

NR. 41 | SOMMER 2025

rostfrei

Super Sonnen- Tage

Genießen Sie
den
Sommer!





Sommer in der Therme	08
Eis - vegan und aus Ingolstadt	10
Auf zum Ausflug mit Oma und Opa	11
Urlaub im Glas	12
Urlaub im Buch	12
Unsere Lieblingsrezepte zum Sammeln	13

LEBEN & LIFESTYLE

14



Machen Sie den Balkon zum Wohnraum	14
Herrliche Hanfprodukte - handmade, Nr.1	15
Der Cannabis Social Club Hallertau	15
Sind Nahrungsergänzungen nötig?	16
Herrliche Hanfprodukte - handmade, Nr.2	17
Wieder auf den Beinen: Cannabis als Medizin	18
Der Expertentipp: Cannabis	19
Sommer im Bauerngerätemuseum	20



Spezial: Gut zu(m) Fuß	
Yoga und unsere Füße	22
Aus der Podologie	23
Expertentipp: Gepflegte und gesunde Füße	24
Hallux vorbeugen und behandeln	26

28 GESUNDHEIT & VORSORGE



Noch fit für's Autofahren?	30
Vortrag zum Thema Umgang mit Demenz	31
Achtsamkeit mit Alpakas	32
Tierisch gut versorgt auf Gut Aufeld	34

36 HERZENSSACH



Besuchshundedienst des ASB	36
----------------------------	----

Sonnige Sommerzeit

Liebe Leser,



während wir noch an der Sommerausgabe arbeiten, hat dieser uns schon völlig vereinnahmt. Die Pfingstferien waren sonnig wie schon lange nicht mehr, die Abende lau, die Röcke kurz. Auch wenn heute, (Anm. d. Red: es ist Mittsommer) am längsten Tag des Jahres, der Sommer sich bereits schon wieder gen Herbst wendet, er ist noch lange nicht vorbei! Nutzen wir die nächsten Wochen, um möglichst viel Sonne und Sommerfreude für die Zeit, wenn die Tage wieder kürzer werden, zu tanken.

Das kann man am besten natürlich draußen. Mit Wasser, nicht unbedingt im Glas. Dort passt besser ein erfrischender Cocktail, ob mit oder ohne Alkohol, hinein. Und wir passen perfekt auf ein Sup, auf ein Segelboot oder ein anderes Wassersportgerät.

Bevor Sie von zu viel Hitze schwere Beine bekommen, stöbern Sie durch unser Fuß-Spezial. Dort finden Sie jede Menge Informationen, wie Ihre Füße lange gesund und immer gepflegt bleiben.



Auch mit dem Thema Nahrungsergänzung haben wir uns beschäftigt. Und dabei den Bogen zu Cannabis geschlagen. Ob getrocknet als Lebensmittel (Hanfnüsschen mit Schokolade überzogen sind ein Gedicht!), als Öl oder noch weiter gehend als Medikament – die Einsatzgebiete und Dargeichungsformen sind vielfältig.

Vielfältig sind auch die Gebiete, auch denen unsere Gesundheit tierisch unterstützt wird. Meist sind es Vierbeiner, die uns Zweibeinern wieder auf die Selbigen helfen. Lama, Pferd oder Hund? Dieses Gesundheitsthema hat in der Redaktion für viel Spaß gesorgt. Es geht nix über ausgiebig feuchtwarme Alpaka-Bussis.

Genießen Sie den Sommer, die Sonne und die Lektüre unserer brandheißen Sommer-Ausgabe! Bleiben Sie gesund und auch mal im Schatten.

Ihre

Bettina Busch

Geschäftsführerin Bettina Busch

Susanne Puppele

Redaktionsleitung Susanne Puppele

IMPRESSUM

Herausgeber:	B.Busch Verlag	V.i.S.d.P. und Anzeigenleitung:	Bettina Busch	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 03/25 erscheint im September 2025.
Adresse:	Marsstraße 17 85080 Gaimersheim www.rostfrei-ingolstadt.de	Redaktion:	Susanne Puppele s.puppele@rostfrei-ingolstadt.de 0162/3926061 pexels, S. Makaroglu	
Telefon:	0176/20373286			
E-Mail:	info@rostfrei-ingolstadt.de			



Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Ingolstadt



Patientenfahrdienst

MIT UNS BLEIBEN SIE MOBIL

Im Rollstuhl, liegend, oder mit Trageunterstützung - wir bringen Sie sicher zum Arzt, auf Reha oder zur Dialyse. **Tel.: 0841-9333-33**

Guten Neuigkeiten für...

minimalistische Freizeitsportler: Sport im Park startet!



