra Heilmann vom TUI Reisebüro Weilheim über die schönste Zeit des Jahres, fundierte Beratung und die Frage, warum das Reisebüro auch heute noch die richtige Anlaufstelle ist.

Es geht um Kreuzfahrten, Frühbuche, Nachhaltigkeit – und darum, wie sich Reisen in einer immer komplexeren Welt verändert.

Und damit geht es auch darum, warum Beratung beim Reisen wichtiger ist denn je – und das Reisebüro weit mehr als nur ein Ort zum Buchen.



Mit im Koffer hat Alexandra Heilmann selbstverständlich auch aktuelle Urlaubstipps bzw. Geheimtipps für die kommenden Reisejahre.

Noch auf der Suche ist das TUI-Reisebüro in Weilheim nach einem Azubi zur Tourismuskauauffrau: Dieser spannende Beruf verbindet die Leidenschaft fürs Reisen mit kaufmännischen Tätigkeiten – als Benefit inklusive gibt's reisen auf Dienstkosten in fremde Länder.

Latent urlaubsreif oder zumindest urlaubsoffen: unsere Hosts Daniela Braun und Moritz Keller. Und selbstverständlich auch wieder mit dabei - jede Menge „Dinge, die ihr nie gegutet würdet – aber unbedingt wissen wollt“.

 Jetzt Reinhören - überall, wo's Podcasts gibt.

 TeckTalk - der Passt-zu-mir Podcast aus Weilheim

Der TeckTalk wird finanziell gefördert durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg im Rahmen des Sofortprogramms Einzelhandel / Innenstadt.

Der Podcast ist Teil des Stadtmarketings. Und dieses hat als Ziel, die Innenstadt attraktiver zu machen, das Gewerbe zu stärken und die Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger zu steigern.

TeckTalk mit Anja Heide, Anja Heide Kosmetik & Wohlfühlen

Hautnah – Anja Heide über ganzheitliche Kosmetik

Was steckt eigentlich alles hinter guter Hautpflege?

Hautnah dran an einem Thema, das der ein oder andere womöglich erst mal mit Schminke verbinden würde - und das bei Anja Heide doch viel tiefer geht: In der neuen Folge des Weilheimer Podcasts TeckTalk spricht sie über ganzheitliche Hautgesundheit, individuelle Beratung und darüber, warum Kosmetik eben nicht einfach nur „Creme drauf und fertig“ ist.

Warum beginnt gute Hautpflege oft mit den richtigen Fragen?

Heißt Hautgesundheit eigentlich auch Natürlichkeit?

Ist das mit den aktuellen Schönheitsidealen überhaupt kompatibel?

Welchen Rat hat Anja Heide an junge Menschen?

Und warum macht es ihr Sorgen, dass nur noch „20% der Menschen gesunde Haut haben“.



Außerdem geht es um ihren persönlichen Weg mit ihrem Studio „Kosmetik und Wohlfühlen“ in die Selbstständigkeit und um das Leben und Arbeiten mitten im Weilheimer Städtle.

Über eine medizinische Ausbildung, Businesspläne und ihren Stolz auf ihre erste, ausgelernte Azubine.

Frisch gepeelt am Mikrofon sind wie immer die Hosts Daniela Braun und Moritz Keller – und natürlich gibt's auch wieder ein paar unter die Haut gehende „Dinge, die ihr nie googeln würdet – aber unbedingt wissen wollt.“

 Jetzt reinhören – überall, wo's Podcasts gibt.

 TeckTalk – der Passt-zu-mir Podcast aus Weilheim

Der TeckTalk wird finanziell gefördert durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg im Rahmen des Sofortprogramms Einzelhandel / Innenstadt.

Der Podcast ist Teil des Stadtmarketings. Und dieses hat als Ziel, die Innenstadt attraktiver zu machen, das Gewerbe zu stärken und die Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger zu steigern.

