

# Marktzeitung IV/2025

## Schleissheimer Tauschring

### Weitere Informationen:

**Kontakt:** Oberschleißheim: Helga Bauer 089 / 315 53 46

Unterschleißheim: Petra Gaussmann 0176 2067 1653

**Mail:** [info@schleissheimer-tauschring.de](mailto:info@schleissheimer-tauschring.de)

[www.schleissheimer-tauschring.de](http://www.schleissheimer-tauschring.de)



Die Idee von einem neuen gleichberechtigten Miteinander, oder: suche Bügeln, biete Autoreparatur.

### **Termine und Ort:**

OSH DO 11. Dezember 2025 19 Uhr im 'WIR'.

**Oberschleißheim:** 'WIR' Quartiersladen der Sozialen Stadt, in der Parksiedlung,  
Am Stutenanger 6.

**Unterschleißheim:** Leider haben wir aktuell kein Raum zur Verfügung.  
Wer dazu einen Tipp hat, der sagt es bitte Petra.

### **Inhaltsverzeichnis**

Inhaltsverzeichnis.....	1
Aktuelles / Neues .....	2

Flohmarkt .....	3
Handwerkliche Tätigkeiten .....	4
Rund um den Garten.....	5
Mithilfe im Haushalt.....	5
Hand- und Näharbeiten .....	6
Feste und Freizeit (Kochen, Vorbereiten, Mithilfe, ...) .....	6
Küche: Kochen, Kuchenbacken und sonstiges .....	6
Gesundheit und Körperpflege .....	7
Basteln .....	7
Unterricht.....	8
Medien .....	8
Rund um den Computer / Technik .....	8
Schreiarbeiten .....	9
Autofahrten.....	9
Fahrradfahrten .....	10
Einkauf .....	10
Rund um Tiere .....	10
Beratung / Hilfe allgemein .....	10
Soziale Betreuung .....	11
Verleih/ Ausleihe .....	11
Sonstiges .....	11
Zum Schluss .....	12
Zukunft .....	12

## Aktuelles / Neues

### Angebote

**Mitglied seit**

Reinigungsarbeiten	<b>85</b>	<b>10 25</b>
Einkäufe	<b>85</b>	<b>10 25</b>
Erklärung von Elektrogeräten (für Senioren)	<b>85</b>	<b>10 25</b>
Basteln, Unterricht: Erstes Heranführen an die Musik für Kinder oder Junggebliebene. Ausprobieren (und Basteln?) von Orff Instrumenten, Singen, später ggf. Xylofon, Blockflöte	<b>86</b>	<b>09 25</b>
Ausleihe von Gesellschaftsspielen: Liste auf Anfrage	<b>86</b>	<b>09 25</b>

**Angebote****Mitglied seit**

Gesundheit und Körperpflege: Kosmetische Fußpflege bei Ihnen zu Hause. Nach erstem Kennenlernen und wenn alles passt: Nägel kürzen, Nagelbett trimmen, Nägel lackieren, Füße eincremen; Voraussetzungen: keine relevanten/ gravierenden Vorerkrankungen, eigene Instrumente und Pflegeprodukte, Desinfektionsmittel, Schüssel zum Einweichen; Dauer ca. 30 Min. – 1 h.	<b>86</b>	<b>09 25</b>
Unterricht/ Nachhilfe: Mathe, Physik, Chemie, Bio. Tipps beim Studieren  Bio bis zum Abi-Niveau. Die anderen Fächer bis zum Grundstudium. Regelmäßig (0,5 – 1 h pro Woche) oder einmalig. Vorbesprechung zu Ermittlung der Lernziele (Rücksprache mit Lehrern oder auch Modulhandbüchern.)	<b>86</b>	<b>09 25</b>
Ausleihe von Gartengeräten: Bodenfräse, Leiter, Zugseilastschere	<b>86</b>	<b>09 25</b>

