Lebenshelfer

Geben statt reden

Petra Windisch de Lates ist die Vorstandsvorsitzende der Deutschen Lebensbrücke.

Foto: Felikss Livschits - Francer

Kennen Sie den Wert Ihrer Immobilie?

Schnelle & seriöse Immobilienbewertung!

■ Verkauf ■ Bewertung
■ Verrentung ■ Finanzierung

☎ 089 21 96 41 09
info@AkuRat.net
www.AkuRat.net

„Wir leben Immobilien!"

AKURAT IMMOBILIEN

München | Herrsching | Germering | Landsberg | Murnau

Wespennotdienst Bayern 24 Std.

Die Nr. 1 im 50 Kilometer-Umkreis!

Weingartner Gruppe
Telefon 0 81 05/7 79 99 27
www.wespennotdienst-bayern.de
zertifizierter Meisterbetrieb

Montag, 2. NOVEMBER 2026, 20 Uhr
MÜNCHEN Circus Krone
KARTEN bei allen MünchenTicket-VVK-Stellen, www.muenchenticket.de

Kochen wie die Chefs von morgen

In den Kochklubs der Deutschen Lebensbrücke gemeinsam lecker kochen

MÜNCHEN (red) · Immer mehr Kinder in Deutschland ernähren sich schlecht. Die Folge ist nicht nur ein dramatischer Anstieg an Diabetes Typ 2 und Adipositas. Fast Food & Co. machen zwar kurzfristig satt, liefern aber keine Energie. Die Kinder sind weniger fit, Konzentration und Leistungsfähigkeit lassen nach. Dazu kommt, dass Pizza, Pommes oder Döner auf die Dauer richtig ins Geld gehen. »Das ist vor allem für die leider immer größer werdende Zahl an Familien mit finanziellen Einschränkungen ein Riesen Problem. Am Ende kriegen die Kinder einfach weniger zu essen. Das kann es doch nicht sein«, sagt Petra Windisch de Lates, Vorstandsvorsitzende der Deutschen Lebensbrücke.

Die beiden Münchner Kochklubs im Hasenbergl und in Giesing sind beliebt. **Foto: Deutsche Lebensbrücke**

Gesundes muss nicht teuer sein

Die Kochklubs der Deutschen Lebensbrücke setzen deshalb genau da an, wo – aus welchen Gründen auch immer – daheim wenig Frisches auf den Tisch kommt. »In unseren Kochklubs lernen die Kinder, dass gesundes Essen richtig Spaß macht. Vom Planen über das Einkaufen bis hin zum Essen und Aufräumen.« Positiver Nebeneffekt: im Kochklub wird nicht nur gesund gekocht, sondern auch kostengünstig. Denn was lecker schmeckt muss nicht teuer sein. Im Gegenteil: Ein Dreigang-Menu aus einem bunten Salat, leckerer Pasta Bolognese und Jogurt mit frischen Früchten ist dann oft billiger als ein Burger. Vorausgesetzt, man plant im Voraus und vergleicht beim Einkauf. Am Anfang staunen die Kids darüber. Aber dann nehmen sie dieses Wissen auch mit nach Hause.

Die beiden Münchner Kochklubs im Hasenbergl und in Giesing sind beliebt. Ein- bis zweimal in der Woche wird eingekauft und gekocht. Gemeinsam, versteht sich. Da kommt zur Gesundheitsprävention auch noch die soziale Komponente hinzu. »Viele unserer ca. 50 Kochklub-Kids in München essen meistens alleine, weil Kinder und Eltern zu unterschiedlichen Zeiten heimkommen. Aber wenn alle an einem Tisch sitzen, schmeckt das Essen nochmal so gut«, weiß Windisch de Lates. Und sie erlebt immer wieder, dass ein Kind ein Rezept zu Hause nachkocht. Mit den Eltern und Geschwistern. »So geht Nachhaltigkeit«, freut sie sich.

»Immer mehr Kinder in München sind auf Projekte wie den Kochklub angewiesen! Deshalb bitten wir Sie, liebe Leserinnen und Leser, herzlich: unterstützen Sie unsere Münchner Kochklubs mit Ihrer Spende. »Ein Mittagessen kostet die Deutsche Lebensbrücke pro Kind ca. 3 Euro. Dafür gibt es z.B. gebratenen TK-Fisch mit Gemüse und Apfelkompott. Alle Zutaten dafür sind frisch, Kartoffeln, Zwiebeln, Karotten, Zucchini und Äpfel. Mit 25 Euro unterstützen Sie den Einkauf von gesunden Lebensmitteln für einen Kochklub-Tag. Bitte, helfen Sie uns dabei, den Kids zu zeigen, wie sie gut, günstig und zusammen kochen können«, sagt Petra Windisch des Lates

Spendenkonto

So spenden Sie für die Münchner Kochklubs:
Spendenkonto
Deutsche Lebensbrücke
IBAN: DE11 7008 0000 0300 1003 00
Stichwort: Kochklub.
Für eine Spendenquittung geben Sie bitte im Verwendungszweck Ihre Adresse an.