Hobbykünstler aus unserer Region – Eva Treiber

Schöne Handarbeiten haben immer Saison!!



Eva Treiber findet in Ihrem Hobby, dem Stricken, Muse und Entspannung. Sie strickt, seit sie mit ca. 13 Jahren das Stricken gelernt hat, und hat schon mit 17, während ihrer Ausbildung das erste Taschengeld mit ihrem Hobby dazu verdient. Ihr erstes Kleid hat sie sich schon als Schulkind gestrickt, es war lindgrün und in Prinzess-Form gearbeitet.

Es macht ihr Spaß, wenn die Nadeln fliegen und sie hat auch kein Problem damit, sich nebenbei zu unterhalten oder fern zu sehen. Hübsches und Praktisches entsteht so Tag für Tag in ihren rührigen Händen. Söckchen bis Socken, das heißt, von den niedlichen Babysöckchen bis zu übergroßen Herrensocken, hat sie alles in Ihrem Fundus. Gern strickt sie auch auf Bestellung, Muster und Farbe dürfen hier gewählt werden.



Auch spezielle Kleiderbügel zum Aufhängen für empfindliche Kleidungsstücke, werden von ihr in liebevoller Handarbeit hergestellt.

Schultertücher und Stolas perfekt auch für kühle Sommernächte



Aktuell sind besonders interessant Schultertücher und Stolas aus leichten Baumwoll-Mischfasern. Ob bunt oder einfarbig, mit oder ohne Fransen, größer oder kleiner – sie sind immer ein schmückendes Beiwerk zu jeder Garderobe. Und an weniger warmen Sommerabenden die perfekte Ergänzung, damit niemand frieren muss. Alle Teile sind von Hand und mit Liebe gestrickt oder gehäkelt.



Lymphgefäße – Lymphsystem - Lymphstau - Lymphödeme

Alles Worte, die man hört und kennt. Doch was verbirgt sich dahinter?

Das Lymphgefäßsystem ist ein Neben-Abfluss-System zum Venen-System und besteht aus einem geschlossenen Röhrensystem, die sich je nach Größe gliedern in:

- Lymphkapillare, die kleinsten,
- Praekollektor,
- Kollektor und
- Hauptlymphstamm, die größten.

Die Lymphkapillare bilden ein Netzwerk im Unterhautfettgewebe zur Aufnahme der Lymphflüssigkeit mit allen lymphpflichtigen Anteilen des Stoffwechsels, weitergeleitet zu den Praekollektoren, den Kollektoren und zu den Hauptstämmen. Einzelne Körperabschnitte werden begrenzt mit den Lymphknoten, über die die Lymphe gefiltert wird und weitergeleitet zum nächsten Körperabschnitt bis hin zum Eintritt des Lymphgefäßsystemes in den Blutkreislauf in der rechten und linken oberen Hohlvene. Ein besonders wichtiger Hauptstamm, weil auch der größte von allen, ist der ductus thoracicus oder Milchbrustgang. Hier werden von beiden Beinen die Leitungen zusammengeführt und die gesamte Lymphableitung des Darmes, die den Fettstoffwechsel möglich macht. Alle Lymphkollektoren sind mit Klappen versorgt, ähnlich der Venenklappen, so wird verhindert, dass Lymphe zurückfließt, bzw. weitertransportiert wird.

Doch was ist die „Lymphe“?

Lyphme = von lat. Lyphma = „klares Wasser“

Von den 100% des arteriellen Blutes werden nur 90% über das Venensystem zurück zum Herzen transportiert, die restlichen 10% werden als „Wasser“ außerhalb des Kreislaufsystem abgelagert, und wieder „eingesammelt“ über das Netz der Lymphkapillare. Hier werden dann alle Abfallstoffe des Zellstoffwechsels abgeleitet, die für das Venensystem nicht mehr erreichbar sind. Diese sind große Eiweißmoleküle, Fette, tote und lebende Zellen (Bakterien), Zelltrümmer nach Verletzungen oder Umbauprozessen, Fremdkörper (z.B. Farbstoffe von Tätowierungen), Mikroorganismen (Krankheitserreger) und Stoffwechselprodukte, um nur einige zu nennen. Dadurch wird das Lymphgefäßsystem zu einem Transportweg für den Stoffwechsel und ganz wichtig unser Immunabwehrsystem.