**Gesuche****Mitglied seit**

Handwerker, die meine Gartenterrasse an den Stufen (Fliesen) wieder anmörteln.	<b>88</b>	<b>06 25</b>
Tip-Toi Bücher	<b>88</b>	<b>06 25</b>
Fahrradreparatur	<b>85</b>	<b>10 25</b>
Handwerkliche Aufgaben	<b>85</b>	<b>10 25</b>
Rund um den Computer/ Technik: 3D-Druckmöglichkeit mit kleiner Beratung (Machbarkeit). Ich würde gerne ein paar Teile gedruckt bekommen; PLA ist bei Bedarf vorhanden	<b>86</b>	<b>09 25</b>
Rund um den Garten: Hilfe beim Anpflanzen, Rasenpflege, und Jäten	<b>86</b>	<b>09 25</b>

**Flohmarkt****Flohmarkt: Angebote****seit**

Tisch 71 cm x 1,19 cm und 76 cm (TxBxH) Beine abschraubbar	<b>7</b>	<b>01 25</b>
Kupferkessel, ca. 40 cm hoch und Durchmesser 50 cm, <b>40 Talente</b>	<b>88</b>	<b>06 25</b>
eckiger, weißer Plastikklapptisch, ca. 1,50m lang, <b>20 Talente</b>	<b>88</b>	<b>06 25</b>

**Flohmarkt: Angebote**

seit

Gefrierschrank Privileg, Öko, Energiesparer, ca. 1,60m hoch, abzuholen Nähe Ingolstadt, <b>100 Talente</b>	<b>88</b>	<b>06 25</b>
Holzgartenstühle, weiß zum Klappen, <b>je 15 Talente</b>	<b>88</b>	<b>06 25</b>
Autokindersitz mit abnehmbarer Rückenlehne, für Kindergartenkind und größer, 12P BW-Gartenhose hellgrün, Rosenmotiv, Gr XL, ca 48/50, unbenutzt 20P Holzfass, schmal als Schirmständer, bemalt mit Blumenmotiv 10P Holzgartenstühle 2 St, weiß mit Lehne, klappbar, 30P	<b>88</b>	<b>06 25</b>
Kerzenständer, 3armig, schwarz, Gußeisen, ca. 35 cm breit und 15 cm unten, 10P Kräuter: Salbei, Pfefferminze, Melisse auf Anfrage Readers Digest Heftchen, alt, zu verschenken gegen gute Schokolade Schmiedeeisernes Gitter als Garderobe mit Hutablage, ca. 120 auf 80cm, Genauereres auf Anfrage, 60P Steintopf in blau mit Aufschrift 'Rumtöpfle' ohne Deckel, 1l, 5P Zinnsteller Durchmesser 25cm, mittig 1 Blumenmotiv, Vereinbarung	<b>88</b>	<b>06 25</b>
Schöne schwarze Ledercouch in gutem Zustand, 200 x 90 cm. Rückenkissen mit Reißverschluss, Gegen Abholung in Oberschleißheim. Foto auf Anfrage.	<b>92</b>	<b>06 25</b>

**Handwerkliche Tätigkeiten****Handwerkliche Tätigkeiten: Angebote**

Auf- und Abbau von Möbeln und kleinere Reparaturen	<b>92</b>
Fahrradreparatur	<b>2</b>
Fahrradreparatur Kleinere Reparaturen (Licht, Reifen ...)	<b>24</b>
Malern, Möbel aufstellen, Kleinreparaturen (keine Elektrogeräte), Holzarbeiten (sofern gesundheitlich möglich)	<b>26</b>
Haus und Hof: Kleinere Reparaturen im Haushalt / Garten (keine Facharbeiten wie Elektro und Sanitar)	<b>24</b>

<b>Handwerkliche Tätigkeiten: Gesuche</b>	
Fahrradreparatur	<b>85</b>
Handwerkliche Aufgaben	<b>85</b>