Fit im Alter – Sport im Park 2025

Stadt Ingolstadt
Amt für Sport und Freizeit

KOSTENFREIES BEWEGUNGSPROGRAMM
für Seniorinnen und Senioren von Mai bis September 2025

Übungsleiter der Volkshochschule Ingolstadt bieten seniorengerechte Übungen zu Koordination, Kraft und Beweglichkeit an.

Auftaktveranstaltung: 29. April um 15 Uhr in der VHS Ingolstadt

WO:

- Bewegungspark Maximilianstraße
- Bewegungspark Donaustrand
- Piuspark

WAS:

- Qigong
- Funktionsgymnastik
- Morgengymnastik
- Yoga
- Pilates

WANN:

- an verschiedenen Tagen in der Woche

Keine Anmeldung notwendig.
Alle Termine und Hinweise unter:
www.ingolstadt.de/sport-im-park

Sport im Park 2025 kann realisiert werden mit freundlicher Unterstützung von:

Volksbank, Raiffeisenbank Bayern Mitte eG, SPORER, vhs, COM, Audi BKK

Wer sich fit halten möchte, braucht nicht viel: Frische Luft, Bewegung und Geselligkeit sind ausreichend, um Körper und Geist Gutes zu tun. Deshalb holt die Stadt Ingolstadt ältere Mitbürger mit der Aktion „Fit im Alter – Sport im Park 2025“ hinaus ins Freie.

Was hinter diesem Programm steckt, erklärte Bürgermeisterin Dr. Dorothea Deneke-Stoll gemeinsam mit Robert Flauger vom Sportamt und Trainern bei der Auftaktveranstaltung in der vhs. Das kostenfreie Angebot der Stadt Ingolstadt umfasst über 100 Bewegungsangebote für Senioren. Diese werden in der Zeit von Mai bis September an drei öffentlichen Plätzen in Ingolstadt angeboten und zwar an den Bewegungsparks am Donaustrand und der Maximilianstraße sowie im Piuspark zwischen Lehrbienenstand und Wasserspielplatz. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich. Wer Lust hat, kommt einfach vorbei und macht mit.

Kursstart ist am Samstag, 3. Mai, von 9 bis 10 Uhr mit Pilates im Piuspark. Am Sonntag, 4. Mai, von 10.30 bis 11.30 Uhr wird am Bewegungspark am Donaustrand Qigong angeboten und am Dienstag, 6. Mai, steht dort von 9 bis 10 Uhr

Funktionsgymnastik auf dem Programm. Fast täglich sind interessante Angebote terminiert. Alle Informationen, Termine und Regelungen finden Interessierte unter www.ingolstadt.de/sport-im-park. Dort sind auch die Kursdaten dann zeitgerecht monatsweise hinterlegt.

Gute Neuigkeiten für...

nachhaltige Nutzer! Terminkorrektur aus letzter Ausgabe.



Das Reparatur-Café im Bürgerhaus Neuburger Kasten in der Fechtgasse 6 hat NICHT wie irrtümlich in unserer letzten Ausgabe berichtet WÖCHENTLICH, sondern MONATLICH geöffnet. Die richtigen Öffnungszeiten lauten: Jeden ersten Samstag im Monat von 15 bis 18 Uhr. Die letzte Annahme erfolgt um 17 Uhr.



Wildnis im Garten

Tipps für naturnahes Gärtnern: lbv.de/garten

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



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...

traditionsbewusste und historisch interessierte Ingolstädter!

M2026 wird Schäfflerjahr! Die MTV-Schäfflergilde feiert ihr 125-jähriges Bestehen und veröffentlicht Buch über das Wirken der Schäffler in Ingolstadt.