Kommt es nun zu Erkrankungen des Lymphgefäßsystemes (LGS), warum auch immer, können diese Aufgaben nur noch eingeschränkt, teilweise oder auch gar nicht mehr erfüllt werden.

Die Ursachen für die Erkrankungen sind vielfältig, angeboren oder erworben.

Man spricht dann von Primären Erkrankungen, wenn die Ursachen im LGS liegen, d.h. fehlende oder verminderte Lymphbahnen oder L-Knoten - oder von Sekundären Erkrankungen, wenn die Hauptkrankheit außerhalb der LGS liegt, z. B. bei Operationsfolgen durch entfernen erkrankter oder gefährdeter Teile des LGS.

Das Erscheinungsbild dieser Krankheitsfolgen ist jedoch immer das gleiche - das Lymphödem.

Ist das LGS in Folge eine z.B. Knie-OP kurzfristig überlastet, ist das noch keine Erkrankung und auch in relativ kurzer Zeit wieder behoben, weil das LGS in sich eigentlich gesund und leistungsfähig ist.

Erkrankungen sind in der Regel nicht heilbar, weil die Störung im System nicht wieder korrigiert werden kann, da die Ursache in diesen Fällen in den in LGS fehlenden Anteilen zu suchen ist.

Ob angeboren reduziert, wie zum Beispiel bei Elefantiasis, oder durch Reduzierung in Folge von Operationen, wie z.B. bei Krebserkrankungen, kann der menschliche Körper die fehlenden Strukturen nicht wieder aufbauen.

Das führt zu einer ständigen Überlastung der vorhandenen Lymphbahnen, weil die zu transportierende Menge immer die gleiche ist und auch bleibt. Und mit der Zeit führt das zu einem „Rückstau“ des ab zu transportierenden Wassers und somit zu einem Lymphödem.

Lymphödeme können sich an einzelnen Körperabschnitten zeigen (nur ein Arm oder ein Bein), an mehreren Abschnitten (ein Arm und Rumpf, oder zwei Beine), oder auch über den gesamten Körper erstrecken – generalisieren.

Unbehandelt werden in einem L-Ödem mit der Zeit die eingelagerten Eiweißmoleküle verhärtet und verklumpen, es kommt zu sogenannten Fibrosen, und die Schwellung des betroffenen Körperabschnittes ist nicht mehr veränderbar, das bedeutet dieser Körperabschnitt bleibt so „dick“ - dauerhaft.

Eine andere, besonders schwere Form der angeborenen Art ist das Lipolyphm-Ödem. Es erkranken fast ausschließlich Frauen daran und mit der Pubertät zeigen sich deutlich die Veränderungen in der Figur der jeweiligen Frauen. Die bekannteste ist die sogenannte Reiterhosen-Form, siehe Bild links. Das rechte Bild zeigt eine extreme, aber nicht selten auftretende Entwicklung bei Nichtbehandlung.



Die Ursache ist noch nicht endgültig erforscht, wahrscheinlich aber eine erbliche Veranlagung in Verbindung mit einem hormonellen Ungleichgewicht. Diese Form von Ödemen tritt immer symmetrisch auf, ist KEIN kosmetisches Problem, sondern eine sehr ernst zu nehmende Erkrankung.

Es ist eine krankhafte Fettverteilungsstörung, die weder durch Diäten, Sport oder Medikamente beeinflusst werden kann, da die Fettzellen nicht durch übermäßige Kalorienzufuhr „aufgefüllt“ sind.