## Rund um den Garten

### Rund um den Garten: Angebote

Mithilfe im Garten	<b>50</b>
Hilfe und Beratung beim Aussähen, Pikieren von Pflanzen, Blumen, Küchenkräuter und Heilkräutern, auch Unkraut jäten	<b>90</b>
Komme mit Häcksler zu Euch in den Garten	<b>12</b>
Unterstützung bei der Gestaltung nach Feng-Shui-Richtlinien (z.B. Kraftplatz, Reichtumsecke, Kräuterspirale usw.)	<b>95</b>
Rasen mähen, Hecken schneiden, Auf- und Abbau von Gartenmöbeln (sofern gesundheitlich möglich)	<b>26</b>
Blumen gießen, Garten bewässern	<b>34</b>
Mithilfe im Garten (habe auch eine elektrische Heckenschere)	<b>7</b>
Haus und Hof: Kleinere Reparaturen im Haushalt / Garten (keine Facharbeiten wie Elektro und Sanitar)	<b>24</b>
Gartenunterstützung: Hilfe im kleinen Garten bei einfachen Arbeiten (z.B. Rasen mähen, Hecke schneiden, Beete richten)→ Einfach mich fragen, ob ich das machen kann ...	<b>24</b>

### Rund um den Garten: Gesuch

Hilfe beim Anpflanzen, Rasenpflege, und Jäten	<b>86</b>
---	-----------

## Mithilfe im Haushalt

### Mithilfe im Haushalt: Angebote

Rund um Haushalt, Haus-, Blumen-, Post-, Kleintiersversorgung im Urlaub	<b>6</b>
Wäsche waschen, bügeln schrankfertig	<b>50</b>
Tiere, Haus, Garten, Briefkasten	<b>94</b>
Einfache Näharbeiten wie Änderungen, Bügeln	<b>22</b>
Bügeln: Hemden und Blusen	<b>18</b>
Haus und Hof: Kleinere Reparaturen im Haushalt / Garten (keine Facharbeiten wie Elektro und Sanitar)	<b>24</b>

**Mithilfe im Haushalt: Angebote**

Reinigungsarbeiten	<b>85</b>
--------------------	-----------

**Hand- und Näharbeiten****Hand- und Näharbeiten: Angebote**

Perlenkette gerissen? Ich habe Tipps dazu.	<b>12</b>
Kleinere Näharbeiten	<b>32</b>
Nähen: kleine Näharbeiten, z.B. Kosmetiktaschen, Skimäppchen u. ä., auch kleinere Ausbesserungsarbeiten	<b>18</b>
Einfache Näharbeiten wie Änderungen	<b>22</b>
Näharbeiten	<b>27</b>

**Feste und Freizeit (Kochen, Vorbereiten, Mithilfe, ...)****Feste und Freizeit (Kochen, Vorbereiten, Mithilfe, ...): Angebote**

Kuchen backen z.B. Hefekuchen vom Blech	<b>50</b>
Vorbereitung und Mithilfe bei Festen	<b>49</b>
Mithilfe bei Veranstaltungen, auch gute Ideen für Partyspiele	<b>29</b>
Demeter Getreide ganz oder frisch gemahlen bzw. geschrotet oder geflockt: Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer, Grünkern. In meiner Getreidemühle mit Stahlmahlwerk mahle ich (euer) Getreide.	<b>12</b>
Früchtebrot mit den Wunschzutaten: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Trockenobst, Rosinen, Korinthen, Datteln, Feigen, ...	<b>12</b>
Wer kennt noch den Duft von frischem Sauerteigbrot? Bei mir dürft Ihr auch die 'kernigen' Zutaten dazu auswählen. (Kürbis-, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsaat)	<b>12</b>
Partyservice	<b>37</b>
Ausflüge, Unterhaltung, Spaziergänge	<b>27</b>

**Küche: Kochen, Kuchenbacken und sonstiges****Küche: Kochen, Kuchenbacken und sonstiges: Angebote**

Cremetorten, Sahnetorten, Biskuit-Roulade	<b>32</b>
Linzer Torte (ideal 14 Tage vorher) und russischer Zupfkuchen	<b>95</b>

