

rostfrei

A woman with long dark hair, wearing a purple sleeveless top and a long purple pleated skirt, is walking away from the camera on a paved path. She is carrying a brown bag and has her left hand on her hip. The path is lined with cherry blossom trees in full bloom, creating a tunnel effect. The ground is covered with fallen petals. In the foreground, there is a wooden post-and-rail fence with white rope. The overall atmosphere is bright and cheerful, typical of a spring day.

Lust auf Frühling

Jetzt zieht es uns wieder nach draußen

Gutes anstoßen. Großes bewirken.

Wer für die Zeit nach seinem Tod alles regelt, kann schon heute für die Zukunft viel Gutes anstoßen.

Denn mit Ihrem Vermächtnis helfen Sie uns, HIV und Aids zu stoppen. Die Deutsche AIDS-Stiftung klärt auf, fördert erfolgreiche HIV-Projekte in Deutschland und Afrika und unterstützt die Forschung.

Für eine Welt ohne HIV und Aids.

Bestellen Sie unsere kostenlose Broschüre
„Gemeinsam für Zukunft sorgen.
Stiften und vererben“.

Deutsche AIDS-Stiftung
Münsterstraße 18
53111 Bonn
Tel: 0228 60 46 90
info@aids-stiftung.de



Deutsche
AIDS-
Stiftung



ONLINE SPENDEN

aids.st/donate

TITEL: LUST AUF FRÜHLING

10



Bayern entdecken	10
Cross fit macht Sie ganzheitlich fit	11
Anton jetzt auch als Hörbuch	12
Technikmuseum feiert Jubiläum	14
Detox mit der Natur: Löwenzahn und Wasser	16
Darmexpertin hat das Wort	17
Badewannenlektüre zu gewinnen	18
Expertentipp: Atem und Transformation	19

GESUNDHEIT & VORSORGE

21



Multiple Sklerose: Welt-MS-Tag	21
Durchbruch in der Brustkrebstherapie	22
Massage als Ergänzung bei Diagnose Krebs	23
Expertentipp: Gut zu Sportlerfüßen	24
Diagnose Lipödem	26
Experteninterview: Lipödem	28



Zum Nachlesen: Thema Lipödem	28
Erfahrungsbericht: Mein Leben mit Lipödem	29
Expertentipp: Hypnose	30

32

MEDIZIN & PFLEGE



Urlaub mit Demenz	32
Demenzprävention	33
Depressionen im Alter	34

38

HERZENSSACH



Schanzer Wheellys	38
-------------------	----

**Bayerisches
Rotes
Kreuz**
Kreisverband Ingolstadt

Hausnotruf - Hilfe auf Knopfdruck
Kostenlose telefonische Beratung:
0841 9333 24
www.hausnotruf.bayern

BRK Kreisverband Ingolstadt · Auf der Schanz 30, 85049 Ingolstadt · Mail: hausnotruf@kvingolstadt.brk.de

Endlich Frühling!

Liebe Leser,



nie wieder im Jahr ist man so erleichtert, als wenn endlich der Frühling Einzug gehalten hat. Klar, man freut sich auf den Sommer, genießt den Herbst und dekoriert sich der Weihnachtszeit entgegen, aber der Beginn des Frühlings verschafft einem fast so etwas wie Erleichterung. Endlich ist sie geschafft, die triste Nach-Winter-vor-Frühlingszeit.



Darum sind wir für Sie gleich mal raus. In dieser Ausgabe finden Sie Ausflugstipps mit denen Sie Ihre Heimat und viel Neues entdecken können. Das Technikmuseum in Pfraundorf gibt es schon 30 Jahre - Grund genug um heuer anständig zu feiern, beispielsweise am 25. Mai mit einem großen Jubiläumsfest. Ob Sie nun das schönste Bundesland Deutschlands entdecken oder die große weite Welt bereisen wollen, wandern liegt mehr denn je im Trend. Lassen Sie sich doch durch unsere Tipps inspirieren. Meist lassen sich Wanderungen im Urlaub ja perfekt mit Wellness oder Beachfeeling verbinden. Und vielleicht lassen Sie heuer bei Ihren Urlaubsplanungen auch das Thema Nachhaltigkeit miteinfließen. Das geht bei der Buchung los: es gibt Portale (z.B. goodtravel.de), die sich auf nachhaltige Angebote spezialisiert haben. Vor Ort können Sie ebenso regional einkaufen, wie zu Hause und auch lokale Handwerker unterstützen. Da hat das Mitbringsel doch gleich einen höheren Stellenwert. Gehen Sie gerade in südlichen Gefilden sparsam mit Wasser um. Zuhause benutzen Sie Handtücher doch auch mehrmals oder? Und wenn Sie wieder Zuhause sind: nutzen Sie die getankte Energie bewusst, denn Urlaub macht man immer für sich!

Überhaupt ist es Zeit, wieder mehr an sich und seine Bedürfnisse zu denken.

Das Jahr gehört nicht nur dem Job, der Familie, den Freunden und anderen Verpflichtungen. Wir beispielsweise nutzen die hilfreichen Tipps unserer Kräuterexpertin Gisela Harrer sehr gerne um sich selbst mal wieder etwas Gutes zu tun. In diesem Heft zeigt sie uns, was man mit Löwenzahn alles bewerkstelligen kann. Ihr Pesto-Rezept wird zügig ausprobiert!

Apropos Rezept. Sie werden sich beim aufmerksamen Lesen dieser Ausgabe wundern, warum auf Seite 7 plötzlich ein scheinbar völlig sinnlos platziertes Rezept auftaucht. Ohne Sinn und Zweck machen wir jedoch fast nie was...

Wir freuen uns auf ein frühlingsfrisches, sommersonniges, herbstbelaubtes, winterkuscheliges Jahr 2025 mit Ihnen! Viel Spaß bei der Lektüre unserer Frühjahrsausgabe. Und jetzt raus mit Ihnen!

Ihre

Bettina Busch

Geschäftsführerin Bettina Busch

Susanne Puppele

Redaktionsleitung Susanne Puppele

IMPRESSUM

Herausgeber: B.Busch Verlag

Adresse: Marsstraße 17
85080 Gaimersheim
www.rostfrei-ingolstadt.de

Telefon: 0176/20373286
E-Mail: info@rostfrei-ingolstadt.de

V.i.S.d.P. und Anzeigenleitung:
Bettina Busch

Redaktion: Susanne Puppele
s.puppele@rostfrei-ingolstadt.de
0162/3926061

Titel: Taryn Elliott, pexels

Rostfrei ist kostenlos über 500 Auslegestellen in Ingolstadt und Umgebung erhältlich. Gesamtreichweite: ca. 25.000 Leser. Wir übernehmen keine Haftung bzgl. zugesandter Texte, Anzeigen und Fotos. Der Einsender muss alle Copyrightrechte oder die Erlaubnis zur Veröffentlichung besitzen.

Ausgabe 02/25 erscheint im Juni 2025.

Meine liebsten Rezepte

Tajine mit Huhn und Zitronen

Leichte Küche mit marokkanischen Aromen

Zutaten für 4 Personen

- 600g Hähnchenbrustfilet
- Salz, grober Pfeffer
- 2 Bio-Zitronen
- 2 Schalotten
- 1 Stück Ingwer, ca 2cm
- einige Stängel Basilikum
- 50g flüssiger Honig
- 1/2 TL gemahlener Kümmel
- 1/2 TL Zimt
- ca. 20 Fäden Safran
- 800ml entfettete Hühnerbrühe (instant)

Zubereitung:

Fleisch salzen, pfeffern, Zitronen achteln. Schalotten und Ingwer klein würfeln.

In einem beschichteten Topf Schalotten glasig dünsten, herausnehmen. Fleisch von allen Seiten scharf darin anbraten, herausnehmen.

Zitronen bei geringer Hitze von allen Seiten anrösten.

Alle Zutaten hinzufügen, ca. 45 Minuten bei geringer Hitze schmoren lassen. Ggf. etwas Wasser nachgießen. Salzen und pfeffern. Als Beilage schmecken Kartoffeln, sie können in der Brühe mitgegart werden.



FETTARM KOCHEN

Bei bestimmten Erkrankungen oder nach Operationen wie der Entfernung der Gallensteine ist eine extrem fettarme Ernährung das Gebot der Stunde – vorübergehend oder auf Dauer. Da Fett als Geschmacksträger entfällt, ist guter Rat teuer. Denn Krankheit hin oder her – das tägliche Essen muss einfach lecker schmecken. Mit diesem Buch gelingt die Umstellung auf fettarme Zutaten mit Leichtigkeit!

⇒ Viele Tipps & Tricks helfen Ihnen, Geschmack in die Rezepte zu zaubern. Als Extra finden Sie Tabellen mit fettarmen Zutaten, bewährten Low-Fat-Alternativen und Hinweise zu möglichen „Fett-Fallen“.
⇒ MCT-Öle gezielt einsetzen: Diese Fettsäuren werden vom Körper schonend verstoffwechselt. Lesen Sie, wann und wie Sie damit kochen.
⇒ 114 Rezepte – Abwechslung garantiert: Schnelle Kleinigkeiten für zwischendurch, Suppen und Salate, leckere Brotaufstriche, warme Gerichte zum Sattwerden, Feines für besondere Gelegenheiten, Kuchen und Süßes – das wird Ihnen und Ihren Lieben schmecken.

Wir verlosen ein Exemplar unter allen richtigen Einsendungen des Kreuzworträtsels.

Tanja Knödler, Werner O. Richter
Fettarm kochen & backen
Trias, ISBN 9783432117539



Guten Neuigkeiten für..

Leistungssportler - aber nicht nur!



Mikronährstoffe, Supplements, Nahrungsergänzung: Ein unglaublich breites Thema, dem sich nicht nur Leistungssportler widmen sollten. Das Interesse an den beiden Vorträgen des Sportmediziners Dr. Percy Marshall zum Thema „Sport und Regeneration“ sowie „Vegane/vegetarische Ernährung im (Leistung-)sport, im Maritim Hotel war dementsprechend groß.

Das NatuGena Team beim Vortrag „Ganzheitliche Regeneration im Leistungssport“ v.l.: Geschäftsführer Alexander Martens, Sarah Vogrin und Katharina Kratzer.

Eingeladen hatten das Ingolstädter Unternehmen NatuGena, als Spezialist für Nahrungsergänzungsmittel und die Veranstalter des Audi Triathlon Ingolstadt.

Dr. Percy Marshall als Sportmediziner mit großer Expertise im Bereich Mikronährstofftherapie brachte als Referent das nötige Fachwissen mit, das Publikum - v.a. Leistungssportler und ambitionierte Hobbysportler - ein entsprechend großes Interesse an den gut verständlichen Ausführungen des Bundesliga Mannschaftsarztes. Gekonnt unterhaltsam vermittelte er wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse aus dem Bereich der Mikronährstofftherapie. Er referierte über die wichtige Balance von Belastung und Regeneration für eine Leistungssteigerung. In einem zweiten Vortrag ging er auf pflanzenbasierte Ernährung im Sport ein. Doch auch Besucher ohne entsprechende Vorkenntnisse, erfuhren sehr viel Wissenswertes unter anderem darüber, wie Nahrungsergänzungsmittel zum eigenen Wohlbefinden, zu mehr Leistungsfähigkeit, für stärkere Abwehrkräfte und einer effektiven Regeneration nach sportlicher Aktivität eingesetzt werden können. Natürlich konnte eine kleine Auswahl der rund 140 Produkte von NatuGena auch vor Ort verkostet werden.

Gute Kooperationspartner: v.l. Alexander Martens, Referent Dr. Percy Marshall, Sportmediziner und Bundesliga Mannschaftsarzt, Gerhard Budy, Veranstalter Triathlon Ingolstadt.



Wildnis im Garten
Tipps für naturnahes Gärtnern: lbv.de/garten

LBV - Landesbund für Vogel- und Naturschutz in Bayern e.V.

Deutsches Rotes Kreuz Ukraine #Nothilfe

Unterstützen Sie Menschen in Not!

Helfen Sie jetzt!
www.drk.de

Deutsches Rotes Kreuz e.V.
IBAN: DE63 3702 0500 0005 0233 07
BIC: BFSWDE33XXX
Spendenzweck: Nothilfe Ukraine

Guten Neuigkeiten für..

Reha-Patienten in Ingolstadt: teilstationäre neurologische Reha entsteht!



Mit der Erweiterung des Passauer Wolf Reha-Zentrum Ingolstadt übernimmt Dr. Rainer Dabitz, bislang Chefarzt der Neurologie, ergänzend die Funktion des Ärztlichen Direktors. Ziel seiner neuen Position ist es unter anderem, eine teilstationäre neurologische Rehabilitation zu etablieren, die Zusammenarbeit mit umliegenden Krankenhäusern zu stärken und Versorgungslücken nach Akutaufenthalten zu schließen. Gleichzeitig steht die Entwicklung neuer Therapieangebote in der Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt im Fokus seiner zukünftigen Arbeit.

Alexander Meierl, Geschäftsführer des Passauer Wolf Ingolstadt, freut sich über die neue medizinische Führung: „Mit Dr. Rainer Dabitz konnten wir einen erfahrenen und hochqualifizierten Experten als Ärztlichen Direktor gewinnen. Wir sind über-

zeugt, dass er wertvolle Impulse für den Standort setzen wird, um optimale Voraussetzungen für den Genesungsweg unserer Patienten zu schaffen.“ Als Oberarzt der Klinik für Neurologie betreute Dr. Rainer Dabitz über 20 Jahre lang die Schlaganfallereinheit im Klinikum Ingolstadt. Im Februar 2022 begann er sein Wirken im Passauer Wolf Ingolstadt als Chefarzt der Neurologie. „Ich sehe es als große und spannende Herausforderung, die positiven Erfahrungen aus der neurologischen Klinik nun auch auf die teilstationäre und ambulante orthopädische Rehabilitation zu übertragen“, so Dr. Rainer Dabitz. Ein erster Schritt in diese Zukunft wurde mit der Erweiterung des Reha-Zentrums bereits getan. Insgesamt 72 Behandlungsplätze - fast doppelt so viele wie zuvor - stellt der Passauer Wolf Ingolstadt seit Ende letzten Jahres für die stationäre neurologische Rehabilitation im Anbau des Klinikums Ingolstadt zur Verfügung.

Dr. Rainer Dabitz unterstützte den Ausbau des Reha-Zentrums von Anfang an. „Ich hatte das Glück, die Modernisierung und Erweiterung aktiv mitgestalten zu dürfen und die medizinisch apparative Ausstattung an die hohen Anforderungen einer modernen Rehabilitationsklinik anzupassen“, berichtet der Mediziner. Die Patienten profitieren somit von einer fortschrittlichen medizinischen Versorgung in einer modernen Umgebung – beste Voraussetzungen für eine erfolgreiche Genesung. Die direkte Verbindung zum Leistungsspektrum und die Nähe zum Klinikum Ingolstadt bieten zudem zusätzliche Sicherheit für schwerbetroffene Patienten. Diese können im Falle einer Verschlechterung ihres Zustands sofort der geeigneten Therapie im Klinikum zugeführt werden. Außerdem können Dialysepatienten oder Patienten, die bestrahlt werden müssen, versorgt werden. Das ermöglicht der direkte Verbindungsgang zwischen dem Klinikum Ingolstadt und dem Reha-Zentrum. Zusätzlich stehen im Bedarfsfall die diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten einer Akutklinik zur Verfügung.

DKMSx
WIR BESIEGEN BLUTKREBS

Kennst Du das, sehnlichst auf jemanden zu warten?
Viele Blutkrebspatienten auch.

Rette Leben und registrier' Dich auf dkms.de
Mund auf. Stäbchen rein. Spender sein!

Zutaten 4 Portionen:
4 große Auberginen
1 Zwiebel
2-3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Frische Kräuter, wie Petersilie oder Dill
Salz und Pfeffer

Salata de Vinete
Zubereitung
Ofen auf mind. 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Auberginen mehrmals einstechen und ca. 40 min rösten, bis sie weich und die Schale gebräunt ist. Auberginen abkühlen lassen und schälen. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel unter Zugabe von Olivenöl zerkleinern. Lassen Sie die Auberginen abkühlen, schälen Sie sie und zerdrücken Sie das Fruchtfleisch in einer Schüssel. Nun gehackten Knoblauch, Zwiebel und Kräuter hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut durchmischen. Schmeckt auf Brot oder zum Grillen.

Warum hier ein Rezept? Lesen Sie den Kommentar auf Seite 43

Gute Neuigkeiten für...

alle, die auf Prävention setzen und AOK-Versicherte.

Die wenigsten Menschen freuen sich auf den nächsten Zahnarzttermin. Es lohnt sich jedoch, Kontrolluntersuchungen regelmäßig zu nutzen. Dann kann der Zahnarzt Probleme frühzeitig behandeln. Die Kosten für Vorsorgeuntersuchungen trägt die AOK Ingolstadt.