Das Auftreten ist vorwiegend an den Oberschenkeln und Hüften, kann sich aber auch auf den gesamten Beinen zeigen und auch an den Armen, während die Füße und Hände frei von Schwellung sind. Einhergehend mit der negativen Optik sind Schmerzen auf Grund der Schwellung und des Gewichtes, erhöhte Druckempfindlichkeit der betroffenen Bereiche und Bewegungseinschränkungen.

Allerdings gibt es auch eine Ausnahme bei den Ödemen, die vom betroffenen Menschen selbst beeinflusst werden kann – das Phlebödem – Folge von venösen Abfluss-Störungen. Dieses entsteht durch langes Stehen, wenig Bewegung, mit zunehmendem Alter, durch Krampfadern, und durch deren Entfernen. Eine Venenschwäche kann angeboren sei, aber mit sehr einfachen Möglichkeiten relativ lange Zeit kontrolliert bleiben.

Entsprechend ausreichende Bewegung und ausgleichende Arbeitsabläufe helfen ganz hervorragend, und wenn dieses nicht immer umgesetzt werden kann, bekommen die Beine Unterstützung durch entsprechende Bestrumpfung. Auch Wassertreten und kalte Güsse nach Kneipp sind sehr gute Möglichkeiten zur Pflege.

Für alle Formen der Lymphödeme ist immer wichtig, dass die Entwicklung und Veränderung, bzw. Zunahme, ob an Größe oder Ausdehnung, genau beobachtet wird.

Außer regelmäßiger Bewegung in Form von Laufen, Schwimmen, Gymnastik oder speziellen Entstauungsübungen, ist es sehr wichtig, dass die betroffenen Beine und/oder Arme entsprechend behandelt werden mit Manueller Lymphdrainage. Durch diese fein dosierte „Massagetechnik“ kann der Abfluss bis zum 10-fachen gesteigert werden. Mit anschließender Kompressionsbandagierung wird der Effekt verstärkt und verlängert.

Nach einer ersten Behandlungsphase können dann entsprechende Kompressionstrümpfe angemessen werden, die dann ständig getragen werden sollten, unterstützt mit regelmäßig weiterlaufenden Behandlungen.

Wie für alle längerfristigen Behandlungsformen sollten auch hierfür geschulte Therapeuten zurate gezogen werden, unterstützt durch den Haus- oder Facharzt.

Eva Treiber, Therapeutin für Manuelle Lymphdrainage und Physiotherapie

With The Sound of Music – Liederlust Ohmden im Löwensaal

Die Sänger und Sängerinnen der Liederlust Ohmden freuen sich auf ihr **Konzert „Sommer – Sonne – Liederlust“ am Sonntag, 26.7.2026 um 17.00 Uhr im Löwensaal in Weilheim.**

Chorleiter Günther Lehmann hat wieder ein vielfältiges Programm zusammengestellt: Lieder über Liebe und Freundschaft, Songs, die unter die Haut gehen, Oldies but Goldies, Orientalisches, Folkore mit Überraschungseffekt und cooler Jazz. Die Zuhörer und Zuhörerinnen erwartet ein wirklich abwechslungsreiches Konzert. Mit vielen a-cappella-Stücken aber auch tollen klavierbegleiteten Titeln, gutem Chorklang und nicht zuletzt seiner Freude am Singen möchte der Chor das Publikum wieder begeistern. Kleine, stimmungsvolle Texte und zwei Klavierstücke der Pianistin Birgit Debruyne bereichern das Programm. Vorab und in der Pause werden Getränke verkauft. Der Eintritt zum Konzert ist frei, um Spenden wird gebeten.



WAS IST WAS Titanic – Alles über das berühmteste Schiff der Welt!



Nürnberg, 17. Juni 2026: Die Titanic steht bis heute für technische Meisterleistung, gesellschaftlichen Wandel und eine der bekanntesten Katastrophen der Seefahrtsgeschichte. Am 10. April 1912 verließ sie Southampton mit Ziel New York. Wenige Tage später kollidierte sie im Nordatlantik mit einem Eisberg und sank in der Nacht vom 14. auf den 15. April 1912.