## Gesundheit und Körperpflege

### Gesundheit und Körperpflege: Angebote

Honigmassage natürliche Gesichtscremes	<b>88</b>
Deo-Creme aus natürlichen Zutaten, besser wirksam als gekauftes Deo, absolut kein Schweißgeruch auch wenn man Polyester o.ä. trägt, Zitronenpeeling in 50ml Döschen, garantiert ohne Mikroplastik. Zur Reinigung der Haut auch im Gesicht anwendbar, durch zugefügtes Mandelöl eine schöne Pflege für die Haut.	<b>39</b>
Hobbyfriseurin	<b>37</b>
1. Kinesiologische Balance – zum Entspannen und Beseitigen von Blockaden (Dauer ca. 50-60 min.). Tut immer wieder mal gut! 2. Kinesiologische Balance für ein bestimmtes Ziel (z.B. Schmerzfreiheit, besserer Schlaf, bei Allergien etc.) 3. Kinesiologische Balance für die Chakren 4. Kinesiologische Balance für die Körperhaltung 5. Heilarbeit mit Symbolen verschiedener Art - Medizin zum Aufmalen - Bilder, Kalligrafien zum Aufhängen oder bei sich tragen. Bei 1. bis 5. integriere ich Bachblüten, Heilsteine, heilende Musik, diverse Körperübungen – je nach Heilungsbedarf	<b>95</b>
Kosmetische Fußpflege bei Ihnen zu Hause. Nach erstem Kennenlernen und wenn alles passt: Nägel kürzen, Nagelbett trimmen, Nägel lackieren, Füße eincremen; Voraussetzungen: keine relevanten/ gravierenden Vorerkrankungen, eigene Instrumente und Pflegeprodukte, Desinfektionsmittel, Schüssel zum Einweichen; Dauer ca. 30 Min. – 1 h.	<b>86</b>

## Basteln

### Basteln: Angebote

Schöne Weihnachts- und Geburtskarten - ideal zum Basteln, Karten und Geschenkanhänger	<b>29</b>
Erstes Heranführen an die Musik für Kinder oder Junggebliebene. Ausprobieren (und Basteln?) von Orff Instrumenten, Singen, später ggf. Xylofon, Blockflöte	<b>86</b>

## Unterricht

### Unterricht: Angebote

Nachhilfe Englisch, Deutsch, Französisch; Konversation und Nachhilfe in Englisch	<b>17</b>
Erstes Heranführen an die Musik für Kinder oder Junggebliebene. Ausprobieren (und Basteln?) von Orff Instrumenten, Singen, später ggf. Xylofon, Blockflöte	<b>86</b>
Mathe, Physik, Chemie, Bio. Tipps beim Studieren Bio bis zum Abi-Niveau. Die anderen Fächer bis zum Grundstudium. Regelmäßig (0,5 – 1 h pro Woche) oder einmalig. Vorbesprechung zu Ermittlung der Lernziele (Rücksprache mit Lehrern oder auch Modulhandbüchern.)	<b>86</b>

## Medien

### Medien: Angebote

Telefax und Fotokopien auf Normalpapier Sender-Programmierung von Fernseh- und Videogeräten	<b>6</b>
Telefon: Deutschlandweite Anrufe	<b>94</b>

## Rund um den Computer / Technik

### Rund um den Computer / Technik: Angebote

Schwarz/weiß Ausdrucke auf Laserdrucker, Kopien, Scan, Fax Internet Einführung: WWW, Provider, Suchmaschinen, Rund um die eigene Homepage (Erstellung/ Änderung, Hochladen, bei Suchmaschinen anmelden, für Suchmaschinen optimieren, Auswertung von Statistiken) Rund um MS WORD. Z. B.: Tipps und Tricks zur schnellen Formatierung, Gliederung, Formulare; Netzwerktechnik	<b>12</b>
Hilfe bei Computer / Technik Problemen: Hilfe bei Computer (Windows, Linux) und Smartphone Problemen Neuinstallation, Update, Datensicherung, allgemeine Fragen Neue Apps installieren, Online Banking Zugänge, Online Behörden Korrespondenz, usw... → Einfach mich fragen, ob ich das auch kann ...	<b>24</b>
Allgemeine Technik Hilfe: Hilfe bei TV einrichten, Internet + Telefon einrichten, usw... Einfach mich fragen, ob ich das auch kann ...	<b>24</b>
Allgemeine Technik Hilfe: Hilfe bei TV einrichten, Internet + Telefon einrichten, usw... Einfach mich fragen, ob ich das auch kann ...	<b>24</b>