Geben statt Reden

Die Deutsche Lebensbrücke ist eine humanitäre Hilfsorganisation. Sie unterstützt seit über 35 Jahren bedürftige und kranke Kinder und ihre Familien in Deutschland und weltweit und finanziert ihre Projekte ausschließlich aus Spendengeldern. Vorstandsvorsitzende Petra Windisch de Lates: »Unser Motto: geben statt Reden. Wo Wege fehlen, schlagen wir Brücken.«

Für Kinder in Deutschland und weltweit
Deutsche Lebensbrücke e.V.

Deutsche Lebensbrücke
Büro München
Dachauer Str. 278
80992 München
Tel. 0 89-79 19 98 59
www.lebensbruecke.de

Impressum

Wochenblatt – Sendling · Wochenzeitung für den Münchner Süden

Ausgabe A: Sendling, Sendling-Westpark, Thalkirchen, Sendlinger-Tor-Platz, Glockenbach, Dreimühlen-, Schlachthofviertel

Ausgabe B: Solln, Pullach, Fürstenried, Forstenried, Maxhof, Neuried, Martinsried, Großhadern, Neuhadern, Kurparksiedlung, Harlaching, Grünwald

Verlag: Wochenanzeiger Medien GmbH, Moosacher Straße 56 – 58, 80809 München (zugleich Anschrift für alle Verantwortlichen)

Anzeigenabteilung: Telefon 089/546 555
Telefax: 089/546 554

Internet: http://www.wochenanzeiger.de
Email: info@wochenanzeiger.de

Geschäftsführung: Herbert Bergmaier

Anzeigenleitung: verantwortlich Michael Rath

Vertriebsleitung: Jürgen Werner
Telefon 089 / 54 65 51 36, Fax 089 / 54 65 54
E-Mail: vertrieb@crossmedia-verteilung.de

Redaktion: Johannes Beetz (job)

E-mail-Adresse: redaktion@wochenanzeiger.de
Für unverlangt eingesandte Text- und Bildbeiträge keine Gewähr. Dem Verlag steht ausdrücklich die Nutzung in weiteren Medien, insbesondere die Veröffentlichung im Internet zu.
Nachdruck nur mit Erlaubnis des Verlages.

Geschäftszeiten: Montag bis Donnerstag 8-17 Uhr, Freitag 8-13 Uhr

Verteilung: jede Woche kostenlos an Haushaltungen, Handels-, Gewerbe- und Industriebetriebe im Münchner Süden

Satz: CreAktiv komma München GmbH
Moosacher Straße 56 – 58, 80809 München

Druck:
DZO Druckzentrum Oberfranken GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 11, 96050 Bamberg

Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen in der aktuellen Fassung, die Sie im Internet unter www.wochenanzeiger.de/agb einsehen können.

Zurzeit ist die Preisliste Nr. 82 vom 28.2.2026 gültig.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis „bitte keine kostenlosen Zeitungen" an Ihrem Briefkasten anzubringen.

Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de

Mitglied im Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter e.V.

Regelmäßige Auflagenkontrolle der Anzeigenblätter durch BDZV/BVDA

BVDA Bundesverband kostenloser Wochenzeitungen

Ausgezeichnet mit DURCHBLICK PREIS BVDA

2015: Sonderpreis für den Beitrag „Lokal Einkaufen"
2017: 1. Platz in der Kategorie **Leser- und Verbrauchernähe**
2018: 2. Platz in der Kategorie **Leser- und Verbrauchernähe**
2019: 1. Platz in der Kategorie **Leser- und Verbrauchernähe**
2020: 1. Platz in der Kategorie **Leser- und Verbrauchernähe**
2021: 2. Platz in der Kategorie **Leser- und Verbrauchernähe**
2021: 3. Platz in der Kategorie **„Corona-Mutmacher"**
2023: 3. Platz in der Kategorie **Leser- und Verbrauchernähe**
2024: 2. Platz in der Kategorie **Leser- und Verbrauchernähe**
2025: 2. Platz in der Kategorie **Beste Idee/Vermarktungsaktion**
2025: 3. Platz in der Kategorie **Leser- und Verbrauchernähe**

Stiftung Lesen
2017 **Dietrich-Oppenberg-Medienpreis** für Journalisten

caritas
2016 **Münchner Sozialcourage Medienpreis**

Zur Herstellung dieser Ausgabe wird Recycling-Papier verwendet