„Darüber hinaus erweitert die AOK jetzt ihre Vorsorgeleistungen zur Zahngesundheit: Sie bezuschusst seit 2025 jährlich zwei Mal eine professionelle Zahnreinigung mit bis zu 50 Euro für alle Versicherten ab 18 Jahren“, so Ulrich Resch, Direktor der AOK in Ingolstadt. Zahnflächen und schwer erreichbare Stellen, an denen die normale Zahnbürste versagt, werden durch eine professionelle Zahnreinigung gründlich gereinigt. Ziel der professionellen Zahnreinigung ist es, die Basis für eine gute Mundhygiene zu schaffen und die Patienten zu ihrem persönlichen Hygieneverhalten zu beraten. Die Zahnreinigung soll dabei die tägliche, selbst durchgeführte Mundpflege ergänzen und unterstützen. Sie wird von speziell geschultem Personal für Prophylaxe, Dentalhygiene sowie von Zahnärzten durchgeführt. Trotz guter Zahnpflege bekommen die meisten Menschen irgendwann Karies. Ist der Zahn krank, entfernt der Zahnarzt oder die Zahnärztin die kariöse Stelle mit einem speziellen Bohrer. Anschließend wird dieses Loch mit einer Zahnfüllung verschlossen. Bisher war Amalgam eines der zulässigen Füllmaterialien für mehrkostenfreie Behandlungen im Seitenzahnbereich. Seit Anfang dieses Jahres ist das quecksilberhaltige Zahn-Amalgam in der Europäischen Union (EU) weitgehend verboten. Gesetzlich Versicherte behalten dennoch weiterhin ihren Anspruch auf zuzahlungsfreie Zahnfüllungen. „Auch zukünftig ist gewährleistet, dass AOK-Versicherte qualitativ hochwertige, moderne, quecksilberfreie Zahnfüllungen kostenfrei erhalten“, so Ulrich Resch. Wichtig: Intakte Amalgamfüllungen sollen Versicherte nicht austauschen

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen in der zahnärztlichen Praxis tragen dazu bei, Zähne bis ins hohe Alter gesund zu halten. Foto: © PantherMedia / svtlanahulko85.gmail.com

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen in der zahnärztlichen Praxis tragen dazu bei, Zähne bis ins hohe Alter gesund zu halten. Foto: © PantherMedia / svtlanahulko85.gmail.com



Gute Neuigkeiten für...

Familien mit Inklusionshintergrund.

Seit März '25 trägt der Familienstützpunkt ELISA den neuen Namen „Ankerplatz“. Mit dem frischen Namen und dem bewährten Konzept bleibt die Einrichtung eine zentrale Anlaufstelle für Familien in Ingolstadt.

Der neue Name „Ankerplatz“ ist das Ergebnis eines Projekts mit Studenten des Studiengangs „Management in Gesundheitsberufen“ an der Technischen Hochschule Ingolstadt. „Der Name Familienstützpunkt ELISA war gut, aber viele fühlten sich durch den Zusatz ‚schwerst-, chronisch- und krebserkrankte Kinder‘ nicht angesprochen oder hatten falsche Vorstellungen im Kopf“, erklärt Nadine Dier, Geschäftsführerin von ELISA Familiennachsorge. „Ankerplatz“ steht für Sicherheit, Halt und Gemeinschaft. „Familien sollen hier einen Ort finden, an dem sie zur Ruhe kommen, sich austauschen und Kraft tanken können“, fügt Maria Lindau (Foto), die Leitung des Familienstützpunkts Ankerplatz, hinzu. „Unabhängig von ihren Herausforderungen bietet der Familienstützpunkt Orientierung und Unterstützung.“ Der Familienstützpunkt ELISA wurde 2022 mit dem Fokus auf Inklusion ins Leben gerufen. Eine Befragung zeigte, dass Eltern den Kontakt zwischen Kindern mit und ohne Beeinträchtigung als besonders wertvoll empfinden. „Das bestärkt uns, unser Angebot kontinuierlich weiterzuentwickeln“, so Lindau. Zu den aktuellen Angeboten gehören inklusive Eltern-Kind-Gruppen, Musik- und Bewegungsangebote sowie Beratung für Familien. Inklusion ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Der Familienstützpunkt Ankerplatz setzt sich dafür ein, Barrieren zu überwinden und allen Familien die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen. „Inklusion kann nur gelingen, wenn sie von der gesamten Gesellschaft getragen wird“, betont Nadine Dier. „Es braucht die Unterstützung von Bildungseinrichtungen, Vereinen, Politik und der gesamten Gesellschaft.“ „Inklusion sollte keine Frage des Geldes sein, sondern eine Frage der Haltung. Wir müssen sie als Bereicherung für alle ansehen“, fügt Dier hinzu. Inklusion stärkt den sozialen Zusammenhalt, fördert Chancengleichheit und nutzt das Potenzial aller Menschen. „In Ingolstadt sind wir auf einem guten Weg“, resümiert Maria Lindau.





Das biete ich an

- Rasenmähen
- Hecken / Bäume / Büsche schneiden
- Gartenabfälle entsorgen
- kleine Elektrikarbeiten
- kleine Sanitärarbeiten
- Malerarbeiten
- Fenster und Glasreinigung
- Hochdruckreinigung

Ich übernehme auch die Hausmeister Tätigkeiten Ihrer Immobilie

Um Ihnen das perfekte Angebot machen zu können, schreiben Sie mir eine Email oder rufen Sie mich einfach an.

Marcel Busch
0152 / 27742465
mb.rundumshaus@gmx.de

*Je kaputter die Welt draußen,
desto heiler muss sie zu Hause sein.*
R. Mey

Gerne sind wir Ihnen dabei behilflich
Ihre Wohnträume zu verwirklichen



Bodenverlegearbeiten
Parkett, Vinyl, Laminat,
Kork, Teppich, etc.



Türenmontage
Wohnungseingangstüren,
Zimmertüren, Schiebetüren, etc.

Holzmontage



Stefano Gabriele D'Amuri
Telefon: 0160 - 7514701
email: info@holzmontage-damuri.de
web: www.holzmontage-damuri.de



...längst medizinisch
anerkannt – mit Hypnose
zu neuem Lebensgefühl

Hypnose kann bei nahezu allen belastenden Themen eingesetzt werden.

Besonders effektiv ist die Hypnose zur **Gewichtsreduktion**, bei der **Raucherentwöhnung**, der **Reduzierung von Stress, Ängsten, Schlafstörungen** und **Burnout**.

Aufgrund der nebenwirkungsfreien Einsatzweise wird die Hypnose auch bei Schmerzen immer populärer.

Manchmal muss man die Perspektive wechseln, um den Himmel zu sehen!

Weitere Infos und Anmeldung unter:
www.hypnosepraxis-ingolstadt.de




Annette Meier
Praxis für Hypnose und Mentalcoaching
Jurastraße 16 c - 85139 Wettstetten
Telefon 08 41 / 992010
mobil 0 15 77 / 1 89 09 68



André Mayr
GARTEN- UND HAUSMEISTERSERVICE

- ⇒ Sträucher schneiden
- ⇒ Hecken schneiden
- ⇒ Baumfällungen
- ⇒ Rasen mähen
- ⇒ inkl. Abtransport/Entsorgung

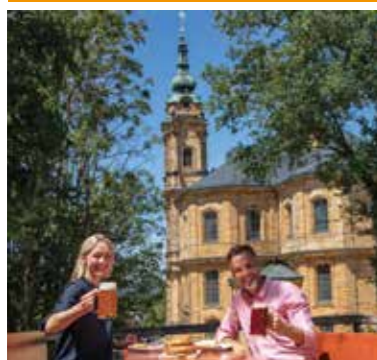
Bei Interesse bitte melden

André Mayr - Garten- und Hausmeisterservice
Goethestr. 8
85107 Baar-Ebenhausen
andre.mayr77@gmail.com
Tel: 0162/2111580

Bayern entdecken

Ausflugstipps im schönsten Bundesland Deutschlands

Genießen wie Gott in Franken



Der Landstrich im Maintal rund um die schöne Fachwerkstadt Bad Staffelstein wird nicht umsonst der „Gottesgarten am Obermain“ genannt.

Denn er besticht nicht nur mit wunderschöner

Landschaft, man kann hier auch göttlich genießen. Die regionale Küche verwöhnt zum Beispiel mit würzigen Bratwürsten, krossen „Schäuferla“ (gebackene Schweineschulter), frischen Forellen und deftigen Brotzeiten. Dazu erfrischt das handwerklich gebräute Bier der vielen Hausbrauereien. Auf Wanderungen und Radtouren locken überall kleine Hofläden, die etwa Holzofenbrot, Wildfleisch, Honig oder Obstbrände aus eigener Herstellung anbieten. Unter www.badstaffelstein.de finden sich die Restaurants, Gaststätten und Anbieter der Region, man kann außerdem sehen, ob sie gerade geöffnet sind oder demnächst öffnen.

Glückswege im Kneippland



Glück durch Wandern – das ist im Unterallgäu Programm.

13 „Glückswege“ führen durch die sanft-hügelige Voralpenlandschaft des „Kneipplands“

und lassen sich jetzt mit einem neuen Audioguide noch intensiver erleben. Stationen sind kulturelle Highlights wie die imposante Basilika und Klosteranlage in Ottobeuren. Auf der Glücksheimat-Runde geht es außerdem zum Begegnungsort der Erich-Schickling-Stiftung in Eggisried und zur ehemaligen Abtei Klosterwald. Die Glücksplaneten-Tour führt unter anderem zur Volkssternwarte Allgäu und in den Kneipp-Aktiv-Park in Ottobeuren. Dieser ist ein Erinnerungsort an die Gesundheitslehre des berühmten Pfarrers Sebastian Kneipp, der in Stephansried geboren wurde. Unter www.glueckswege-allgaeu.de gibt es weitere Informationen.

Wandern im Waldmeer

Räuberfelsen und Rittersteig, ein verlassenes Dorf und eine Alte Mühle, Große und Kleine Teufelsküche – das sind einige der mystischen Orte im Oberpfälzer Wald.

Die neun „Waldmeer-Wege“ laden Erholungssuchende ein, die wald- und wasserreiche Mittelgebirgslandschaft zu entdecken und dabei aktiv zur Ruhe zu kommen. Die 6 bis 15 Kilometer langen Rundtouren ermöglichen es, tief in die meditativen Wälder mit ihren murmelnden Bächen und uralten Pfaden einzutauchen und von Burgruinen und Aussichtstürmen weite Ausblicke auf die Waldmeere zu genießen. Unter www.oberpfalzerwald.de/natur-navi gibt es Infos zu allen Touren. Hier kann man sich Gastgeber, Einkehrmöglichkeiten und Sehenswertes am Wegesrand auf einen digitalen Merkzettel legen und so seine ganz persönliche Tour gestalten.



ANZEIGE

Schlemmen und sparen

Entdecken Sie Ingolstadt doch von seiner kulinarischen Seite. Mit dem Gutscheinbuch.de Schlemmerblock spart man dabei sogar. Denn das bewährte 2für1-Prinzip heißt: „Zwei Mal genießen - ein Mal zahlen“.

Gerade für die Osterfeiertage zieht es einen Jeden doch wieder nach Draußen in Cafés und Biergärten, zum Vitamin D-tanken und um sich nach der Fastenzeit wieder eine kleine Schlemmerei zu gönnen. Mit dem Schlemmerblock gibt es in allen teilnehmenden Restaurants das zweite, wertgleiche oder günstigere Hauptgericht gratis. Auch auf Frühstück, Brunch, Cocktails und weitere Bereiche lässt sich das Angebot bei zahlreichen Gutscheinen anwenden. Auch Gutscheine für Kinos, Freizeitparks, Bäder und Sportveranstaltungen sind dabei. Rostfrei verlost Schlemmerblöcke unter allen richtigen Einsendungen des Kreuzworträtsels.



Fit im Alter

Persönlich betreute Kurse für mehr Kraft, Mobilität und Lebensqualität

Im Alter fit und beweglich zu bleiben, bedeutet mehr als nur ein paar Übungen für die Gelenke zu machen. Es geht um Lebensqualität, Selbstständigkeit – und darum, den Alltag aktiv und schmerzfrei zu meistern. Treppensteigen, vom Stuhl aufstehen oder beim Einkaufen eine Tasche heben: Viele dieser alltäglichen Bewegungen werden mit zunehmendem Alter herausfordernder. Doch das muss nicht sein!

Ein Kleingruppentraining speziell für Menschen ab 60 Jahren sorgt mit gezielten, funktionellen Übungen dafür, dass Sie beweglich bleiben, Kraft aufbauen und sich sicherer fühlen. Und das Beste: Viele Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten – das zertifizierte Programm „Funktionelles Kraft- und Ausdauertraining Master60+“ macht es möglich.

Funktionelles Training – was steckt dahinter?

Im Gegensatz zum klassischen Krafttraining steht beim funktionellen Training die Alltagsnähe im Vordergrund. Das bedeutet: Es werden Bewegungsabläufe trainiert, die Sie jeden Tag brauchen – vom Aufstehen bis zum Tragen oder Strecken. Dabei werden nicht einzelne Muskeln isoliert trainiert, sondern ganze Muskelketten. Das fördert auch die Koordination und stärkt das Nervensystem.

Gezielte Betreuung in Kleingruppen

In den Kursen erwartet Sie eine kleine Gruppe Gleichgesinnter. Jede Stunde wird individuell auf die Teilnehmenden abgestimmt. Der Trainer ist durchgehend an Ihrer Seite, achtet auf die richtige Ausführung der Übungen, gibt wertvolle Tipps – und zeigt Übungen für zu Hause.

Mehr als nur Bewegung – Gemeinschaft erleben

Was viele unterschätzen: Die sozialen Kontakte, die durch ein Gruppentraining entstehen, sind genauso wichtig wie die körperliche Aktivität selbst. Nach dem Training bleibt Zeit für ein Getränk, Gespräche und gemeinsames Lachen. Diese Begegnungen fördern das seelische Wohlbefinden und motivieren, dranzubleiben.



Aus dem Gruppentraining entstehen soziale Kontakte die ebenso wichtig sind, wie das Training selbst.

Warum sich der Einstieg jetzt lohnt

Die größten Herausforderungen im Alter sind der Abbau von Muskelmasse und eingeschränkte Mobilität. Beides lässt sich mit dem richtigen Training gezielt angehen. Ein funktionelles, alltagsnahes Bewegungsprogramm hilft, Stürze zu vermeiden, sicherer zu gehen – und das Vertrauen in den eigenen Körper zurückzugewinnen.

Blieben Sie in Bewegung, stärken Sie Ihre Selbstständigkeit – und tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes. Lassen Sie sich unverbindlich und kostenlos beraten.



FIT IM ALTER

- Schmerzfrei leben
- mehr Power im Alltag
- Lebensqualität steigern
- Selbstständigkeit erhalten
- professionell betreut
- in einer tollen Gemeinschaft
- funktional und motivierend

DAS BESTE

- Krankenkassen zertifiziert 520
- Kostenübernahme bis zu 80%

STARTE IN UNSEREM MASTERS 60+ ANFÄNGER KURS !!!

- 8 Einheiten
- immer Dienstags und Freitags
- 96€
- melde Dich noch heute für APRIL an 0176 - 21 81 44 09



Standorte: Gaimersheim und Ingolstadt
Kontakt: 0171 / 9376182
kontakt@crossfit-intown.de

Antons Geschichte - jetzt auch als Hörbuch



Der kleine Mäuserich Anton ist gewieft - genau wie seine Erfinderin Christine Olma. Ihr Kinderbuch „Anton und der Geheimbund der Tiere“ gibt es jetzt auch als Hörbuch. Teil 1 ist bereits erschienen und an vielen Verkaufsstellen in Ingolstadt und Umgebung erhältlich. Und: Die Arbeiten an Teil 2 haben bereits begonnen...



Die Ingolstädter Kinderbuchautorin Christine Olma zusammen mit Tonmeister und Projektpartner Christopher Männlein bei der offiziellen Vorstellung des ersten Teils ihrer Anton-Geschichte als Hörbuch.

Wer die Geschichte des kleinen Mäuserich Anton aus dem Altmühltal kennt, der hat sich bestimmt sehr gefreut, dass die liebenswerten kleinen Geschöpfe aus der Feder von Kinderbuchautorin Christine Olma akustisch zum Leben erweckt wurden: Im November vergangenen Jahres stellte die Ingolstädterin den ersten Teil des Hörbuchs zu ihrem Kinderbuch „Anton und der Geheimbund der Tiere“ vor. Zusammen mit Produzent Christopher Männlein und über 20 Sprechern wurden die Abenteuer von Anton, der sich durch einen widrigen Zufall plötzlich am Kartoffelstand auf dem Ingolstädter Wochenmarkt wieder findet, auf USB-Stick gebannt. Dabei verliehen Freunde und Bekannte der Ingolstädter Autorin und Fotografin den Figuren ihre Stimmen - und sind mit Olaf Danner oder Veronika Peters auch keine Unbekannten in der Region. „Die Geschichte spielt an bekannten Plätzen in Ingolstadt und im Altmühltal und die regionalen Sprecher versprühen noch mehr Lokalkolorit - das macht das Ganze zu etwas ganz besonderem“, so Olma, die



Fast fünf Stunden kann man dem ersten Teil der Geschichte um Anton den kleinen Mäuserich lauschen.

sich mit viel Herzblut und Leidenschaft dem Projekt verschrieben hat. Mittlerweile sind die Arbeiten zum zweiten Teil gestartet. Und: vielleicht kann man bald auch auf den Spuren des kleinen Mäuserichs durch unsere Stadt spazieren. Gespräche mit den Ingolstädter Stadtführern laufen. Olmas größter Traum wäre ein eigener Animationsfilm mit ihrem Helden Anton. And the Oscar goes to....?