Der neue WAS IST WAS Band „Titanic | Auf den Spuren einer Legende“ von Dr. Florian Huber nimmt Kinder ab acht Jahren mit auf eine faktenreiche Reise zu einem Schiff, dessen Geschichte mehr als ein Jahrhundert später noch immer Fragen aufwirft und Faszination auslöst.

Von der großen Treppe bis in den Maschinenraum

Das 96-seitige Sachbuch nimmt Kinder mit an Bord der Titanic: Von den Werften in Belfast über die berühmte große Treppe – auch Grand Staircase genannt – und die Maschinenräume bis hinunter zum Wrack in rund 3.800 Metern Tiefe. Dabei geht es um Technik, Reisen, Alltag und die Menschen an Bord: um Luxus in der Ersten Klasse, weniger Platz in der Dritten Klasse, um Heizer, Funker, Musiker – und um die 106 Kinder, die auf der Titanic mitreisten.

Der Legende auf der Spur

Zu entdecken gibt es viel: Wie wurde ein Schiff dieser Größe gebaut? Was trieb die Titanic an? Was machten Kinder während der Überfahrt? Und warum beschäftigt das Wrack am Meeresgrund Forschende bis heute? Auch der Untergang wird detailliert eingeordnet – vom Ausguck im Krähenneß über die Kollision mit dem Eisberg bis zu den Rettungsbooten und den Lehren aus der Katastrophe. Ein besonderer Blick gilt der modernen Tiefseeforschung: Seit Robert Ballard und Jean-Louis Michel das Wrack der Titanic 1985 entdeckten, liefern Tauchboote, Roboter, Spezialkameras und 3D-Modelle immer neue Erkenntnisse. So zeigt „WAS IST WAS Titanic | Auf den Spuren einer Legende“, warum dieses Schiff bis heute fasziniert – als technisches Wunderwerk, historisches Zeugnis und Ort voller Geschichten.

Experte an Bord

Autor des Bandes ist Dr. Florian Huber. Der Unterwasserarchäologe, Terra-X-Moderator und renommierte WAS IST WAS Autor beschäftigt sich beruflich mit Wracks, versunkenen Fundstücken und den Geschichten, die unter der Wasseroberfläche erhalten geblieben sind. Diese fachliche Perspektive prägt auch WAS IST WAS „Titanic“: Huber erzählt die Geschichte des legendären Schiffs fundiert, lebendig und mit besonderem Gespür für die Fragen junger Leser*innen.

Vom Deutschen Titanic-Verein geprüft

Eine Besonderheit: Die fachliche Beratung bei WAS IST WAS Titanic hat der Deutsche Titanic-Verein e. V. übernommen. Historische Details, technische Aspekte und Fragen zur heutigen Erforschung des Wracks wurden gemeinsam eingeordnet und mit umfangreichen Qualitäts-Checks verifiziert.

Neuer Lebenshilfe-Ratgeber „Recht auf Teilhabe“ ist da

In dem 460 Seiten starken Buch wird erklärt:

**Welche Leistungen stehen Menschen mit Behinderung und ihren Familien zu?
Und wie können sie ihre Ansprüche durchsetzen?**

Berlin. Die 8. Auflage des Ratgebers „Recht auf Teilhabe“ der Bundesvereinigung Lebenshilfe ist jetzt erschienen. Darin werden alle wichtigen sozialen Leistungen für Menschen mit Behinderung vorgestellt – praxisnah und auf dem neuesten Rechtsstand.

Das 460 Seiten starke Buch im Format 17 mal 24 cm erläutert umfassend und verständlich zahlreiche gesetzliche Neuerungen etwa bei der Eingliederungshilfe, der Pflege und der Gesundheitsversorgung. Allen 17 Kapiteln sind Schaubilder vorangestellt, die verdeutlichen, welche Unterstützungsleistungen in welcher Lebensphase zur Verfügung stehen.