**Rund um den Computer / Technik: Angebote**

Erklärung von Elektrogeräten (für Senioren)	<b>85</b>
---	-----------

**Rund um den Computer / Technik: Gesuch**

3D-Druckmöglichkeit mit kleiner Beratung (Machbarkeit). Ich würde gerne ein paar Teile gedruckt bekommen; PLA ist bei Bedarf vorhanden	<b>86</b>
--	-----------

**Schreibarbeiten****Schreibarbeiten: Angebote**

Schreibarbeiten Briefe verfassen und auf PC schreiben, auch englisch	<b>49</b>
Schreibarbeiten von Sekretärin, Übersetzt in Englisch, Hilfe bei Formularen; Korrekturlesen – Rechtschreibprüfung deutsch	<b>6</b>
Korrekturlesen; Gestaltung / Layout jeglicher Drucksachen;	<b>95</b>
einfache Übersetzungshilfen in Englisch, Französisch, Spanisch	<b>17</b>

**Autofahrten****Autofahrten: Angebote**

Nachts Abholung von S-Bahn oder Flughafen	<b>6</b>
Einkaufen, Arzttermin usw.	<b>94</b>
Kleine Fahrten mit dem Auto	<b>49</b>
Alle mit dem kleinen PKW möglichen Erledigungen – auch zu ungewöhnlichen Zeiten	<b>95</b>
Arzttermin	<b>17</b>
Einkaufsfahrten in Ober- und Unterschleißheim, sowie Fahrten zu Arztterminen	<b>32</b>
Besorgungen fast aller Art (auch allein), "Reisefahrten" z.B. zu den Kindern/ Freunden übers Wochenende, wenn es mit der Bahn zu umständlich ist. Hin- und Rückfahrt. Zu Möbelhäusern und sonstiges auch weiter entfernt. (Sofern gesundheitlich möglich)	<b>26</b>
Fahrdienst auch zu LETS-Märkten	<b>37</b>
Fahrten mit dem Auto	<b>7</b>

## Fahrradfahrten

### Fahrradfahrten: Angebote

Kurier-Dienste, Besorgungen in der näheren Umgebung, Begleitung bei Tagesausflügen o.ä. (Sofern gesundheitlich möglich)	<b>26</b>
---	-----------

## Einkauf

### Einkauf: Angebote

Hilfe beim Einkauf	<b>92</b>
Einkaufsfahrten, z.B. Aldi, Lidl	<b>17</b>
Besorgungen fast aller Art (auch allein), zu Möbelhäusern und sonstiges auch weiter entfernt; (sofern gesundheitlich möglich)	<b>26</b>
Lebensmittel aus England z.B. Tee, Biscuit, Custard, Gravy usw. Wenn ich zu Hause bin, kann ich kleinere Besorgungen erledigen.	<b>29</b>
Einkäufe	<b>85</b>

## Rund um Tiere

### Rund um Tiere: Angebote

Kleintiersversorgung	<b>34</b>
----------------------	-----------

## Beratung / Hilfe allgemein

### Beratung und Hilfe allgemein: Angebote

<b>Coaching</b> Wenn etwas nervt, oder wenn du mit den Herausforderungen des Alltags oder einer Beziehung frei und gelassen umgehen möchtest, lass dir ein wenig helfen. Die Themen werden ganzheitlich unter Anwendung verschiedener Methoden geklärt und gelöst. (Z. B. „The Journey“ nach Brandon Bays oder Kinesiologie)	<b>16</b>
<b>Lernberatung</b> Lernfreude ist eigentlich die natürliche Antriebskraft des Menschen. Mit Kinesiologie können Blockaden erkannt und überwunden werden. Nach Stressabbau können die eigenen Ressourcen wieder mit Selbstbewusstsein und Freude genutzt werden.	<b>95</b>