Achtung! Gewinnspiel

oder Sie lösen folgende Quizfrage und senden uns die richtige Antwort an: info@rostfrei-ingolstadt.de
Rostfrei verlost 3x den 1. Teil des Hörbuchs „Anton und der Geheimbund der Tiere“

Quizfrage:

Wo fand sich Anton nach seiner unfreiwilligen Reise nach Ingolstadt plötzlich wieder?



Wir sind auch bei Teil 2 mit am Start. Ein Auszug aus dem Sprecherteam (v.l.): Christian Bufanio (Luigi), Ulrike Mommendey (Mika), Charly Böck (Antons Vater), Olaf Danner (Major) und Veronika Peters (Martha)

Museum im Porträt



Alle Bilder ©Technikmuseum Kinding

rostfrei verlost
5x2 Tageskarten für das
Technikmuseum

Das Technikmuseum in Kinding

Technikgeschichte zum Anfassen!

Aus einst primitiven Werkzeugen sind durch unermüdliche Entwicklungsarbeit Maschinen entstanden, die alle nur einen Zweck haben: dem Menschen die Arbeit zu erleichtern. Das Technikmuseum des Kulturhistorischen Vereins zeigt Beispiele aus dieser ereignisreichen Geschichte seit der Industrialisierung. Von der Wagnerwerkstatt zum Automobil und Motorrad wird die Entwicklung im Fahrzeugbau nachvollzogen. Schuster-, Schneider-, Messerschmiedwerkstätten sowie die Bereiche Haushalt, Schule, Medizin werden abwechslungsreich und unterhaltsam dargestellt. Das und vieles mehr sehen Sie auf über 1000 qm Ausstellungsfläche. Ab April hat das Museum geöffnet: Am Sonntag, den 13. April findet um 14 Uhr die Sonderführung „Leben und Arbeiten im Wandel der Zeit“ statt. Und Kinder merken sich am besten die beiden Osterfeiertage vor! Das Museum lädt am 20. und 21. April von 13 bis 17 Uhr zum großen Suchspiel bei dem man auf Entdeckertour durchs Museum geht und am Ende eine Überraschung gewinnen kann.

Jubiläumsjahr 2025

Heuer feiert das Museum im Altmühltal sein 30jähriges Bestehen mit einem großen Jubiläumsfest am Sonntag, den 25. Mai. Von 10 bis 17 Uhr finden besondere Aktionen zum Mitmachen im Museum selbst, aber auch im Hof des Gebäudes statt. Ein weiteres Highlight für Familien: Der Kindertag am 10. August von 10 bis 17 Uhr.



Wie wohl die Klangqualität dieses Grammophons damals war?



oben: Induktion? Fehl-anzeige! Damals wurde eingeschürt!

rechts: Worum es sich bei diesem „Kleingerät“ handelt, erfahren Sie bei einem Besuch des Technikmuseums.



Monströs ist die Kardiermaschine für Schafwolle. Wieso das Gerät seinen Namen von der Kardendistel erhalten hat, erfährt man bei einem Besuch im Technikmuseum.



Dem modernen Kochblock nicht unähnlich.



Ein Schätzchen für Liebhaber: der deutsche Zweirad- und Automobilhersteller NSU wurde 1873 gegründet und fusionierte 1969 mit der Auto Union.

Eintrittspreise

Erwachsene	5,00 €	Gruppen (ab 8 Personen)	
Ermäßigte	4,00 €	Erwachsene	4,00 €
Kinder	2,00 €	Kinder	1,50€
		Pauschale für Führungen	30,00 €



Mühlweg 1
85125 Kinding - Pfraundorf
Telefon (08461) 96 82
info@museen-anno-dazumal.de
www.museen-anno-dazumal.de
Öffnungszeiten:
von April bis Oktober
jeden Sonn- und Feiertag von 13 - 17 Uhr
jeden Freitag von 15 - 17 Uhr

Ansichtssache

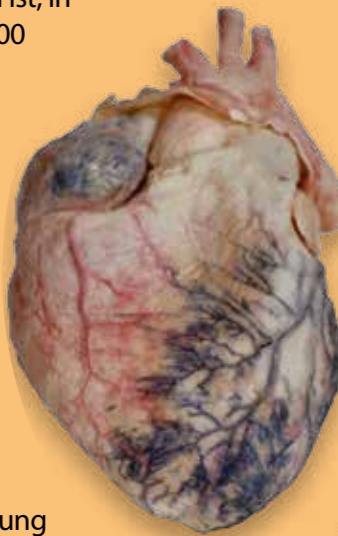
Menschliche Präparate im Museum?

Dieses Thema könne man nicht zur Diskussion stellen, ohne menschliche Präparate zu zeigen, so Museumsdirektorin Professor Marion Ruisinger. Am 2. April eröffnete die Jahresausstellung des Deutschen Medizinhistorischen Museums „Ansichtssache. Menschliche Präparate im Museum.“

Auch wenn auf dem Ausstellungsplakat nur ein leeres Präparateglas zu sehen ist, in der Ausstellung selbst sind gut 100 Präparate zu sehen, größtenteils Leihgaben aus Berlin, Erlangen und München. Sie werden ergänzt durch Modelle, Videos, Fotoarbeiten, Kupferstiche und Gemälde.

In den letzten Jahrhunderten sind an Universitäten und Krankenhäusern große anatomische und pathologische Lehrsammlungen entstanden. Der Status dieser Präparate wird vermehrt hinterfragt, seit 1997 die Ausstellung „Körperwelten“ erstmals in Europa gezeigt wurde. Damit stellt sich für Einrichtungen wie das Deutsche Medizinhistorische Museum die Frage, ob und wie man heute anatomische und pathologische Präparate in Ausstellungen zeigen kann, die sich an eine breitere Öffentlichkeit richten. Die Ausstellung „Ansichtssache“ gibt darauf keine Antwort. Sie lädt vielmehr die Besucher ein, sich ihre eigene Meinung zu bilden und ihre eigenen Antworten zu formulieren.

„Die Präparate sind ursprünglich für die medizinische Forschung und Lehre angefertigt worden“, so Ruisinger. „Aber eine Lehrsammlung funktioniert nicht ohne Lehrer“, so Ruisinger weiter. Deshalb werden die Präparate im Audioguide erklärt – von Experten (und einer Expertin) aus dem Klinikum Ingolstadt.



3.4.2025–11.1.2026

Nimm's leicht!

Detox, Entschlacken & Vitalität

Der Frühling und der Löwenzahn



Jetzt kommt endlich wieder die Zeit der schönen gelben Wiesen! Überall wächst eine Pflanze, die es in sich hat. Der Löwenzahn ist ein wahres Wunderkraut.

Gebrauchen können wir alles von ihm. Die Blüten, die Blätter, die Knospen und auch die Wurzel. Im Löwenzahn steckt einfach unglaublich viel Kraft: Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und vor allem Bitterstoffe. Er regt die Leber-, Gallen- und Darmtätigkeit an.

Aus den Blüten kann Honig oder auch Marmelade hergestellt werden oder sie kommen als vitaminhaltiger Blickfang in die Kräuterbutter. Zusammen mit Bärlauch ergibt das eine wirklich schöne Kombination. Die Blätter gibt's als Salat oder Pesto und im Kräutersalz. Die Knospen können in Essig oder Öl eingelegt werden. Über die Verwendung der Wurzel lesen sie in der Herbst-Ausgabe des Rostfrei Magazins. Das Wichtigste: Löwenzahn leitet aus! Er ist Detox pur.

Eine Empfehlung von mir: jeden Tag eine kleine Menge macht Sie frühlingstfit. Rezepte gibt es viele. Mein Liebstes Pesto-Rezept: Mixen Sie die Blüten des Löwenzahn mit Sonnenblumenöl, Meersalz, Nüsse und Rucola. Im Kühlschrank aufbewahren und täglich einen Löffel aufs Brot oder über Pasta.

Kräuterexpertin Gisela Harrer

Einmacherey in Beratzhausen
Tel: 0151/55900570
sirupmanufaktur.beratzhausen.de
sirupmanufaktur@gmx.de



Abnehmen mit Heilwasser

Viele Menschen möchten ein paar Kilos abnehmen, einige Tage fasten und etwas für das Wohlbefinden tun. Natürliche Mineral- und Heilwässer können dabei helfen.

Denn sie können den Körper nicht nur mit Flüssigkeit und wichtigen Mineralstoffen versorgen, sondern füllen den Magen und dämpfen so das Hungergefühl – ganz ohne Kalorien. Tipp: Immer auch kurz vor dem Essen ein Glas zu sich nehmen, insgesamt über den Tag verteilt anderthalb bis zwei Liter. Heilwässer müssen ihre vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung nachweisen, 23 verschiedene gibt es aktuell in Deutschland. Unter www.heilwasser.com finden sich eine Übersicht und mehr Informationen über Anwendungsgebiete und Wirkungen.



Heilwasserlandschaft in Bayern

In Bayern gibt es 4 in Flaschen abgefüllte Heilwässer. Jedes ist individuell zusammengesetzt und hat seine eigene vorzügliche, inkomme oder heilende Wirkung. Auf der Karte sind die Standorte der Quellen verzeichnet.

Heilwassermarken

1. Adelsheimer Premium-Heilquelle Stadelhofen
2. Bad Windsheimer St. Anna Heilwasser Bad Windsheim
3. Stoll, Bad Brückensauer Heilwasser Bad Brückensauer
4. Wermser Wasser Bad Brückensauer

Der Gesundheit Gutes tun mit Heilwasser

Auf www.heilwasser.com finden Sie weitere Infos zum Thema

Eigeninitiative ist gefragt

Das können Sie selbst für Ihre Darmgesundheit tun. Apothekerin und Darmexpertin Ann-Katrin Kossendey-Koch im Interview.



Als Apothekerin, Autorin und Darmexpertin haben Sie Erfahrung mit natürlich Hilfen für einen gesunden Darm. Wir können selbst viel für unsere Darmgesundheit tun. Welche Hilfsmittel sollten in unserer Hausapotheke immer zur Verfügung stehen?

Ann-Katrin Kossendey-Koch: „In der Hausapotheke sollten auf jeden Fall ein Pfefferminz- und Kamillentee sein, aber auch ein gutes Lavendelöl ist wichtig. Für den Notfall sind Elektrolyte als fertiges Pulver bei Durchfall rettend und Heilerde für Sodbrennen sinnvoll. Da der Darm ausreichend Ballaststoffe braucht, sollten auch Akazienfaser, Leinsamen oder Flohsamenschalen vorrätig sein.“

Worauf kann ich bei meiner Ernährung achten?

Ann-Katrin Kossendey-Koch: „Der Darm mag eine gemüselastige, basische Kost. Das Gemüse kann für eine bessere Verträglichkeit gedünstet werden.

ZU GEWINNEN: GUT ZUM DARM

Natürliche Hilfe bei Magen- und Darmkrankungen, Nervöser Magen, Sodbrennen, Reizdarm oder chronisch-entzündliche Darmkrankungen – die Erkrankungen des Verdauungssystems sind ebenso vielfältig wie die natürlichen Behandlungsmöglichkeiten.



Apothekerin und Darmexpertin Ann-Katrin Kossendey-Koch zeigt, wie hilfreich die ganzheitliche Naturmedizin bei Magen- und Darmproblemen ist und was Sie selbst bei Beschwerden unternehmen können: Phytotherapie: Gegen jedes Magen- oder Darmproblem ist ein Kraut gewachsen – oder eine Heilpflanze. Lebensmittel und Nährstoffe: Ballaststoffreiche Ernährung, Prä- und Probiotika sowie Mineralstoffe können das Gleichgewicht im Darm wiederherstellen und Entzündungen reduzieren. Fernöstliche Therapien wie Akupunktur: Durch das Setzen von Nadeln an bestimmten Akupunkturpunkten werden Energieblockaden gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Entspannung: Stress kann Magen-Darm-Beschwerden verschlimmern. Yoga, Meditation und Atemübungen helfen, Stress abzubauen. Heilen Sie sich selbst mit dem Besten aus der Naturheilkunde.

Ann-Katrin Kossendey-Koch
Naturheilpraxis: Erkrankungen von Magen und Darm
Trias, ISBN 9783432119038

Sehr gut sind fermentierte oder milchsauer vergorene Lebensmittel wie beispielsweise Sauerkraut. Fleisch und Fisch sollte so wie Zucker, Kaffee und Alkohol eher seltener auf dem Speiseplan stehen. Auch Gluten wird vom Darm nicht gut vertragen. Wichtig ist es, ausreichend zu trinken. Es sollten 2-3 Liter Wasser oder Kräutertee sein. **Mixen Sie sich doch Ihren eigenen Magen-Darm-Tee! für 100g Tee benötigen Sie 25g Anis, 25g Fenchel, 25g Kümmel, 20g Pfefferminze und 5g Kamille. Geben Sie einen Teelöffel der Mischung in einen Becher mit kochendem Wasser und lassen ihn abgedeckt 10 min ziehen.“**

Welche Tipps und Ratschläge für einen gesunden Darm möchten Sie unseren Lesern unbedingt noch mitgeben?

Ann-Katrin Kossendey-Koch: „Da der Darm über den 10. Hirnnerv, den Nervus Vagus, mit dem Gehirn verbunden ist, sind tägliche Entspannungsrituale für den gesunden Darm ein Muss. Atemübungen, Körperreisen oder Meditation- es gibt so viele verschiedene Techniken, dass jeder etwas findet, was zu ihm passt. Gleichzeitig ist ausreichend Bewegung an der frischen Luft für den Darm eine Wohltat. Hat man mit dem Darm Probleme, lohnt es sich auch zu hinterfragen, ob und wo man Probleme hat, Grenzen zu setzen oder anderen erlaubt, die eigenen Grenzen nicht zu respektieren. Ein Tipp zum Schluss, den jeder sofort umsetzen kann: Morgens direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone trinken.“

Lesestoff zu gewinnen

Badewannen-
lektüre

ZWEITE CHANCE



„Hallo, ich bin Anna. Aber geboren wurde ich als Sky und ich glaube, dass du meine leibliche Mutter bist.“ Diese Nachricht trifft Susie wie ein Schlag in die Magengrube. Tatsächlich hat sie vor 15 Jahren ihre Tochter zur Adoption freigegeben. Als Anna dann über ihre strengen Adoptiveltern berichtet, ist Susie überzeugt, dass das Mädchen Hilfe braucht. In der Hoffnung, ihren Fehler aus der Vergangenheit wieder gutzumachen, nimmt sie Anna bei sich auf. Doch das Mädchen verstrickt sich mehr und mehr in Lügen.

JP Delaney
Die Fremde in meinem Haus
penguin, ISBN: 978-3-328-60288-0

VOM JUNG SEIN



Sommer 1988. Friederika nennt sich Frie. Robert ist schüchtern, verliebt sich sofort. Winter 2002. Frie ist Mutter einer Tochter, Robert ist Musiker. Nach Jahren der Funkstille und einer zufälligen Begegnung bestätigt sich: Wann immer die beiden sich treffen, wird es kompliziert. Sommer 2022. Frie, inzwischen fünfzig und wieder Single, fährt zum Abitreffen. Mit dabei: all die Erinnerungen an Robert, den sie seit einer halben Ewigkeit nicht gesehen hat. Was wird diesmal zwischen ihnen passieren?

Julia Karnick
Man sieht sich
dtv, ISBN 978-3-423-44389-0

INSELFELING, NR.3



Als Bergführerin lebt Kati ihren Traumberuf. Gemeinsam mit ihrem Freund Paolo zeigt sie ihren Gästen die Berge. Als sie bei einer Tour abstürzt, bricht ihre Welt zusammen. Nun muss sie verletzt in den Chiemgau zurückkehren. Wird Kati ihren Beruf jemals wieder ausführen können? Und was bleibt ohne die Berge als gemeinsame Leidenschaft von ihrer Beziehung übrig? Zum Glück findet Kati Rückhalt bei ihrem besten Freund Fabian. Und dann ist da noch Raffael...

Franziska Blum
Chiemsee Liebe
penguin, ISBN 978-3-328-11095-8

AB INS ABENTEUER



An Daphnes 70. Geburtstag spürt sie, dass ihrem Leben etwas fehlt: Freunde. Sie tritt einem Seniorenclub bei. Aber Tee trinken ist nichts für sie. Zum Glück sehen die anderen Mitglieder das ähnlich, darunter ein Schauspieler mit Hang zum Ladendiebstahl und eine Guerilla-Strickerin. Gemeinsam entdecken sie ihre Lebenslust. Als das Gemeindezentrum geschlossen werden soll, in dem sich die Gruppe trifft, entwickeln sie einen Rettungsplan.

Clare Pooley
Wie man würdelos altert
Goldmann, ISBN: 978-3-442-20666-7

ANDERES LEBEN

Katrin de Vries zieht zurück in ihre Heimat Ostfriesland und ist sicher: Rasen gehört gemäht, Unkraut gejätet und morsche Bäume gefällt. Doch sie ändert ihre Vorstellung von Naturschönheit: Statt den Garten nach herrschenden Vorstellungen zu gestalten, lässt sie den Bäumen, Gräsern, Büschen und Blumen freien Lauf. Und während es um sie herum wächst, wimmelt und sprießt, beobachtet sie und lernt – und muss dabei unweigerlich an ihre Großeltern denken, für die der Garten noch eine ganz andere Bedeutung hatte.