Der Ratgeber richtet sich an Mitarbeitende von Beratungsstellen und Leistungserbringern, an rechtliche Betreuer*innen sowie an Eltern, Geschwister und andere Angehörige von Menschen mit Unterstützungsbedarf. Er trägt dazu bei, dass Menschen mit Behinderung und deren Familien ihre Rechte kennen und durchsetzen können. Gleichzeitig zeigt das Buch, welche Schritte notwendig sind, wenn Bescheide überprüft oder Rechte durchgesetzt werden müssen, und wo es Beratung gibt.

Das „Recht auf Teilhabe“ mit der ISBN-Nummer 978-3-88617-593-2 kann zum Preis von 36,80 Euro plus Versandkosten bestellt werden – im Internet unter www.lebenshilfe.de/shop/artikel/recht-auf-teilhabe, per E-Mail an vertrieb@lebenshilfe.de oder unter Telefon 06421/491-123.

Foto Cover: Lebenshilfe Verlag / David Maurer



Yoga-Wanderung rund ums Bürrle (Egelsberg) – Treffpunkt 50plus Weilheim

Yoga gibt dem Körper in jedem Lebensalter Kraft und Beweglichkeit und hilft, bei regelmäßiger Ausführung, mit mehr Gelassenheit und Ruhe den Alltag zu meistern. Warum nicht einmal Yoga mit einer Wanderung verbinden und die Berghaltung direkt am Berg praktizieren oder die Baumhaltung mit Ausblick auf die Limburg und die Weilheimer Streuobstwiesen? Für die Yoga-Wanderung sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen können von jedem Menschen gleich welchen Alters praktiziert werden. Alles, was Sie brauchen, ist gutes Schuhwerk, bequeme Kleidung und Lust, mal was Neues auszuprobieren. Die Wanderung führt voraussichtlich um und aufs Bürrle (ca. 3,0 km) und unterwegs werden immer wieder einfache Yogaübungen im Stehen praktiziert, die von der ausgebildeten Yogalehrerin Anja Maier angeleitet werden. Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine kleine Spende für die Yogalehrerin ist willkommen. Eine Anmeldung ist zur besseren Planung erforderlich.

Termin: 17.07.2026 - Uhrzeit: 16.00 Uhr - Dauer: ca. 2 Stunden

Treffpunkt: Wanderparkplatz am Trimm-dich-Pfad Nabern (Reuschwald)

Ansprechpartnerin und Anmeldung: Antje Munk, Seniorenbeauftragte

Tel.: 106-158 E-Mail: a.munk@weilheim-teck.de

Die Sage vom Drachen auf der Limburg



Limburg mit Regenbogen

In uralter Zeit hauste in einem Felsenloch auf der Limburg ein riesiger Drache. Sein Körper war von Schuppen bedeckt, an den Füßen trug er lange scharfe Krallen. Aus den Nüstern konnte er Feuer und Schwefel sprühen, so dass jeder verbrannte und erstickte, der ihm nahe kam. Wehe aber, wer von seinen scharfen Zähnen gepackt und zerrissen wurde!

Und seine Gier war unersättlich. Wenn er seine Felsenhöhle verließ, bebte die Erde. Dann wussten die Menschen: Der Drache sucht sich wieder ein Opfer. Sie verriegelten die Türen, verkrochen sich in den Kellern, flüchteten in die Wälder. Aber der Drache fand sie doch. Jeden Tag waren Opfer zu beklagen, da ein Kind, das vom Spielen nicht mehr zurückkehrte, dort ein alter Mann, der nicht schnell genug fliehen konnte. Fast in jeder Familie der umliegenden Orte, vor allem in Weilheim aber weinte und trauerte man um Angehörige, die man verloren hatte.