**Beratung und Hilfe allgemein: Angebote**

Erklärung von Elektrogeräten (für Senioren)	<b>85</b>
Erstellung von <b>Steuererklärungen</b> , insbesondere mittels <b>ELSTER</b> (also online)	<b>24</b>

**Soziale Betreuung****Soziale Betreuung: Angebote**

Begleitservice: bei Spaziergängen, sportlichen Aktivitäten, Bergwandern (Fahrzeug vorhanden) uvam. (Sofern gesundheitlich möglich)	<b>26</b>
Begleitung, Besorgung, Unterhaltung, Unterstützung auch Autofahrten für hilfsbedürftige Personen	<b>34</b>

**Verleih/ Ausleihe****Verleih/ Ausleihe: Angebote**

Pari-Boy (Elektrisches Inhaliergerät)	<b>6</b>
Verleih / Beratung Luftentfeuchter	<b>12</b>
Ausleihe von Gesellschaftsspielen: Liste auf Anfrage	<b>86</b>
Ausleihe von Gartengeräten: Bodenfräse, Leiter, Zugseilastschere	<b>86</b>
Dörrgerät	<b>90</b>
2 Biertischgarnituren zur Ausleihe (müssen abgeholt und wieder gebracht werden)	<b>49</b>

**Sonstiges****Sonstiges: Angebote**

Kostenlose Zustellung vor 9.00 Uhr (BILD und WELT am Sonntag), Normalpreis, kein Abo Beteiligung an Zeitungs-Abo (TZ) in USH Begleitung zum Geocaching – Schnitzeljagd per GPS (Fahrrad/Auto)	<b>6</b>
Für einzelne Räume oder ganze Häuser bzw. Wohnungen, Büros biete ich eine Raumreinigung an. Je nach Bedarf mit Räuchern, Klängen o.ä. – kann ich kinesiologisch austesten. Wichtig bei Umzug! Und 2-mal jährlich – wie der Frühjahrsputz	<b>95</b>
Erstellung von <b>Steuererklärungen</b> , insbesondere mittels <b>ELSTER</b> (also online)	<b>24</b>
Biete Übernachtung auch für mehrere Personen	<b>50</b>

### Sonstiges: Angebote

Biete Übernachtung in Bad Orb im schönen Spessart in Hessen; Übernachtungsmöglichkeit auf einem Schlafsofa in einem schönen Fachwerkhaus in der Altstadt. Im Haushalt leben 2 kleine Hunde, pro Übernachtung 20 Schleißheimer

**39**

### Zum Schluss

#### Umrechnung 'Zeit' ⇔ 'Talente' ⇔ 'Euro':

Generell gilt: Bei Tauschgeschäften sollte Mann/ Frau sich vorher einigen!

Anhaltswerte bei uns sind:

Zeit	(Schleißheimer)	(Sachleistungen)
1 Stunde =	20 Talente =	10,00 Euro
30 Minuten =	10 Talente =	5,00 Euro
15 Minuten =	5 Talente =	2,50 Euro
3 Minuten =	1 Talent =	0,50 Euro

Beim Tauschen mit anderen Tauschringen wird die Zeiteinheit (Stunden, Minuten) zugrunde gelegt, da in anderen Tauschringen eine andere Tausch-Einheit der Zeit zugeordnet sein kann.

#### Zur Erinnerung (Kopie aus den Regeln):

Fahrkosten sind den Mitgliedern, welche zu Erbringung einer Leistung Verkehrsmittel in Anspruch nehmen, so zu erstatten, wie sie auch von den Finanzämtern erstattet werden. (z. Zt. 0,30 € pro km oder ÖPNV), ist aber immer Verhandlungssache der Tauschpartner.

### Zukunft

Mark Twain sagte:

Natürlich kümmere ich mich um die Zukunft.

Ich habe vor den Rest meines Lebens in ihr zu verbringen.