Katrin De Vries
Ein Garten offenbart sich
dtv, ISBN 978-3-423-28405-9

FAMILIEN ROADTRIP

Ein Dorf in Polen 1990: Jarek und seine Eltern wollen nach Deutschland aussiedeln, so wie Oma Agnieszka. Als Jarek ins Schlepperauto steigt, weiß er, dass er im wiedervereinigenden Deutschland ein besseres Leben beginnen will. Doch statt zu Agnieszka nach Hannover zu fahren, geht es für die Sobotas schnurstracks in die Ausiedlerlandestelle Hamm. Immer wieder rückt das Wiedersehen mit der Großmutter in weitere Ferne. Bis sich am ersten Weihnachtsabend die Teile des Familienpuzzles ineinanderfügen.

Mariusz Hoffmann
Polnischer Abgang
berlin, ISBN: 978-3-8270-1481-8



Der Expertentipp

Atem und Transformation

Dein Weg zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit

Kennst du das Gefühl, im Alltag von **Gedanken und Sorgen** überflutet zu werden? Fällt es dir auch oft schwer, den Kopf freizubekommen? Der Alltag ist voller To-Dos, der Stress scheint nie zu enden und der Körper fühlt sich **ständig angespannt** an, du kommst einfach **nicht zur Ruhe**.

Doch was, wenn du ein **einfaches, aber mächtiges Werkzeug** hättest, um genau diese innere **Unruhe zu transformieren**? Die gute Nachricht: Du hast es bereits! Dein **Atem** – eine kraftvolle Ressource für **dein inneres Gleichgewicht und Wohlbefinden**. Er ist weit mehr als nur ein körperlicher Vorgang – er ist ein Schlüssel, der dir hilft, dich mit deinem tiefsten **Selbst zu verbinden** und das **volle Potenzial** in dir **freizusetzen**.

Wir laden dich ein, diese transformative Kraft in **zwei besonderen Veranstaltungen** zu entdecken und zu erleben. Durch gezielte Atemtechniken und Achtsamkeit kannst du **loslassen, entspannen, deine innere Freiheit entdecken und deine Lebensqualität steigern**.

Veranstaltung 1: „Entdecke die Kraft des Atems“ – Der Basiskurs

Dieser Kurs ist der perfekte Einstieg, um die kraftvolle Verbindung zwischen Atem und Entspannung zu erfahren.

• **Atemtechniken zum Loslassen und Entspannen:** Lerne, wie du mit gezielten Atemübungen und Meditationen deinen Stress reduzierst und Körper sowie Geist entspannst.

• **Achtsamkeit für Körper und Atem:** Verbinde dich bewusst mit deinem Atem und deinem Körper, um Blockaden zu lösen und Energie zu tanken.

• **Kakaozeremonie:** Tauche ein in die Welt des zeremoniellen Kakaos, der dein Herz öffnet und die Verbindung zu dir selbst vertieft.



Veranstaltung 2: „Atme dich frei – Dein Weg zur inneren Transformation“ – Der Aufbaukurs

Nachdem du bereits die Grundlagen des Atems kennengelernt hast, begibst du dich hier auf eine noch intensivere Reise zu dir selbst.

• **Tieferes Verständnis für deinen Atem:** Entdecke, wie du den Atem für deine persönliche Transformation nutzen kannst.

• **Transformative Atmung:** Lerne und erfahre die Technik des verbundenen Atems, um tiefgehende emotionale Blockaden zu lösen, neue Energie zu gewinnen und innere Ruhe wieder finden.

Die kraftvolle Wirkung dieser Kurse auf dich

- ⇒ **Stressabbau** – mit einem freien Kopf sofort zur Ruhe kommen
- ⇒ **Emotionale Freiheit** – durch Erkennen und Lösen von Blockaden
- ⇒ **Besserer Schlaf** – tiefe Entspannung fördern, bessere Regeneration
- ⇒ **Innere Balance** – durch ein beruhigtes Nervensystem
- ⇒ **Mehr Kreativität und Problemlösungsfähigkeiten** – durch freie Ressourcen
- ⇒ **Mehr Energie und Lebensfreude** – Leichtigkeit im Alltag

**Bereit, deine Herzensreise zu beginnen?
Dann melde dich gerne bei uns, um die nächsten Termine zu erfahren.**

Anmeldung zum Workshop Atem & Transformation

Junkenhofen,
Pfaffenhofen a.d. Ilm



Sandra Binder
+49 151 1944 0438
sa_binder@gmx.de



Andrea Finkenzeller
+49 176 4333 5140
lernleicht.coaching@gmail.com

Vom Problemkeller zur stilvollen Freizeitoase Sanierung von Feuchteschäden für höherwertige Raumnutzungen



Was nützt der schönste Keller, wenn er nass, muffig und von Schimmel befallen ist? Dieser Gedanke verfolgte auch die Eigentümerfamilie einer Villa aus dem Jahr 1835. Selbst der stylische Billardtisch und die im Keller gelagerten Weinflaschen waren von Schimmel befallen – und der gesamte 50 m² große Bereich alles andere als ein Wohlfühlort. Mit gezielter Sanierung der Feuchteschäden ließen sich diese und auch viele vergleichbare Kellerräume in echte Freizeitoasen verwandeln – mit einem deutlichen Plus an Lebensqualität für die Bewohner.

Schimmel adé: So wird Ihr Keller zum Hobbyraum.



In vielen Häusern werden die Kellerräume als reiner Stau- und Lagerraum oder als Waschküche genutzt. „Chronische“ Schäden wie feuchte Kellerböden oder -wände, muffiger Geruch und mitunter auch Schimmel werden oft ignoriert,

solange gelagerte Gegenstände nicht beeinträchtigt sind. Erst wenn der Leidensdruck wächst, handeln viele Betroffene. Dabei stellt der Keller häufig eine wahre Raumreserve für höherwertige Nutzungen dar, wie zum Beispiel als Hobby-, Fitness- oder Freizeitraum.

Ursachen der Feuchteschäden ermitteln und beheben

Sind die Kellerräume von Feuchteschäden betroffen, ist vor jeglicher Sanierung eine genaue Analyse der Ursachen unerlässlich. Welche Feuchteschäden liegen genau vor? Welche Ursachen haben diese? Wie sieht

eine nachhaltige Sanierung für die geplante zukünftige Nutzung aus? „Ein auf die Behebung von Feuchteschäden spezialisierter Fachbetrieb kann hier mit einer detaillierten Vor-Ort-Analyse präzise Antworten liefern und eine maßgeschneiderte Sanierung umsetzen, die den Raum für die gewünschte Nutzung optimal vorbereitet“, erklärt ISOTEC-Experte Stefan Häusler. Stefan Häusler ist nun seit über 10 Jahren Inhaber des Sanierungsunternehmens ISOTEC Fachbetrieb in Ingolstadt. Mit seiner langjährigen Erfahrung hat er nicht nur einen fachmännischen Blick bei der Analyse, sondern garantiert darüber hinaus mit seinem Team aus motivierten Abdichtungstechnikern eine hochwertige Sanierung.

Die notwendigen Maßnahmen richten sich nach der Art des Schadens und der geplanten Nutzung. Die Möglichkeiten reichen von einer versiegelnden Kellerbodensanierung gegen die aus dem Erdreich aufsteigende Feuchtigkeit über eine Horizontalsperre mit ISOTEC®-Spezialparaffin gegen im Mauerwerk aufsteigende Feuchte bis hin zu einer mehrstufigen Innen- oder Außenabdichtung gegen seitlich aus dem Erdreich eindringende Feuchtigkeit.

Ergebnis: Ein Mehr an Lebensqualität

Im Fall der alten Villa wurden all diese Dinge berücksichtigt und durch einen ISOTEC-Fachbetrieb wurde der feuchte Keller in einen eleganten Billardraum verwandelt, der nun für entspannte Abende und gesellige Stunden einlädt. „Der Raum ist großartig geworden. Endlich können wir ihn so nutzen, wie wir es uns immer gewünscht haben“, freut sich der Eigentümer. Auch die Kinder der Familie werden den Raum künftig für Spiele und Aktivitäten nutzen – besonders im Sommer, wenn der Keller angenehm kühl und nun auch trocken bleibt. „Diese Profi-Sanierung hat sich für uns also auf jeden Fall gelohnt“, so der stolze Hausbesitzer.

Weitere Informationen unter www.isotec.de

**Nasse Wände?
Schimmelpilz?**

ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.

Abdichtungssysteme Häusler
Experten für Feuchteschäden
rund um Ingolstadt für Sie im Einsatz

☎ 0841 - 9552 9986

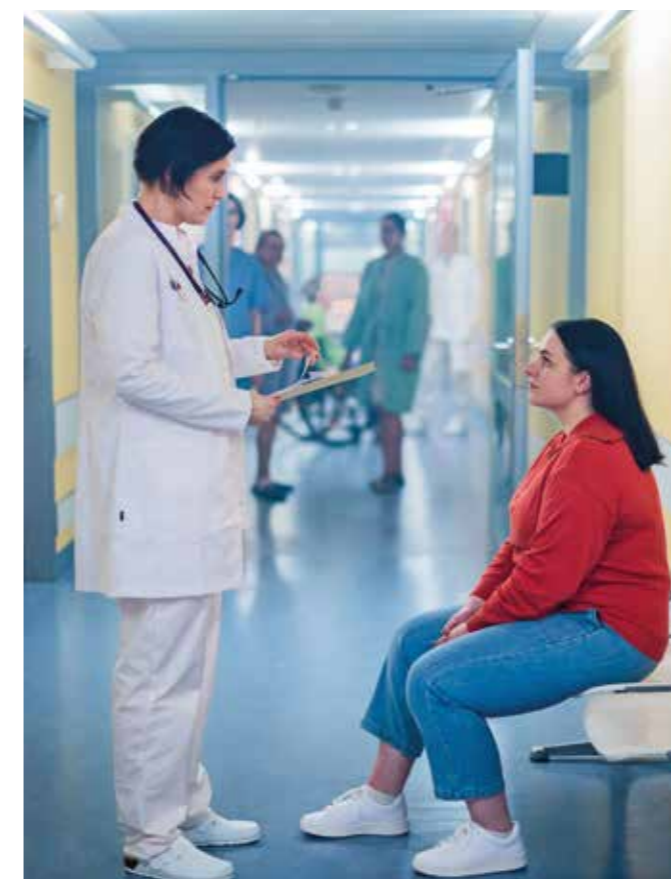
www.isotec-haeusler.de



ISOTEC
IMMER BESSER

Welt-MS-Tag 2025: Tausend Gesichter und Deins Wie das Leben nach der Diagnose Multiple Sklerose weitergeht

Jeden Tag erhalten in Deutschland 41 Menschen die Diagnose Multiple Sklerose – kurz MS. Das sind 15.000 Betroffene pro Jahr, für die sich das Leben von einer Sekunde auf die andere drastisch verändert. 2020 traf es Anika Schreiber, die damals gerade mitten in ihrer Ausbildung zur Notfallsanitäterin steckte. Doch sie ließ sich nicht entmutigen, setzte ihren Weg fort und informiert heute über die „Krankheit mit 1000 Gesichtern“. Aktuell ist sie als Hauptdarstellerin im TV-Spot der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) zu sehen, der auch auf YouTube gezeigt wird. Er greift das Thema MS-Diagnose in bewegender Art und Weise auf und stellt den Schock nach der Diagnose nach. Seine Botschaft: **Du bist nicht allein mit der Krankheit.**



„Sie haben MS“: Ein Moment, der das Leben für immer verändert. 2020 musste Notfallsanitäterin Anika Schreiber (r.) diese Erfahrung machen. Sie ist aktuell als Hauptdarstellerin im TV-Spot der DMSG zu sehen.

Foto: djd-k/Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

Bundesweite Aktionen am Welt-MS-Tag

Gemeinsam stärker als MS, dafür steht auch das Motto des Welt-MS-Tags 2025 in Deutschland: „1000 Gesichter und Deins - Leben mit MS“. Bundesweit wird damit am 30. Mai für Verständnis und Unterstützung



weltMStag
30 MAI

im Umgang mit der Krankheit geworben – eingebettet in das internationale Rahmenthema „Meine MS-Diagnose“. Erdacht hat das Motto Melanie-Simone Schlender, die seit 2021 mit MS lebt und mit ihrer Idee den diesjährigen Motto-Wettbewerb gewonnen hat. Sie bekam von einem ihrer Ärzte den Tipp, Mitglied der DMSG zu werden: „Ich habe seitdem viele Informationsangebote, Aktivitäten und direkte Unterstützung in Anspruch nehmen können“, erzählt sie.

Jeder kann dabei sein

Wer selbst aktiv werden und sich mit anderen MS-Erkrankten und Experten vernetzen möchte, findet dafür zahlreiche Möglichkeiten auf www.dmsg.de und den Social-Media-Kanälen der Gesellschaft. Es wird dazu aufgerufen, ein Video oder einen Bericht über die eigene Diagnose einzusenden. Ab März 2025 kann man am Wettbewerb zur Umsetzung des Mottos teilnehmen.

Sprechzeit für Fragen nach der Diagnose

Für (Neu-)Erkrankte und ihre Angehörigen gibt es außerdem am 28. Mai eine telefonische Sprechzeit. Unter der kostenlosen Nummer 0800-0604000 informieren Expertinnen und Experten von 16 bis 19 Uhr umfassend und neutral über Symptome, Behandlungsmöglichkeiten, den Umgang mit psychischen Belastungen und ein selbstbestimmtes Leben mit MS. MS-Erkrankten und Angehörigen kann so geholfen werden, die oft große Unsicherheit in der Zeit nach der Diagnose zu überwinden und neue Perspektiven für das Leben mit der Krankheit zu gewinnen.

Diagnose Brustkrebs

Riesenfortschritt in der Behandlung

Patientinnen mit sogenanntem fortgeschrittenem HER2-positiven Brustkrebs bekommen sehr häufig Tochtergeschwulste im Gehirn. Dann sind ihre Chancen auf jahrelanges Überleben sehr gering, denn die bisherigen Therapien – Operation und Bestrahlung – helfen nur kurzzeitig. Ende letzten Jahres hat ein internationales Team von Forschenden unter Co-Federführung von Prof. Dr. Nadia Harbeck, Direktorin des Brustkrebszentrums des LMU Klinikums, ein neues Medikament in einer klinischen Studie getestet. „Mit ganz fantastischen Ergebnissen“, wie die Krebsärztin sagt. Die Überlebenszeit verlängert sich nach bisherigen Erkenntnissen deutlich. Die Studienergebnisse wurden im renommierten Fachjournal „Nature Medicine“ veröffentlicht.



Prof. Nadia Harbeck wurde für ihre exzellente Arbeit in der Krebsmedizin und -forschung 2023 mit dem Deutschen Krebspreis ausgezeichnet. Foto: LMU Klinikum

Die moderne Medizin teilt Brusttumoren, abhängig von bestimmten biochemischen Merkmalen des Krebsgewebes, in verschiedene Typen ein. Patientinnen mit fortgeschrittenem Brustkrebs und dem Gewebemerkmal HER2 leiden zu 50 Prozent an Tochtergeschwulsten (Metastasen) im Gehirn, die mit Medikamenten bislang nicht be-

handelbar sind. Denn die Blut-Hirn-Schranke verhindert oft, dass Wirkstoffe in das Denk- und Gefühlsorgan eindringen können. Neue Medikamente sind also dringend gefragt.

Einer dieser Wirkstoffe ist ein sogenanntes Antikörper-Konjugat namens „Trastuzumab Deruxtecan“. Trastuzumab ist ein Antikörper, der, einmal in den Körper gespritzt, zielgenau am HER2-Protein andockt. Im Gepäck hat er den Wirkstoff Deruxtecan, der Krebszellen tötet und nur im Tumorgewebe aktiv ist – und kaum im restlichen Körper. „Aus diesem Grund können wir diesen Wirkstoff überhaupt verwenden“, erklärt Harbeck, „sonst wäre er viel zu giftig.“

Um den Nutzen des Antikörper-Konjugats bei HER2-positivem Brustkrebs zu ermitteln, startete die Münchner Medizinerin als eine der beiden Leiterinnen die „DESTINY-Breast12-Studie“. Teilgenommen haben über 500 Patientinnen mit und ohne Hirnmetastasen aus 78 Krebszentren in Westeuropa, Japan, Australien und den USA. Ergebnis: Im Schnitt überlebten die Patientinnen auch mit Hirnmetastasen über 17 Monate ohne ein Fortschreiten der Krebserkrankung. Über 60 Prozent der Patientinnen überlebten zwölf Monate ohne weiteres Tumorzustand. Bei über 70 Prozent der Teilnehmerinnen konnten die Forschenden einen Rückgang des Krebses im Gehirn nachweisen. Neunzig Prozent aller Patientinnen waren ein Jahr nach Beginn der Behandlung noch am Leben. „Diese Ergebnisse“, sagt Nadia Harbeck, „machen den Patientinnen gerade mit Hirnmetastasen Hoffnung.“ Das Medikament ist bereits für den Einsatz in der Regelversorgung zugelassen.