Die dauernde Todesgefahr zermürbte die Menschen. Sie trauten sich nicht mehr, ihre Häuser zu verlassen. Manche packten Hab und Gut zusammen und zogen fort, weit weg von der Limburg, dahin, wo man vor dem Drachen sicher war. Die Felder verwüsteten, das Vieh verdarb, und zu der Todesangst kam bitterer Hunger. Auch der Kaiser hörte von dem Unglück der Menschen, aber keiner seiner Ritter wagte es, dem Untier entgegenzutreten. Da befahl, man möge dem Drachen jeden Tag zwei Menschen zum Opfer bringen, den einen des Morgens, den anderen des Abends. Durch das Los sollten die Unglücklichen bestimmt werden.

Nun blieb das Untier in seinem Versteck, und man konnte ohne Sorge wieder die Felder bebauen. Im ganzen Land aber zitterten die Menschen jeden Abend, wenn jemand an ihre Tür pochte, denn vielleicht waren es die Boten des Kaisers, die holten, wen das Los als Opfer für den nächsten Tag bestimmt hatte. Das Gesetz war streng, und ob reich oder arm, jung oder alt, wessen Name gezogen wurde, der musste hinauf auf die Limburg.

Eines Tages geschah es, dass des Kaisers Tochter selbst an der Reihe war. Und wenn auch ihr Vater die größte Macht im Reiche hatte – er konnte ihr nicht helfen. Da kehrte große Trauer im Land ein. Voll Schmerz und Bitterkeit sahen die Menschen den Wagen durch die Straßen ziehen, der das Mädchen zur Limburg brachte. Es sah wunderschön aus. Man hatte es in ein Weißes Gewand gehüllt. Sein Gesicht war bleich, seine Augen verweint, aber gefasst blickte es dem Tod entgegen, und aufrecht schritt es den Pfad hinauf zur Felsenhöhle.

Alles war wie gelähmt; die Vögel hatten aufgehört zu singen, der Wind erstarb, und sogar das Plätschern des Bächleins verstummte. Plötzlich wurde Hufschlag laut. Auf einem Schimmel kam ein Ritter dahergesprengt, wie man noch keinen gesehen hatte. Seine silberne Rüstung glänzte im Sonnenlicht. In der Rechten schwang er eine Lanze, deren Spitze golden schimmerte. Rasch trieb er sein Pferd bergan.

Da bebte die Erde. Der Drache hatte seine Höhle verlassen und erwartete das Opfer. Aber diesmal war es kein von Todesangst gepeinigtes Menschlein, das ihm entgegentrat, sondern ein tapferer Kämpfer. Und nun begann ein erbitterter Streit. Der Ritter sprang vom Pferd und suchte hinter seinem Schild Schutz vor dem alles versengenden Feueratem des Tieres. Geschickt wich er den wütenden Hieben der Tatzen aus. Lange währte der Kampf, doch allmählich wurden die Bewegungen des Drachen langsamer. Da sprang der Ritter blitzschnell vor und stieß seine Lanze in das Herz des Untiers. Ein breiter Strom von Blut brach aus dem mächtigen Körper, der sich noch einmal aufbäumte und dann niederstürzte.

Welch ein Jubel brach aus! Die Menschen umarmten sich und weinten vor Freude, denn sie waren von Angst und Not erlöst.

Als die Tochter des Kaisers ihrem Retter danken wollte, war er verschwunden. Still und unbemerkt hatte er sich auf sein Pferd geschwungen und war davongeritten. Die einen sagen, der fremde Ritter sei der heilige Georg gewesen, andere meinen, der Erzengel Michael selbst habe den Drachen besiegt, und ihm zu Dank und Ehren bauten die Menschen auf dem Gipfel der Limburg eine Kapelle.

Quelle: Aus uralter Zeit – Sagen vom Land zwischen Schönbuch, Schurwald und Alb, Schwabenverlag