Insgesamt attestiert die Krebsmedizinerin den Antikörper-Konjugaten ein „großes Potenzial in der Therapie von Brusttumoren.“ Beispiel: Seit über einem Jahr läuft auf Initiative der Westdeutschen Studiengruppe (WSG) eine große weltweit einzigartige Studie für Patientinnen mit frühem, nicht metastasierten HER2-positivem Brustkrebs in Deutschland. Sie bekommen das Antikörper-Konjugat dabei nur viermal vor der Operation gespritzt, was die Therapie deutlich erleichtert und verkürzt. Insgesamt sind derzeit drei Antikörper-Konjugate bei Brustkrebs in Deutschland zugelassen – „und ich denke“, erklärt Harbeck, „dass da noch viele mehr kommen.“

Der Expertentipp



Maria Lipp

Gönnen Sie sich Me-Time!

An alle Damen und Herren: wie gut kennen Sie Ihren Körper?

Ja, die eigentlich frauenspezifische Erkrankung Brustkrebs kann jeden treffen – auch Männer. Jeder von uns trägt einen Teil der Hormone des anderen Geschlechts in sich, wenn auch in normalerweise deutlich geringerem Maße. Bis Kinder in der Pubertät sind, ist die Brust bei beiden Geschlechtern sehr ähnlich. Durch die Hormonumstellung jedoch verändern sich bei Mädchen das Drüsen-, Binde- und Fettgewebe sowie die Milchgänge. Diese Milchgänge sind auch bei Männern anatomisch vorhanden. Und hier haben 90 % der Brustkrebserkrankungen ihren Ursprung.



Seit 2013 praktiziert Maria Lipp in verschiedenen Bereichen der Sportmedizin, seit 2018 beschäftigt sie sich mit Massage und Energiearbeit, 2023 eröffnete sie ihre Praxis in Manching.

Gönnen Sie sich Genuss, aber bleiben Sie auf dem Teppich und sorgen Sie für ausgleichende Momente. Achten Sie auf Ihre mentale Einstellung und schenken Sie sich Aufmerksamkeit und Zeit für Regeneration. Krebs stellt immer eine Zellmutation dar, die durch verschiedene Faktoren entstehen kann. Es gibt Menschen, die ihr Leben lang vermeintlich ungesund leben und nie erkranken – und Gesundheitsfanatiker, die erkranken. Von dem her lässt sich eine allgemein gültige Vermeidungsstrategie nicht aussprechen.

Wie erkennt man Brustkrebs?

Vielleicht am Bekanntesten: Abtasten. Hier werden Brust und Achsel auf Knoten oder kugelartige Verhärtungen untersucht und mittels Finger erforscht. Auch wenn Flüssigkeit aus den Brustwarzen austritt, sich Form, Farbe oder Größe der Brust verändert oder plötzlich Hautausschlag um die Brustwarze auftritt, ist der Gang zum Arzt sehr ratsam. Geschwollene Lymphknoten können ebenfalls ein Indiz sein und bedürfen einer ärztlichen Abklärung.

Was begünstigt Brustkrebs?

Erhöhter Alkoholkonsum, Übergewicht, Ernährung, zu wenig Bewegung und genetische Faktoren können eine Brustkrebserkrankung begünstigen. Ein individueller Speiseplan und glückliche Genussmomente ohne Reue steigern jedoch nicht nur das körperliche, sondern auch das mentale Wohlbefinden. Ganz besonders letzteres sollte auf keinen Fall vernachlässigt werden.

Wie können Sie vorbeugen?

Differenzieren Sie zwischen Dingen, die Ihnen langfristig – nicht nur kurzfristig – gut tun. Schenken Sie sich Entspannung und Zeit, anstatt sich für kurze Kicks zu pushen, wenn eigentlich Pausenzeit wäre. Durch tägliche Rituale wie duschen, rasieren und eincremen erleben Sie eine wundervolle Me-Time und nehmen auch viel leichter Veränderungen in und an Ihrem Körper wahr. Auch eine Auszeit bei einer wohltuenden Massage kann nachweislich die Zellregeneration unterstützen und Entzündungswerte senken. Das Körpergefühl kann maßgeblich verbessert und regelrecht geschult werden. Unstimmigkeiten sind so viel leichter spürbar, ertastbar und – veränderbar. Ein professioneller Masseur kann Sie dabei unterstützen, Ihre Gesundheit zu fördern und zu erhalten sowie Sie auf Veränderungen anzusprechen und ggf. an einen Arzt weiterzuvermitteln.

Gerne bin ich Ihr Ansprechpartner rund um das Thema Entspannung und Massage. Ich freue mich auf Sie.

Ihne Maria Lipp



Maria Lipp

Private Massagepraxis für Körper- und Energiearbeit

Manching | Tel.: 0159 - 06 11 83 07

Termine nach Vereinbarung

massage-manching@gmx.de | www.massage-manching.de

Die Behandlung beim Sportlerfuß

Gesunde Füße für optimale Performance

Jeder Schritt, den wir machen wird von unseren Füßen getragen. Deshalb ist eine ganzheitliche und individuelle Herangehensweise notwendig, um sicherzustellen, dass unsere Füße nicht nur gesund sind, sondern auch perfekt auf unsere sportlichen Aktivitäten abgestimmt sind.

Die richtige Pflege

Podologie ist ein wichtiger Bereich in der Gesundheitsversorgung, da Fußprobleme das allgemeine Wohlbefinden und die Mobilität einer Person erheblich beeinträchtigen können. Durch die richtige Pflege und Behandlung der Füße, Haut und Nägel, kann die Lebensqualität verbessert und das Risiko von Komplikationen gerade bei sportlich aktiven Menschen verringert werden.

Vorsicht bei folgenden Sportarten

Sportarten, die sehr fußbelastend ausgeübt werden, darunter fallen Fußball, Tennis, Joggen, Ski & Snowboarden, Tanzsport, Klettern, Bergsteigen etc., setzen die Füße einer hohen Belastung aus. Hier ist es die Aufgabe des Podologen, dem Sportler im Vorfeld beratend zur Seite zu stehen und durch Aufklärung zu mehr Sensibilität und Stabilität den Füßen gegenüber beizutragen. Mit der richtigen Prophylaxe wie z.B. Druckentlastung, kann man Schmerzen, lange bevor sie entstehen, vorbeugen.



Sportarten wie Tanzen, Tennis oder Fußball setzen Ihre Füße großen Belastungen aus. Die richtige Prophylaxe ist hier wichtig. Ein Podologe berät Sportler in diesem Bereich.

Mit regelmäßiger **Fußgymnastik** können Fußschwächen, wie Platt-, Spreiz-, Knick-, und Senkfuß, aber auch Knie- und Sprunggelenksprobleme positiv über Prävention und Rehabilitation beeinflusst werden und mit in die Behandlungsstrategie einfließen.

Spange für den Nagel?

Unguis incarnatus – dieser stellt eine steigende Entwicklung für die Podologie dar. Daraus ergibt sich ein zunehmendes Bedürfnis nach Leistungen wie Spangentherapie (Orthonyxietherapie). Eine schnelle Schmerzreduktion und eine langfristige, milde Lösung eines Nagelproblems, wie z.B. einem **eingewachsenen Zehennagel**. Die schonenden Techniken der Nagelkorrektur (Orthonyxietherapie) ist wissenschaftlich belegt und zum Wohl des Patienten einem operativen Eingriff vorzuziehen. Diese Behandlungsvariante ist seit Juli 2022 auch über eine ärztliche Heilmittelverordnung möglich über die GKV/PKV (Gesetzl. Krankenversicherung/Private Krankenversicherung) in Anspruch zu nehmen.



Mittels der Spangentherapie können Probleme wie ein eingewachsener Zehennagel auch ohne operativen Eingriff behoben werden.



Michael Hiebl
Podologe & sekt. Heilpraktiker Podologie

Hygiene ist ein weiterer äußerst wichtiger Aspekt, da die Fußgesundheit von Patienten insbesondere bei Sportlern geschützt und das Risiko von Infektionen minimiert werden soll. Die hohen Hygienestandards in der Podologie umfassen verschiedene Vorkehrungen und Verfahren, um eine sichere Umgebung für Patienten und Mitarbeiter zu gewährleisten. Es gelten die Anforderungen des RKI (Robert-Koch-Institutes) für eine adäquate medizinische Versorgung, unter anderem durch die Verwendung von Sterilgut am Patienten.

Die am **häufigsten auftretenden Veränderungen** an Fuß und Unterschenkel, bedingt durch Sport, sind die **Onychomykose, Dermatomykose, Unguis incarnatus, Haematome, Blasen und Ermüdungszustände, Bänder- und Sehnenüberlastungen sowie Syndrome verschiedener Art wie zum Beispiel das Schienbeinkantensyndrom**.

Diese Haut- und Nagelerkrankungen sowie schmerzhaften Probleme ohne fachmännischen Rat zu therapieren gelingt nur selten. Neben der symptomatischen Behandlung können auch Nagelkorrekturspangen, Nagelprothetik oder Orthosen indiziert sein. Die Anwendung lokaler Therapeutika hat sich vor allem im Anfangsstadium bewährt. Bei Fortschreiten der Symptome ist eine ärztliche Maßnahme oft unumgänglich – bis hin zur Reduzierung der verursachenden sportlichen Belastung auf Null.

EXPERTENRAT:

„Jeder, der Sport treibt, sollte sein Bewusstsein auch auf die Füße lenken,“

davon bin ich als Podologe und sektoraler Heilpraktiker (Podologie) überzeugt.

Denn nur dann, wenn den Füßen mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird, ist die Voraussetzung gegeben, lange schmerzfrei und komplikationslos zu trainieren und auch ein Leben lang zu gehen. Mit der richtigen Prophylaxe kann man Schmerzen in anderen Gelenken lange, bevor sie entstehen, vorbeugen. Dazu gehört neben dem passenden Schuhwerk, der regelmäßige Wechsel und das Auslüften der Schuhe, das Tragen geeigneter Socken und Strumpfmateriale, die Kräftigung der Fußhaut durch entsprechende Pflege, ein rechtzeitiges Kürzen der Nägel, Vermeiden von Feuchtigkeitstau und natürlich die tägliche Inspektion vor und nach dem Sport –

und gerne auch regelmäßig durch fachkundige und therapeutische Pflege durch einen Podologen im Rahmen einer „Podologischen Komplexbehandlung – Medizinische Fußpflege“ (Nagelbearbeitung&Hornhautabtragung).

Ihr Team von
FussKULT Ingolstadt



FussKULT Ingolstadt

Rathausplatz 11 / 3.OG

85049 Ingolstadt

Tel.: +49 (0)841/99 36 44 50

Fax.: +49 (0)841/99 36 44 47



fusskult.ingolstadt@gmail.com

www.fusskult-ingolstadt.de

Schmerzhafte Fettverteilstörung

Diagnose Lipödem:
Wenn Sie trotz Sport und gesunder Ernährung an Armen und Beinen kaum abnehmen, sondern vielmehr dort unter Schmerzen leiden, kann es sich um die krankhafte Fettverteilstörung handeln.



Sie quälen sich auf dem Crosstrainer, stemmen Hanteln und joggen eine um die andere Runde, mit dem Wunsch Gewicht und Umfang an Beinen und Armen zu verlieren. Sie ernähren sich gesund und achten auf Ihre Kalorienzufuhr und doch – ein sichtbares Ergebnis Ihrer Bemühungen auf der Waage oder im Spiegel lässt auf sich warten? Dafür leiden Sie unter Schmerzen, einem Spannungs- oder Schweregefühl in Beinen und Armen. Ihre Psyche leidet. Die Fettverteilstörung Lipödem könnte die Ursache für Ihre Beschwerden sein.

Worum handelt es sich?

Ein Lipödem ist eine schmerzhafte Störung der Fettverteilung im Unterhautfettgewebe. Betroffen sind vornehmlich Frauen. Sie leiden dabei unter einer Fettvermehrung die symmetrisch an beiden Körperhälften gleichermaßen auftritt, jedoch meist auf Arme und Beine beschränkt ist. Die Körperregionen sind vor allem von der Hüfte bis zum Unterschenkel und von den Schultern bis zu den Unterarmen. Das Lipödem kann sich auch nur an den Beinen oder nur an den oberen Extremitäten entwickeln. Hände und Füße, Kopf, Hals und Rumpf sind nicht betroffen. Es kommt zu einer sogenannten Kragenbildung: so wird der Übergang vom betroffenen Unterschenkel/Unterarm zum/zur nicht verdickten Fuß/Hand genannt. Außerdem verspüren Patientinnen Schmerzen in den betroffenen Regionen und können zusätzlich an Übergewicht oder auch Adipositas leiden. Patientinnen berichten, dass sie bereits in der Pubertät an den Beinen unverhältnismäßig zuge-

nommen haben. Weder Sport noch Diäten brachten einen Abnahmeerfolg an den betroffenen Stellen. Die Schmerzen treten vor allem bei Berührung und Druck auf, ohne erkennbaren Auslöser. Dabei empfindet jede Patientin diese Schmerzen sehr unterschiedlich. Zusätzlich kommt es zu einer Neigung zur Hämatombildung.

Die richtige Diagnose zu stellen, war früher vermehrt ein Problem (siehe Interview Dr. Hans-Ulrich Püschel auf der Folgeseite). Heute verweisen Hausärzte bei den erwähnten Symptomen umgehender an Spezialisten zur weiteren Abklärung.

Auswirkungen des Lipödems

Die Medizin teilt ein Lipödem in drei Stadien ein. Nach einer ärztlichen Untersuchung teilt der Facharzt anhand des Aussehens der Haut und eines Tastbefunds ein: Bei Stadium 1 ist die Haut meist noch glatt und das Fettgewebe gleichmäßig verteilt. Im zweiten Stadium ist die Haut bereits uneben und bildet Dellen. Diese steigern sich bis sie in Stadium 3 zu unregelmäßigen Fettwülsten werden. Beschwerden können aber bereits in Stadium 1 auftreten, die Einteilung lässt also nicht unbedingt Rückschlüsse auf die Schwere der Erkrankung zu. Oftmals kommt es aufgrund der ungleichen Gewichtsverteilung zu Gelenkproblemen und eventuell entwickeln die Patientinnen X-Beine. Dort wo die Haut aneinander scheuert, kann es zu wunden Stellen kommen. Es treten auch vermehrt blaue Flecken auf. Ein Lipödem hat aber auch drastische Auswirkungen auf die Psyche der Betroffenen. Dies kann die

Schmerzen verstärken. Manchmal weisen Patientinnen auch zusätzlich psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angst- oder Essstörungen auf. Bei einem Lipödem handelt es sich um eine chronische Krankheit, doch nicht unbedingt muss die Fettverteilstörung auch immer weiter fort schreiten. Nehmen Lipödem-Patientinnen an Gewicht zu, kann sich der Umfang der betroffenen Stelle vergrößern, aber die Schmerzen müssen nicht zwangsläufig schlimmer werden.

Wie wird ein Lipödem behandelt?

Die Ursachen für ein Lipödem können nicht beseitigt werden. Aktuell zielt die Therapie auf die Reduzierung der Schmerzen. Dabei steht eine konservative Methode und eine operative zur Verfügung. Immer wichtig ist: eine aktive Mitwirkung der Patientin. Auf eine gesunde Ernährung, Bewegung und die Vermeidung/Behandlung von psychischen Einschränkungen sollte immer parallel geachtet werden.

Lebenslange Kompressionstherapie

Darum ist ein erster Schritt oftmals Manuelle Lymphdrainage mit anschließender Kompression durch entsprechende Kleidung wie flachgestrickte Kompressionsstrümpfe und -hosen. Es können auch Kompressionswickel oder medizinische adaptive Kompressionsysteme mit Klettverschlüssen angewandt werden. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. Vor allem die richtige Hautpflege ist dabei wichtig. Vor Anlegen der Kompressionsartikel sollte eine rückfettende, parfümfreie Feuchtigkeitscreme verwendet werden, die schnell einzieht. Die Kompression verringert den Schmerz, doch das Fettgewebe bleibt. Wichtig ist, dass der Patient selbst aktiv wird oder bleibt, sich Wissen über die Krankheit und eigene Strategien zur Stressbewältigung und für den Umgang mit Schmerzen aneignet.

Leiden Patientinnen zusätzlich an Übergewicht, empfiehlt sich eine Gewichtsabnahme durch Sport und gesunde Ernährung. Dies ist wichtig, weil eine weitere Gewichtszunahme auch das Lipödem verschlimmern kann. Das Tragen der Kompressionskleidung stellt einen massiven Eingriff in die Lebensqualität dar, den viele Betroffene nicht ein Leben lang hinnehmen möchten. Deswegen entscheiden sich viele Patientinnen irgendwann für die OP.



Lymphdrainage bei Lipödem zur Entstauung und nach der Liposuktion ist empfehlenswert. Leider hat sich das Angebot drastisch reduziert und wird von Physiotherapeuten kaum mehr angeboten.

Operativer Eingriff

Um endlich auch dauerhaft schmerzfrei zu sein, kann eine sogenannte Liposuktion durchgeführt werden. Dabei handelt es sich um eine Absaugung des Unterhautfettgewebes an den betroffenen Stellen. Dafür sind mehrere Eingriffe nötig. Dadurch werden Fettgewebe und Schmerzen verringert - die Lebensqualität kommt zurück, was sich äußerst positiv auf die Psyche der Patientinnen auswirkt. Die Liposuktion dient nicht der Gewichtsreduktion. Wie bei jedem operativen Eingriff kann es zu Komplikationen kommen, über die der behandelnde Arzt aufklärt. Bei einem sehr starken Lipödem kann eine anschließende Hautstraffung nötig sein. Bei der OP wird eine so genannte Tumescenzlösung zur Schmerzausschaltung eingebracht und die Fettzellen abgesaugt. Die anschließende Weiterbehandlung ist sehr individuell: sollte weiter mit Kompression gearbeitet werden, reicht eine Bewegungstherapie etc. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für die Liposuktion nur bei einem Lipödem Stadium 3 und nachdem konservative Maßnahmen für mindestens sechs Monate probiert wurden, ohne eine Verbesserung der Beschwerden zu erzielen. Allerdings soll aufgrund einer aktuellen Studie bis Mitte 2025 entschieden werden, ob der operative Eingriff Kassenleistung werden soll.

Hormonelle Ursachen

Facharzt Dr. Hans-Ulrich Püschel über Diagnose und Behandlung von Lipödem

Viele Frauen sind unsicher: Leide ich unter einer Fettverteilungsstörung oder habe ich Reiterhosen, brauche ich medizinische Hilfe? Ihr Ratschlag?

Dr. Püschel: Gehen Sie zu einem Fachmann! Im Netz kursiert viel Falsches. Mittlerweile sind Hausärzte sensibilisiert und überweisen potentielle Fälle von Lipödem zu uns. Das war früher nicht immer so. Lipödem wird in einem Beratungsgespräch diagnostiziert und das weitere Vorgehen festgelegt. Man muss sich klar werden, dass nicht jedes Übergewicht gleich ein Lipödem ist und nicht jedes Lipödem sofort operiert werden muss. Das muss ich auch immer mehr jungen Frauen oder Mädchen sagen, die mit vermeintlichem Lipödem zu mir in die Sprechstunde kommen. Trotzdem - wer unsicher ist, sucht bitte den Fachmann auf.

Wo liegt derzeit die große Herausforderung im Bereich Lipödem?

Dr. Püschel: Beim Lipödem gibt es kein Medikament, mit dem Geld verdient wird. Darum wird von der Pharmaindustrie kein großer Wert auf Forschung gelegt. Es laufen aktuell Studien, die sich allerdings schwer tun bei der Beschaffung von Forschungsgeldern. Man weiß, dass die Genetik und die hormonelle Konstitution eine Rolle spielt. Vor allem in der Pubertät, nach der zweiten Schwangerschaft und in der Menopause kann ein erstes Auftreten bzw. eine Verschlechterung der Krankheit festgestellt werden. Es handelt sich sicher um ein multifaktorielles

Geschehen. Auch der gestiegene Östrogenwert in unserem Trinkwasser durch z.B. Hormonrückstände aus der Anti-Baby-Pille, hat die Zahl der Lipödemfälle erhöht. In Deutschland leidet rund jede zehnte Frau unter Lipödem, die Dunkelziffer ist sicher höher. Interessant für Betroffene: Die Hamburger Ärztin Dr. Gabriele Faerber hat eine antientzündliche Ernährungsweise entwickelt.

Für wen ist die Liposuktion eine Lösung?

Dr. Püschel: Die konventionelle Therapie mit Kompressionskleidung schränkt die Frauen stark in ihrer Lebensqualität ein. Physiotherapeuten, die Lymphdrainage anbieten, werden weniger. Darum entscheiden sich immer mehr Betroffene für die Operation. Es sind ca. zwei bis fünf Eingriffe nötig. Stadium I und II-Patientinnen müssen die OP selbst bezahlen, im Stadium III übernimmt das die Kasse. Dann braucht man jedoch oft auch mehr Eingriffe.

Zum Nachlesen

LEBEN MIT LIPÖDEM

„Es gab eine Zeit, da habe ich die Spiegel so aufgehängt, dass ich nur meinen Oberkörper sehen konnte. Die Beine ignorierte ich, die gehörten nicht zu mir... Ich habe meinen Körper mit allem gequält, was mich vermeintlich schlank machen würde... Ich weiß, wie schlimm die körperlichen Beschwerden bei Lipödem sind, und dass die seelischen noch viel mehr schmerzen.“ Irgendwann reichte es Isabel García. Sie wollte wissen, wie das Leben mit Lipödem leichter wird. Wie man die Schmerzen in Griff bekommt. Wie man es schafft, sich schön und selbstbewusst zu fühlen. Und welche Ernährung und welche sportliche Betätigung am besten helfen. Mit Isabel Garcías Selbsthilfe-Strategien gelingt der Weg zu einem gesunden Essverhalten, sinnvoller Bewegung und einem guten Körpergefühl. Die Styling- und Schlagfertigkeitsstipps pushen Ihr Selbstbewusstsein - denn Sie sind viel mehr als eine Krankheit.

Isabel García
Lipödem - ich bin mehr als meine Beine
Trias, ISBN: 9783432107882

WUNDERWERK DES KÖRPERS

Die Lymphe ist ein wahres Wunderwerk des Körpers. Indem Sie Ihr Lymphsystem gesund halten, stärken Sie Ihr Immunsystem und beugen Krebs, Herzkrankheiten, neurologischen Störungen, Magen-Darm-Problemen, Übergewicht und vielen anderen Zivilisationskrankheiten vor. Der Herz-Thorax-Chirurg und Pionier der Lymphologie Gerald Lemole erklärt:

⇒ warum das Lymphsystem der Schlüsselfaktor für ein langes Leben ist,
⇒ wie die Verbesserung des Lymphflusses unserem Körper hilft, Giftstoffe und Abfallprodukte zu beseitigen, die zu Entzündungen und Krankheiten beitragen,
⇒ wie Sie Ihre Lymphe mit der richtigen Ernährung und Entspannungsübungen gesund halten.

Ein praktischer Leitfaden, der Sie vor Krankheiten schützt und den Sie mit rostfrei gewinnen können. **Wir verlosen ein Exemplar unter allen richtigen Einsendungen des Kreuzworträtsels.**

Gerald M. Lemole
Die Lymphe - Der Schlüssel zu Ihrer Gesundheit
Trias, ISBN: 9783432116952



Keine Schmerzen mehr!

Dafür mehr Lebensfreude: Lipödem-Patientin Sandra* aus der Region Ingolstadt erzählt...

Sandra, du siehst nicht unbedingt wie die klassische Lipödem-Patientin aus?

Sandra: Richtig und viele meiner Freunde, wissen auch gar nicht, dass ich an Lipödem leide. Ich war als Kind extrem dünn. Bin mit 16 Kilo in die Schule gekommen, der Schulranzen war wahrscheinlich schwerer als ich. Dazu war ich auch immer schon sportlich. Los ging 's mit 16, 17 als ich anfing, die Pille zu nehmen. Seitdem war 's ein ewiger Kampf, nicht zuzunehmen. Familiär neigen wir eher dazu, etwas fester zu sein. Das wollt ich nicht. Sport und Essen waren immer Thema. 2016 hatte ich einen Radunfall, das hat mich stark ausgebremst und psychisch zusätzlich belastet. Außerdem bekam ich immer häufiger Schmerzen in den Oberschenkeln, z.B. beim Treppensteigen. Ich habe mir Hilfe geholt und dabei kam das Stichwort „Lipödem“ auf. Den letzten Ausschlag gab dann, als mir die Spirale entfernt wurde. Mein Hormonhaushalt war durcheinander und ich habe eine Verschlechterung der Beschwerden bemerkt. Daraufhin bin ich zum Venenarzt, der mir dann die Diagnose Lipödem bestätigt hat. Danach ging 's los mit Kompressionskleidung. Das empfand ich als extrem nervig, zeitaufwändig und wirklich einschränkend. Ich habe weiter viel Sport getrieben, wenig gegessen, man soll schließlich nicht zunehmen. Ganz so einfach war das jedoch nicht. Außerdem sind die Schmerzen auch immer schlimmer geworden. Nicht nur beim Treppensteigen oder beim Joggen, sondern auch in Ruhe waren sie nun spürbar. Und ganz ehrlich, meine Psyche hat stark darunter gelitten. Man hat mich nie in kurzer Hose oder einem Rock gesehen, geschweige denn beim Baden am Weiher oder Freibad. Ich habe noch ein wenig mit mir gehadert, mir Infos eingeholt und viele Gespräche geführt, bis ich mich getraut und einen Termin in der Praxis von Dr. Püschel vereinbart habe.

Wie verlief dann Deine Behandlung?

Sandra: Schon beim Beratungsgespräch habe ich mich echt wohl und verstanden gefühlt. Mir wurde dann ein Lipödem zwischen Stufe 1 und 2 diagnostiziert. Ich wusste ja bereits, dass nach einer hormonellen Umstellung das Lipödem bei mir mit einem Schub reagiert, deswegen wollte ich unbedingt bevor ich in die Menopause komme, etwas unternehmen. Ich bin Mitte 40, wer weiß, wann 's genau los geht. Ich ernähre mich seit jeher gesund, treibe Sport und trage Kompressionswäsche. Im konservativen Bereich war eigentlich nicht mehr viel zu optimieren. Man hat mir auch gleich erklärt, dass eine OP erst im 3. Stadium gezahlt wird. Ganz ehrlich, ich wollte nicht erst eine Verschlechterung abwarten und mich bis dahin weiter so quälen. Mir war klar, ich lasse eine Liposuktion vornehmen, damit das Thema vom Tisch ist.

Im Beratungsgespräch wurden die zu operierenden Bereiche festgelegt, die Termine und die Kosten besprochen. Der erste OP-Termin war im September, der zweite im Dezember 2024. Für die OP wird man mit der Tumescenzlösung vollgepumpt. Sie enthält Adrenalin, deswegen darf man nur eine bestimmte Menge im Verhältnis zum Körpergewicht gespritzt bekommen. Darum braucht man mehr OPs, je größer das Areal ist, das abgesaugt werden muss. Dann werden die Fettzellen abgelöst und abgesaugt. Am Ende bekommt man noch in Narkose die Kompressionskleidung angezogen. Nach beiden OPs, die jeweils vier Stunden gedauert haben, ging es mir gut, jeweils eine Woche später wurden die Fäden gezogen. Die Kompressionskleidung habe ich die erste Woche auch nachts, weitere vier Wochen nur noch tagsüber getragen.

Wie geht es Dir heute ein paar Monate später?

Sandra: Mir geht es super! Ich habe keinerlei Schmerzen mehr, weder beim Sport noch beim Treppensteigen. Der immerwährende Druck auf die Oberschenkel ist einfach weg. Und ebenso wichtig: meinem Kopf geht 's wieder richtig gut. Die Gewichtsabnahme ist nicht das entscheidende, eher die Veränderung der Silhouette. Ich habe meine alten Klamotten, die jetzt wieder passen, aus dem Schrank gezogen und mir natürlich auch ein paar neue gekauft. Ich bin aktiv, gehe raus, habe Spaß am Leben. Ich gehe nicht mehr in Schlabberklamotten geduckt durch den Tag, sondern schminke mich wieder, trage Kleider und hab die Pumps schon raus gestellt! Im Februar will ich meinen nächsten Halbmarathon laufen. Und ich freue mich auf den Sommer, weil ich endlich wieder Baden gehen kann. Ich brauche Ziele, die motivieren mich. Und ich bin froh, den Schritt gewagt zu haben.



* Name von der Redaktion geändert.

Gewichtsreduktion mit Hypnose

So unterstützt Hypnose IHREN Abnehmerfolg und macht SIE frei von Sucht und Zwängen!



Gewichtsreduktion - Ein Thema, bei dem ganz viele aufstöhnen, doch mit Hypnose geht es ganz einfach.

Gehören auch Sie zu den Menschen, die schon lange auf der Suche nach einer Lösung sind und möchten Sie wissen, wie Sie dauerhaft und langfristig überflüssiges Gewicht abnehmen können und weshalb es bisher mit all den vielen Diäten, Eiweißpulvern und Wunderpillen nicht geklappt hat?

Denken Sie, Ihr fehlender Wille ist daran schuld, dass Sie bisher nicht erfolgreich abgenommen hast? In diesem Fall kann ich Sie zunächst einmal beruhigen.

Es gibt viele Gründe für Übergewicht und wissenschaftliche Studien haben längst bewiesen, dass nicht Ihr Wille dafür verantwortlich ist, sondern vielmehr Ihr Unterbewusstsein einen völlig anderen Plan verfolgt.

- ✓Erinnern Sie sich an Situationen aus Ihrer Kindheit, wo Sie mit Süßigkeiten belohnt wurden, wenn Sie ein braves Kind waren oder gute Schulnoten nach Hause gebracht haben?
- ✓Oder haben Sie sich schon oft nach einem anstrengenden und stressigen Tag mit Schokolade oder einer Tüte Chips belohnt?

Ja? Das dachte ich mir! Wer nicht?

Fressattacken sind der Hunger nach guten Gefühlen.

Stellen Sie sich einmal vor, Ihr Unterbewusstsein ist wie eine große Festplatte eines Computers, auf der alle Ihre positiven und negativen Erlebnisse abgespeichert sind. So erinnert sich das Unterbewusstsein in Stresssituationen, bei Langeweile oder Frust stets an diese positiven oder negativen Erlebnisse und unser kleiner Schweinehund – wie ich ihn so nenne – suggeriert Ihnen dann:

Komm, jetzt gönn dir doch was Süßes! Du warst doch fleißig! Jetzt darfst du dich belohnen!

Und jedes Mal, wenn Sie z. B. Schokolade essen, dann schüttet Ihr Gehirn das Glückshormon Dopamin aus und sofort spüren Sie dieses Gefühl von Befriedigung und fühlen sich vermeintlich besser.

Das ist übrigens mit Nikotin, Alkohol und Drogen genau das Gleiche.

Also, was müssen wir tun, um diesen Irrsinn zu unterbrechen?

Ganz einfach! In Hypnose bekommt Ihr Unterbewusstsein einen neuen Plan, nicht nur mit dem Umgang von Essen, sondern auch mit Stress oder belastenden Situationen, welche Sie früher mit Essen kompensiert haben.

Und nun stellen Sie sich einmal vor, wie es wäre, wenn Sie nie mehr das Verlangen nach Süßigkeiten, fetten Speisen oder Mehlprodukten hätten?

Wichtigste Voraussetzung für Ihren Erfolg ist natürlich Ihre Bereitschaft, diese Suggestionen anzunehmen. Ebenfalls sollten Sie bereit sein, Ihren Alltag etwas bewusster im Hinblick auf Ihre Ernährung zu gestalten, denn...

Immer das Gleiche zu tun und Neues zu erwarten, wäre Irrsinn!



Annette Meier

Nutzen Sie JETZT die Kraft der Hypnose und starten Sie ins Frühjahr mit Ihrem Wunschgewicht.

Wollen Sie mehr über Hypnose erfahren, welche Chancen und Möglichkeiten die Hypnose bietet und bei welchen Themen Hypnose hoch effektiv ist, aber auch wo die Grenzen der Hypnose sind, dann schauen Sie doch einfach mal auf meine Homepage unter:

www.hypnosepraxis-ingolstadt.de

und nutzen Sie die Möglichkeit zu einem kostenlosen Erstgespräch.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre



Endlich Nichtraucher mit Hypnose

So besiegen Sie die Sucht und werden dauerhaft zum Nichtraucher!

Hypnose ist eine der effektivsten Möglichkeiten, in kürzester Zeit dauerhaft zum Nichtraucher zu werden und das

- Ohne Entzugserscheinungen
- Ohne ständiges Verlangen
- Ohne Gewichtszunahme
- Ohne ständige Gedanken an eine Zigarette

11 überzeugende Gründe, um jetzt sofort mit Hypnose Nichtraucher zu werden:

- ✓Sie sparen jede Menge Geld.
- ✓Sie lernen eine der mächtigsten Techniken kennen, mit denen es Ihnen gelingt, in nur wenigen Minuten jedes Verlangen nach einer Zigarette auszuschalten.
- ✓Ihr Blutdruck und Ihr Puls normalisieren sich bereits nach 20 Minuten als Nichtraucher.
- ✓Das lästige Husten am Morgen wird sehr bald Vergangenheit sein.
- ✓Ihr Körper wird viel besser mit Sauerstoff versorgt.
- ✓Ihr Geschmacks- und Geruchssinn verbessert sich bereits nach 1 Tag.
- ✓Ihre Haut wird wieder wunderbar durchblutet und Sie sehen schöner und jünger aus.
- ✓Herzinfarktrisiko sinkt nach 12 Mon. um 50%.
- ✓Die Furchtbarkeit bei Männern verbessert sich um ca. 50% und das schon nach 3-4 Monaten.
- ✓Bei den Frauen erholen sich die Eierstöcke.
- ✓Laut Experten hat sich nach 5 Jahren als Nichtraucher das Risiko auf Mund-, Blasen-, Kehlkopf- und Speiseröhrenkrebs um ca. 50 % reduziert.
- ✓Sie fühlen sich freier, selbstbestimmter, erfolgreicher.

Also, worauf warten Sie noch? Rufen Sie mich JETZT an und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin.

Annette Meier

Praxis für Hypnose und Mentalcoaching

Jurastr. 16c
85139 Wettstetten
Tel.: 0841/992010

annette@meier-praxis.de
www.hypnosepraxis-annette-meier.de

Urlaub mit Demenz:

Das sollten pflegende Angehörige wissen

Pfliegende Angehörige von Menschen mit Demenz stellt die Urlaubsplanung oft vor ein Dilemma: Einerseits würde eine Auszeit wirklich guttun, andererseits gibt es die Verantwortung für einen Menschen, den man nicht für Tage oder Wochen allein lassen kann. Klar ist: Jeder braucht einmal eine Pause, ganz besonders wer sich um einen pflegebedürftigen Menschen kümmert. Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) gibt Tipps für die Urlaubszeit:

Auszeit für Pflegeperson

Pfliegende Angehörige, die allein eine Auszeit nehmen möchten, können währenddessen den Patienten professionell betreuen lassen. Möglich ist diese Pflege entweder in einer Pflegeeinrichtung oder zuhause in der gewohnten Umgebung. Die Dauer liegt bei bis zu acht Wochen pro Jahr, finanzielle Unterstützung gibt's dabei von der Pflegekasse. Bei Kurzzeitpflege wird der Patient in einer Einrichtung, bei Verhinderungspflege zu Hause betreut. Nehmen Sie unbedingt rechtzeitig Kontakt zu Pflegeeinrichtungen auf. Ab dem 1. Juli 2025 werden die Budgets für Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege zusammengelegt, sodass für beide Leistungen zusammen bis zu 3.539 Euro zur Verfügung stehen. Gleichzeitig wird die Höchstdauer der Verhinderungspflege auf acht Wochen verlängert und die sechsmonatige Vorpflegezeit abgeschafft. Die Verhinderungspflege kann unmittelbar nach der Einstufung in mind. Pflegegrad 2 in Anspruch genommen werden.

Mit dem Erkrankten in Urlaub fahren

Gemeinsam in den Urlaub zu fahren, bietet sich vor allem im frühen bis mittleren Krankheitsstadium an. Urlaube mit an Demenz erkrankten Menschen können überaus positive Effekte haben, wie eine größere Nähe zueinander oder das Schaffen neuer, gemeinsamer Erinnerungen. Die Erkrankten selbst erfahren, dass sie trotz Einschränkungen noch schöne Dinge erleben und neue Orte erkunden können.

Tipps 1: Schauen Sie, was zu Ihnen passt

Pfliegende Angehörige wissen am besten, was mit dem an Demenz erkrankten Menschen möglich ist und welches Urlaubsziel passend wäre. Bisherige Urlaube und persönliche Vorlieben können als Orientierung dienen: Was hat dem oder der Betroffenen früher schon Spaß gemacht? Was haben Sie gern unternommen? Wo hat es Ihnen gefallen? Ob in den Campingurlaub oder zum Wandern in die Berge – entscheidend ist, wo Sie sich wohlfühlen und gut zurecht kommen.



Bevor Sie mit dem Demenzkranken zu einer Urlaubsreise aufbrechen, empfiehlt sich ein Tagesausflug als Probe.

Tipps 2: Neu und Gewohnt kombinieren

Menschen mit Demenz brauchen Routinen, um sich ruhig und sicher zu fühlen. Versuchen Sie daher, gewohnte Abläufe wie Duschen, Anziehen oder Mahlzeiten auch auf Reisen beizubehalten. Packen Sie auch ruhig ein paar Kleinigkeiten von zuhause in die Reisetasche: Die Lieblingstasse, der Kissenbezug oder Familienfotos können in der fremden Umgebung zu vertrauten Ankerpunkten werden.

Tipps 3: Akzeptieren Sie Schwierigkeiten

Mit Demenz gleicht kein Tag dem anderen. Wichtig ist, bei Problemen möglichst souverän zu bleiben. Zum Beispiel dann, wenn die ungewohnte Umgebung und neue Abläufe doch mehr Stress bereiten, als Sie dachten. Selbst wenn gesundheitliche Probleme auftauchen oder Sie vorzeitig nach Hause fahren müssen: Es zählt, dass Sie es gemeinsam versucht haben.

Tipps 4: Ein Tagesausflug als Test

Tagesausflüge sind gute Tests für gemeinsames Verreisen. Sie sind günstiger, einfacher zu organisieren und Sie müssen nicht in fremder Umgebung übernachten. Um positive Erinnerungen aufleben zu lassen, eignen sich auch hier Ausflüge in die persönliche Geschichte, zum Beispiel in frühere Wohn- oder Urlaubsorte.

Tipps 5: Nehmen Sie Hilfe in Anspruch

Ihnen ist die 1:1 Betreuung im Urlaub doch zu viel? Dann nehmen Sie Hilfe in Anspruch. Mittlerweile gibt es vermehrt Angebote, die speziell auf die Bedürfnisse von Demenz-Patientinnen und -Patienten und ihre Angehörigen zugeschnitten sind. Während die Patienten und Patientinnen von geschultem Fachpersonal betreut werden, bleibt der Betreuungsperson Zeit für Entspannung und Freizeitangebote.

Demenz-Prävention

mit Brille und Hörgerät?



Was haben das Hör- und Sehvermögen mit einer Alzheimer-Demenz zu tun? Viele Menschen wissen nicht, dass schlechter werdende Augen und Schwerhörigkeit das Risiko erhöhen, an einer Demenz zu erkranken. Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative (AFI) erklärt die Zusammenhänge und informiert, was man tun kann, um das Erkrankungsrisiko zu senken.

Dr. Anne Pfitzer-Bilsing.
Foto: Sabrina Weniger



Lassen Sie regelmäßig Ihre Seestärke und Ihr Hörvermögen testen. So beugen Sie Demenz vor.

„Unbehandelte Schwerhörigkeit gehört zu den größten Risikofaktoren im mittleren Alter. Auch Sehbehinderungen können das Demenzrisiko erhöhen, insbesondere wenn im hohen Alter nachlassende Sehkraft und Augenerkrankungen nicht behandelt werden“, erklärt Dr. Anne Pfitzer-Bilsing, Leiterin der Abteilung Wissenschaft der AFI.

Schaden Hör- und Sehschwäche?

Menschen mit Hör- und Sehproblemen können weniger Reize und Informationen verarbeiten. Oft ziehen sie sich auch zurück, weil sie Gesprächen schlechter folgen können oder sich in ungewohnter Umgebung unsicher fühlen. „Wer soziale Kontakte meidet, fordert sein Gehirn nicht ausreichend. Bei Schwerhörigkeit werden außerdem Hintergrundgeräusche nicht mehr wahrgenommen, die das Gehirn auch aktiv halten. Die Folge: Die geistige Leistungsfähigkeit nimmt ab und das Risiko für Demenzerkrankungen wie Alzheimer steigt“, erklärt Pfitzer-Bilsing. Das Hörvermögen verschlechtert sich meist altersbedingt ab Mitte 50. Auch die Sehkraft lässt mit zunehmendem Alter nach. Bereits ab Mitte 40 fällt das Sehen in der Nähe schwerer, später können Erkrankungen wie Grauer Star oder Makuladegeneration hinzukommen.

Was können Sie tun?

„Schwerhörigkeit wird oft noch nicht so ernst genommen. Während es ganz normal ist, im Alter eine Brille zu tragen, tun sich viele Menschen mit Hörhilfen schwer. Deshalb sollte man das Hörvermögen regelmäßig in einer HNO-Praxis oder von einem Hörgeräteakustiker überprüfen lassen. In den meisten Fällen kann ein Hörgerät helfen, Defizite auszugleichen“, erläutert Pfitzer-Bilsing. Wird eine Hörhilfe verordnet, übernimmt die Krankenkasse die Kosten bis zu einem bestimmten Höchstbetrag. Ist die Schwerhörigkeit krankheitsbedingt, sollte die Ursache behandelt werden.

Wichtig ist es, sich früh genug darum zu kümmern. Pfitzer-Bilsing: „Wenn man zu lange mit einer Schwerhörigkeit lebt, gewöhnt sich das Ohr daran. Wenn dann mit einem Hörgerät korrigiert wird, erscheinen Stimmen und Geräusche unangenehm laut und das Hörgerät landet in der Schublade.“

Auch wer schlechter sieht, sollte die Ursachen fachärztlich abklären und behandeln lassen. „Lassen Sie regelmäßig Ihre Augen untersuchen. So kann Ihre Brille entsprechend angepasst und Augenerkrankungen können frühzeitig behandelt werden. Wer gut hört und sieht, kann weiterhin aktiv am Leben teilnehmen und Gesprächen besser folgen. Das Gehirn wird gefordert und bleibt leistungsfähiger“, betont Pfitzer-Bilsing.

Über die Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Die Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) ist ein gemeinnütziger Verein, der das Spendenzertifikat des Deutschen Spendenrats e.V. trägt. Seit 1995 fördert die AFI mit Spendengeldern Forschungsprojekte engagierter Alzheimer-Forscher*innen und stellt kostenloses Informationsmaterial für die Öffentlichkeit bereit. Bis heute konnte der Verein 420 Forschungsaktivitäten mit 17,7 Millionen Euro unterstützen und über 975.000 Ratgeber und Broschüren verteilen. Interessierte und Betroffene können sich auf www.alzheimer-forschung.de fundiert über die Alzheimer-Krankheit informieren und Aufklärungsmaterial anfordern. Ebenso finden sich auf der Webseite Informationen zur Arbeit des Vereins und allen Spendenmöglichkeiten. Botschafterin der AFI ist die Journalistin und Sportmoderatorin Okka Gundel.

Depressionen im Alter

So werden sie erkannt und behandelt



Prof. Dr. Thomas Messer, Ärztlicher Direktor der Danuvius Klinik GmbH.

Schwere Depressionen kommen im Alter nicht häufiger vor als in jüngeren Jahren. Jedoch werden leichtere Depressionen bzw. Depressionen bei denen nicht alle Symptome vorliegen zwei- bis dreimal so häufig bei älteren Patienten festgestellt. Und: die Zahl der Erkrankten ist in den letzten 20 Jahren, ebenso wie die Suizidrate, bei Senioren angestiegen. „Da Depressionen das Risiko medizinischer Komorbiditäten erhöhen, darunter Demenz und Herz-Kreislaufkrankungen und Senioren schlechter auf Antidepressiva ansprechen, sollte das Thema auf jeden Fall ernst genommen werden“, betont Prof. Dr. Thomas Messer, Ärztlicher Direktor der Danuvius Klinik GmbH.

Zudem gestaltet es sich schwieriger eine Depression bei älteren Patienten zu diagnostizieren, weil Symptome durch Gedächtnisprobleme überlagert oder anderen Ursachen zugeordnet werden. Dies ist vor allem bei Schlafstörungen oder Appetitverlust der Fall. Dabei erhöhen gerade bei Älteren diverse Faktoren das Risiko, an einer Depression zu erkranken: ältere Menschen sind oft weiblichen Geschlechts, leiden unter somatischen Erkrankungen und funktionellen Behinderungen. Außerdem fließen soziale Isolation und Vereinsamung nach Partnerverlust,

Renteneintritt und Antriebslosigkeit mit ein. Auch bestimmte Medikamente können depressive Verstimmungen fördern. „Es ist demnach nicht nur schwierig die Depression zu diagnostizieren, sondern auch sie medikamentös richtig zu behandeln“, so Messer weiter. Mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten müssen ebenso berücksichtigt werden, wie die Behandlung von Begleiterkrankungen, die Depressionen, verstärken. Dies ist bei Diabetes, Schilddrüsenunterfunktion oder neurologischen Erkrankungen der Fall.



Teil des Danuvius Teams werden!



Ingolstadt - Pfaffenhofen - Neuburg

3 Standorte - 165 Behandlungsplätze

Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

ambulant, stationär, akut

www.danuviusklinik.de | info@danuviusklinik.de

Ein Unternehmen der Celenus salvea-Gruppe



Bleiben Sie aktiv und in Gesellschaft! Spaziergänge an der frischen Luft, soziale Kontakte und ein neues Hobby wirken sich positiv bei depressiven Verstimmungen aus.

Bleiben Sie in Kontakt!

Einen wichtigen Punkt nimmt dabei die soziale Interaktion und Unterstützung durch Familie und Pflegepersonal ein. Isolation ist ein großer Risikofaktor. Regelmäßige Treffen mit Freunden, Familie oder das Engagement in einer Gemeinschaft können weiterhelfen.

In Ingolstadt finden Interessierte auf der Seite des Bürgerhauses im Neuburger Kasten Anregungen. www.buergerhaus-ingolstadt.de. Sie können auch telefonisch/per Mail nähere Informationen zu Seniorengemeinschaften in Ihrem Ortsbereich erhalten: Tel: 0841/305-2830, seniorenbuero@ingolstadt.de. Auch ehrenamtliche Tätigkeiten fördern durch ihre sinnstiftenden Aktivitäten, meist in der Gruppe, das Wohlbefinden. Dazu kooperiert das Bürgerhaus mit der Freiwilligen Agentur Ingolstadt e.V. Mehr auf: www.freiwilligenzentrum-ingolstadt.de.

Bleiben Sie aktiv!

Schon leichte Übungen wie Spaziergänge, Nordic Walking oder Yoga können die Stimmung verbessern, den Schlaf fördern und die allgemeine Gesundheit verbessern. Hauptsache man bleibt regelmäßig in Bewegung! Kraft- und Gleichgewichtsübungen sorgen zusätzlich für eine Verbesserung der Mobilität. „Ich rate dazu, sich überhaupt mit Menschen und Aktivitäten zu beschäftigen, die Ihnen Freude bereiten“, bekräftigt Messer. Kreative Hobbies wie Malen, Musizieren oder Gärtnern können sehr erfüllend sein. Andere lieben den Umgang mit Tieren. Wer sich kein eigenes Haustier zulegen möchte, kann vielleicht mit einem Hund aus dem Tierheim Spaziergänge absolvieren. Fragen Sie gerne das Tierheim Ingolstadt, Kontaktdaten finden Sie hier: www.tierschutzverein-ingolstadt.de

Gesunde Lebensführung

Alkohol und Nikotin können depressive Verstimmungen verschlechtern. Setzen Sie lieber gezielt auf Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und allgemein auf eine ausgewogene Ernährung mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr. Versuchen Sie regelmäßige Schlafenszeiten und ein ruhiges Schlafumfeld zu etablieren. Gerade in der dunklen Jahreszeit kann es auch förderlich sein, eine Lichttherapie mit Tageslichtlampen durchzuführen.

Haben Sie selbst oder ein Angehöriger die Befürchtung, dass eine Depression vorliegen könnte, sollte der erste Schritt der Gang zum

Hausarzt oder einem Facharzt sein, um eine umfassende Diagnose zu stellen. Die Behandlung sollte dabei ganzheitlich auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt werden. Akut sind Notrufnummern oder Soforthilfen bei Beratungsstellen ebenfalls eine gute Anlaufstelle.

Das Klinikum Ingolstadt bietet beispielsweise kostenlose und auf Wunsch anonyme Hilfe in seelischen und sozialen Krisensituationen: Mo.-Fr. 8:00-22:00 Uhr, Sa.+So. 16:00-20:00 Uhr, Tel.: 0800 / 841 841 8

Auch die Danuvius Klinik GmbH bietet ein Notfalltelefon an: 24h Notfall-Nummer: 08441/4059-0

SUDOKU

	9		8				
4			9		6	1	
					9		7
8			7	9	2		6
1			4	6	8		5
9		5					
	7	6			3		4
					9	8	

Lösung auf Seite 43

Das kostet eine Beerdigung

Mit diesen Kosten müssen Sie für die Bestattung rechnen



Bestattungen werden immer individueller gestaltet. Die Kosten betreffen meist jedoch diese drei Kategorien: Einerseits Bestatterleistungen wie Beratung, Formalitäten, Überführung, Versorgung des Verstorbenen, Sarg, Urne, Grabkreuz etc. Dazukommen öffentliche Gebühren für die Nutzung der Friedhofseinrichtungen, Grabaushub, Krematorium etc. Und schließlich Fremdleistungen wie Anzeigen, Dekoration, Trauerbilder, Bewirtung, Steinmetz etc. - hier sind natürlich die größten Unterschiede möglich.

Die Höhe der Bestattungskosten richtet sich also auch sehr nach den persönlichen Wünschen des Verstorbenen oder seiner Angehörigen.

Eine pauschale Bezifferung ist gerade aufgrund der individuellen Wunschleistungen nicht möglich. Sie sollten sich deswegen unbedingt einen Kostenvoranschlag beim Bestatter Ihrer Wahl einholen. Folgende Preise sind durchschnittliche Werte und dienen einer ersten Orientierung.

Erdbestattung: Bestatterleistungen variieren hier zwischen 3.300 (Standard) und 6.300 Euro (Exklusiv). Allein die Kosten für einen Sarg beginnen bei 1250 Euro und können die 2400 Euro erreichen. Dazu kommen Fremdleistungen wie das Grabmal und die Grabpflege rangieren im Bereich von durchschnittlich 800 bis 7.800 Euro und Friedhofsgebühren von 1300 bis 5200 Euro.

Feuerbestattung: Bestatterleistungen reichen von 3200 bis 6000 Euro. Fremdleistungen sind mit 800 bis 7800 Euro einzuberechnen. Friedhofsgebühren gehen von 650 bis 4000 Euro.

Baumbestattung: Hier variieren Bestatterleistungen ebenso zwischen 3000 und 6000 Euro. Fremdleistungen sind hier sehr individuell und abhängig vom gewählten Bestattungsort. Friedhofsgebühren belaufen sich auf 1200 bis 3000 Euro.

Seebestattung: Bestatterleistungen reichen von 3500 bis 8000 Euro. Die Kosten für Fremdleistungen sind hier individuell. Friedhofsgebühren fallen bei der Seebestattung keine an.

JOSEF HUBER **BESTATTUNGEN**
IHR INSTITUT FÜR SEPULKRAKULTUR

Jederzeit erreichbar unter: Tel. 0841/9535466 · Fauststr. 49 · 85051 Ingolstadt
email: bestattungen-huber@web.de · www.bestattungen-huber.de

Der Expertentipp

Die Liebe bleibt. Ewig.



„Abschied ist nicht das Ende, sondern der Beginn einer Erinnerung, die für immer in unseren Herzen lebt.“

Walt Disney

In den letzten Jahren habe ich schon viele Hinterbliebene als Trauerrednerin auf dem letzten Weg ihrer Lieben begleitet.

Um Euch noch besser unterstützen zu können, habe ich ein Fernstudium zur zertifizierten Trauerbegleiterin absolviert, das ich im Oktober 2024 erfolgreich abgeschlossen habe.

Was versteht man unter Trauer?

Trauer ist eine emotionale Reaktion auf einen Verlust oder eine tiefgehende Enttäuschung. Wir verbinden Trauer meist mit dem Tod, aber sie ist doch so viel mehr: Liebeskummer, das Ende einer Freundschaft, Trennung, der Verlust eines lieben Haustiers, der Auszug der erwachsenen Kinder, Umzug, Verlust des Arbeitsplatzes, gesundheitliche Veränderungen, Angst vor dem eigenen Tod... Ihr wisst, was ich meine.

Wir können zunächst nicht verarbeiten oder verstehen, warum es ausgerechnet UNS trifft – aber es trifft tatsächlich jeden auf die eine oder andere Weise. Auch ich kenne das.

Nicht zu vergessen: auch Kinder trauern! Besonders sie können nicht verstehen, was da gerade vor sich geht, spüren aber instinktiv, dass sich etwas verändert hat. Gerade sie müssen in den Trauerprozess mit einbezogen und nicht außen vor gelassen werden. Hierbei spielt natürlich auch deren Alter eine wichtige Rolle.

Was macht eine Trauerbegleiterin?

Trauerbegleitung bedeutet, Menschen, die einen Verlust erwarten oder erfahren haben, zu betreuen. Als zertifizierter Asgodom-Coach (ich arbeite mit positiver Psychologie) und der Zusatzausbildung

zur zertifizierten Trauerbegleiterin habe ich eine wunderbare Kombination an Wissen und Tools, mit der ich Angehörige und Trauernde auffangen und begleiten kann.

Wir führen einfühlsame Gespräche, ich höre zu, wir schweigen und weinen gemeinsam - aber wir schmunzeln, lächeln oder lachen auch... Was immer Ihr wollt. Es wird sich finden.

Wichtig ist es, Trauer zuzulassen, sie nicht zu verdrängen und Wege zur Verarbeitung zu finden – nicht nur durch Gespräche, sondern ggf. auch durch Rituale oder kreative Ausdrucksformen.

Wie lange dauert meine Begleitung? Das liegt an den Betroffenen selbst...

Ich arbeite unabhängig und werde auch nicht unterstützt. Ich biete Euch zunächst eine halbe Stunde kostenlose Unterstützung, ob persönlich bei mir oder bei Euch, telefonisch, per WhatsApp / Signal oder via Video-Call. Ich gehe auch gerne mit Euch ins Elisabeth-Hospiz Ingolstadt zur Besichtigung - was immer Ihr wünscht. Ihr seid nicht allein.

Erinnern – Reden – Lachen – Weinen. Sich an schöne Zeiten erinnern.

Meldet Euch gerne bei mir!

Eure Heidi Weißlein



Heidi Weißlein Die Lebens- und Trauerrednerin

Auto-Union-Ring 11a | 85101 Lenting

Fon: 08456-5540

mobil: 01575-2380422

WhatsApp 01556-1046289

info@die-trauerrednerin.de

www.die-trauer-rednerin.de

herzenssach

Rollstuhlbasketball Schanzer Wheelys unser Team für Ingolstadt

Sie tun, was ihnen
am Herzen liegt.
Für mehr Miteinander,
mehr Menschlichkeit,
mehr Nächstenliebe,
mehr Nachhaltigkeit!

Wer den Schanzer Wheelys zum ersten Mal beim Rollstuhlbasketball zusieht, wird doppelt erstaunt sein: nicht nur spielt es keine Rolle, welches Geschlecht oder Alter der Spieler hat, noch ob er auf den Rollstuhl - hier das Sportgerät - angewiesen ist oder nicht. Und: Hut ab, wie actiongeladen und zielgerichtet hier Basketball gespielt wird. Egal ob Fußgänger oder nicht, mit einer Leichtigkeit kurven die Wheelys über das Spielfeld, dass sich Rostfrei-Redakteurin Susanne Puppele gleich gar nicht mitspielen traute. Wahre Sportler sind am Werk, schließlich spielen sie auch Regional/Oberliga.



Das Team der Saison 2024/25: von links: Tom Miehlung (10); Veronika Wiedl (9); Sebi Riesinger (15); Gerhard Gmeiner (7); Eddie Bublik (13); Georg Sager (14); Andy Gmeiner (8); Valentin Gmeiner (11); Sigggi Wünsch (18); Wolfgang Niemann (6); Rocky (99)
Nicht auf dem Bild: Roland Arendt (16);
Fotos: Marek Kowalski ua.



(v.l. im Uhrzeigersinn)

Valentin Gmeiner (I) ist Fußgänger, sein Bruder Andy Gmeiner und Tom Miehlung nicht. Im Spiel ist dies nur durch unterschiedliche Handicap-Angaben zu sehen.

Gerhard Gmeiner ist nicht nur aktives Mitglied der Schanzer Wheelys, sondern auch 1. Vorstand des Gesamtvereins.

Eddie Bublik hat Maskottchen Rocky (Rückennummer 99, Handicap: vier Pfoten) ins Team gebracht.

Lager: Jeder Spieler hat sein eigenes Sportgerät in der Halle gelagert. Und: Neue Rollstühle sind teuer.

Auch im Training wird immer alles gegeben: Sebi Riesinger, Tom Miehlung und Eddie Bublik.



Die Entstehungsgeschichte der Wheelys liest sich wie die Firmenhistorie eines Familienunternehmens. Andy Gmeiner wurde 1988 mit Spina bifida geboren und ist auf den Rollstuhl angewiesen. Zusammen mit seinem Vater Gerhard lernte er als kleiner Bub Schwimmen im Behinderten und Versehrten Sportverein Ingolstadt e.V. (BVS Ingolstadt e.V.). Und wie das so ist mit Ehrenämter, mittlerweile ist Gerhard Gmeiner 1. Vereinsvorstand. Andy ist die Nr. 8 der Schanzer Wheelys. Familie Gmeiner ist gleichzeitig auch das beste Beispiel für Inklusion, obwohl sie das wahrscheinlich gar nicht so empfinden: Andy's Geschwister Veronika und Valentin sind beide Fußgänger, spielen aber ebenfalls bei den Schanzer Wheelys. Den Vierten im Bunde, Christian, hat das Basketball-Fieber nicht gepackt, doch wenn Not am Mann ist, hilft er gerne Auf- und Abbauen bei Vereinsveranstaltungen oder unterstützt Mutter Angelika Gmeiner in der Fankurve. „Regionalliga hin oder her, der Spaß soll im Vordergrund stehen. Und die Bewegung hält uns alle gleichermaßen fit, das ist wichtig, ob Rolli oder nicht“, so Gerhard, dem auch die Jugendarbeit sehr am Herzen liegt. „Wir waren mit unserer Basketball-Jugendmannschaft z.B. im Tierpark in München. Mit Zug und U-Bahn! Da haben die Kids als erstes gleich mal gelernt, dass man auch als Rolli nicht unbedingt den Aufzug braucht. Vor allem, weil die eh oft kaputt sind. Rolltreppe und Rollstuhl - mit etwas Übung kein Problem!“ Das nennt man Lernen für's Leben!

Wer den Wheelys heuer noch live zusehen will, der kann dies nach der Saison zum Pokalturnier am **Samstag, den 17. Mai ab 9 Uhr in der Halle beim TSV Nord, Wirrfelstraße 25 in Ingolstadt** tun.

Sie sind fitter Rolli-Fahrer und haben Interesse am Basketball spielen? Informationen finden Sie auf www.bvsv-ingolstadt.de. Melden Sie sich gerne bei Gerhard Gmeiner unter bvsv-ingolstadt@t-online.de

SCHANZER Wheelys

Sie möchten die Schanzer Wheelys unterstützen?

- **Mitglied im BVS Ingolstadt werden:** das Beitrittsformular finden Sie auf www.bvsv-ingolstadt.de/unser-verein-1/beitrittsklärung

- **Mit einer Spende unterstützen:**

Der Verein ist gemeinnützig und stellt Spendenbescheinigungen aus.

Behinderten und Versehrten Sportverein Ingolstadt e.V.

Sparkasse Ingolstadt, IBAN : DE24 7215 0000 0000 0043 66

BIC : BYLADEM11ING

Rollstuhlbasketball ist eine Abteilung
des Behinderten und Versehrten
Sportverein Ingolstadt e.V.

GUTES TUN

Reparieren statt wegwerfen



Bereits im Februar hat das Reparatur-Café im Bürgerhaus Neuburger Kasten seine Winterpause beendet. Jeden Samstag zwischen 15 und 18 Uhr können Interessierte ihre defekten Geräte vorbei bringen und auf Spendenbasis reparieren lassen.

Ehrenamtliche reparieren dort Kleingeräte aus dem Bereich Elektro und Holz, Fahrräder sowie Wand- und Standuhren. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Es sollten jedoch Ersatzteile und Bedienungsanleitungen mitgebracht werden. Die letzte Annahme erfolgt um 17 Uhr (Haftungsausschluss vorausgesetzt).

Da die Wartezeiten auch mal länger sein können, dürfen sich Besucher gerne Speisen und Getränke zum Überbrücken der Wartezeit mitbringen. Weitere Informationen zum Projekt und zur Mitwirkung im Team gibt es per E-Mail unter rc-in.hm@gmx.de. Wer das Angebot des Reparatur-Cafés samstags nicht nutzen kann, findet wöchentlich montags in der kleineren Reparatur-Ecke (Raum 25) eine Alternative. Von 16.30 bis 18.30 Uhr gibt es auch hier die Option, sein Hab und Gut im Bürgerhaus Neuburger Kasten gegen eine freiwillige Spende reparieren zu lassen. Eine Anmeldung unter info@wechselwelten.org oder 0841/305-500 55 ist für die Montag-Reparatur aber nötig.

Reparatur-Café im Bürgerhaus Neuburger Kasten, Fechtgasse 6, Ingolstadt. Immer Samstag, 15 - 18 Uhr, ohne Anmeldung, evtl. mit Wartezeit

Samentausch Pflanzen aus dem Tauschregal



Stauden, Samen und mehr, die im eigenen Zuhause nicht mehr gebraucht werden, können im Pflanzen-Tauschregal des Bürgerhauses einen neuen Platz finden. Es ziert den Innenhof des Neuburger Kastens und ist während der Öffnungszeiten des Bürgerhauses für alle Interessenten zugänglich und kostenlos nutzbar.

Wie oft hat man Samen oder kleine Pflänzchen im heimischen Garten, die gar keinen Platz mehr haben. Wie schön, wenn sie jemand anderes einpflanzen kann!

Mitgebrachte Gewächse werden bitte mit Beschriftung hinterlegt und können nach Bedarf gegen den vorrätigen Pflanzenbestand eingetauscht werden.

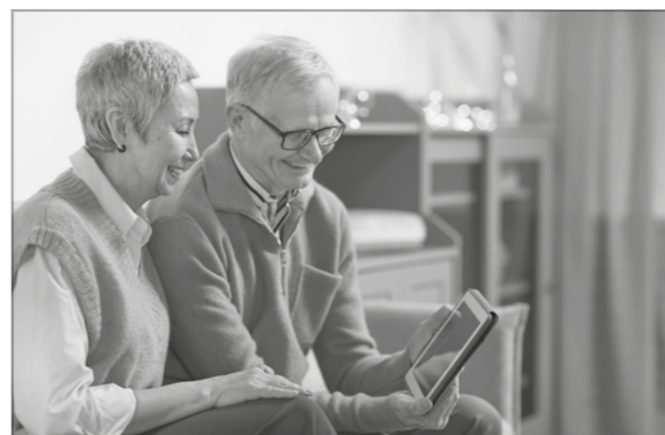


Fragen dürfen gerne an mgh@ingolstadt.de gerichtet oder unter 0841/3052805 gestellt werden.

UND DRÜBER REDN

Ab ins Netz!

Senioren lernen Umgang mit www



Senioren, die ein Handy besitzen, aber nicht genau wissen, wie sie es nutzen können, erhalten Unterstützung im Bürgerhaus Ingolstadt. Die Initiative „Senioren ins Netz“ bietet allen interessierten älteren Menschen kostenlose Einzelberatungen oder Gruppenveranstaltungen an. Das Kursprogramm ist teilweise schon angelaufen.

Eine Anmeldung ist erforderlich und kann im Seniorenbüro im Bürgerhaus Neuburger Kasten unter der Telefonnummer 0841/305-500 31 erfolgen. Sowohl die Einzelberatungen als auch die Kurse finden im Bürgerhaus Neuburger Kasten, Fechtgasse 6, im Erdgeschoss statt. Informationen zu den Kursinhalten sind im Seniorenbüro erhältlich oder können einem dort ausliegenden Flyer entnommen werden. „Alles über WhatsApp“ erlernen Interessierte für eine Gebühr von 8 Euro jeweils am Freitag, 31. März und 7. April von 12 bis 14 Uhr. Weitere Kurse ab April sind als Flyer im Bürgerhaus erhältlich oder auf www.buergerhaus-ingolstadt.de.

Das Seniorenbüro des Bürgerhauses Neuburger Kasten ist eine Anlaufstelle für ältere Menschen und ihre Angehörigen, die das gesellschaftliche, soziale und kulturelle Leben aktiv mitgestalten wollen. Es unterstützt bei der selbstbestimmten Lebensführung. Das Team vermittelt bei Bedarf an andere Fachstellen innerhalb Ingolstadts weiter.

Anmeldung zu den „Senioren ins Netz“-Angeboten nötig. Sie erreichen das Seniorenbüro unter 0841/305-50031.

Fit & Aktiv

wieder zurück im Bürgerhaus



Das Bürgerhaus Ingolstadt bietet auch regelmäßig Sport und Bewegung für Senioren an. In der Sparte „Fit&Aktiv“ finden sich zahlreiche Angebote, wie man sich gerade ab 60plus gezielt fithalten kann. Mit verschiedenen Angeboten wie Wassergymnastik, Fitness, Yoga, Pilates oder Qi Gong ist die Auswahl groß.

Beispiele gefällig? Immer dienstags treffen sich Senioren um 17 und um 17.45 Uhr zur Wassergymnastik. Oder wie wäre es mit Seniorenfitness, einem gezielten Kraft- und Cardiotraining für die Generation 60plus. Das Angebot findet immer freitags von 16.30 bis 17.30 Uhr in der Turnhalle der Wilhelm-Ernst-Grundschule in der Feselenstraße statt. Es handelt sich um ein fortlaufendes Angebot, der Preis beträgt 75 Euro Jahresgebühr. In Ober-/Unterhaunstadt können bei der Seniorengymnastik auch noch Teilnehmer mitmachen. Termine sind freitags von 14.30 bis 15.30 Uhr in der Ballspielhalle des TSV Ober-/Unterhaunstadt. Auch hier handelt es sich um ein fortlaufendes Angebot, der Preis beträgt 75 Euro Jahresgebühr.

Einen Überblick über alle Kurse finden Sie auf www.buergerhaus-ingolstadt.de. Informationen und Anmeldung im Seniorenbüro im Bürgerhaus unter der Telefonnummer 0841 / 305 500 31 oder per E-Mail unter seniorenbuero@ingolstadt.de.

Fit&Aktiv: zahlreiche Angebote des Bürgerhauses bringen Sie in Schwung. Alle Kurse auf www.buergerhaus-ingolstadt.de

Seafood Star

2025



DIE FISCHHÄNDLER

Wo kauft man erstklassigen
Fisch und Meersfrüchte?
Beim Fischhändler La Poissonnerie!

- An 40 Wochenmärkten/Standorten in München und Umgebung
- Immer mittwochs und samstags für Sie auf dem Ingolstädter Wochenmarkt auf dem Theaterplatz



- Erstklassige Qualität, aus nachhaltigem und zertifiziertem Fischfang
- Genuss mit gutem Gewissen
- 20 Jahre Erfahrung
- deutsch-französisches Familienunternehmen

Reservieren Sie Ihren Lieblingsfisch zur Abholung
einfach online unter www.la-poissonnerie.de