Die Entstehungslegende des Schäfflertanzes geht auf die große Pest in München im Jahre 1517 zurück. Dabei handelt sich um den einzigen mittelalterlichen Zunfttanz, der heute noch aufgeführt wird. Die Schäfflergilde des MTV Ingolstadt e.V. pflegt diese jahrhundertalte Tradition in Ingolstadt und führt sie alle sieben Jahre fort. Zum Jubiläum hat Dr. Gerd Treffer für die Gilde ein Buch über die Ingolstädter Schäffler verfasst, das im Jubiläumsjahr erhältlich ist. Unter dem Titel „Die Ingolstädter Schäffler und ihr Tanz“ beleuchtet der Autor und Heimatchronist auf über 170 bebilderten Seiten das Schäfflerhandwerk sowie Anfänge und Werdegang des Ingolstädter Schäfflertanzes bis heute. Bemerkenswert dabei ist, dass nicht nur die erste Schäfflerordnung der Stadt Ingolstadt aus dem Jahr 1484 im Stadtarchiv ausfindig gemacht werden konnte, sondern es auch gelungen ist, alle Mannschaftsfotos der bisherigen Schäfflertänze in Ingolstadt - von 1902 bis 2019 - aufzutun.



Gute Neuigkeiten für...

die Akutmedizinische Versorgung in der Region!



Klinik-Vorstand Marco Fürsich freut sich, dass die KNA mit Albrecht Kühnle einen hoch qualifizierten Mediziner zurückgewonnen hat. Foto: Tom Zinram

Nach fünf Jahren ist Albrecht Kühnle zurück in Eichstätt. Schon von November 2013 bis November 2019 war er am Standort tätig und hatte damals gemeinsam mit seinem Team die Akutgeriatrie und Alterstraumatologie aufgebaut. Jetzt soll er der Akutgeriatrie neue Impulse verleihen.

In den vergangenen Jahren arbeitete er in den Kliniken des Landkreises Lörach. Dort nutzte er die Zeit nicht nur für die praktische Arbeit, sondern auch zur persönlichen und fachlichen Weiterentwicklung. So absolvierte er ein berufsbegleitendes Studium in Medizinethik an der Thales-Akademie für angewandte Philosophie in Freiburg (Breisgau). Zudem engagierte sich als wissenschaftlicher Leiter der Zusatzweiterbildung Ernährungsmedizin an der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin. Aber wie passen Geriatrie, Ernährung und Medizinethik zusammen? Für Kühnle liegt die Antwort auf der Hand: Rund 70 Prozent der geriatrischen Patienten leiden an Mangelernährung. Daher möchte er in Eichstätt eine ernährungsmedizinische Komplexbehandlung etablieren – mit individuell abgestimmten Ernährungskonzepten für jeden einzelnen Patienten. Ferner plant Kühnle den Aufbau eines klinischen Ethik-Komitees. Dieses soll helfen, bei komplexen medizinischen Fragen – primär rund um Leben und Tod – fundierte Entscheidungen im Team treffen zu können. Ebenso wird er seine große Erfahrung auch wieder in das Team unserer neuen Palliativstation einbringen.



DKMS
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!



SOS KIndERDORF

Ihr Lebenswerk unterstützt die nächste Generation

Marion Köhler* vererbt ihr Haus an SOS-Kinderdorf und hilft so Kindern und Familien in Not. Informieren auch Sie sich im Gespräch mit uns.

Kerstin Küpper und KollegInnen
Renatastraße 77 • 80639 München
Telefon 089 12606-123
erbehilft@sos-kinderdorf.de
www.sos-kinderdorf.de/testament

*Name und Abbildung zum Schutz der Personen geändert.

Gute Neuigkeiten für...

alle, die sich für Hospizarbeit interessieren: Sommerfest am 12. Juli

Sterben gehört zum Leben und das Elisabeth Hospiz gehört zu Ingolstadt. Wer sich für Hospizarbeit interessiert oder einfach mal wissen möchte, welche Angebote es in Ingolstadt gibt, der ist herzlich zum Sommerfest im Elisabeth Hospiz am Unteren Graben 26b in Ingolstadts Altstadt eingeladen. Am Samstag, 12. Juli von 11 Uhr bis 16 Uhr findet im Garten des Hospizes ein buntes Programm statt.

Neben Tanz- und Musikvorführungen, erhalten Besucher bei Hausführungen vor allem Einblicke in den Alltag eines Hospizes. Wie wird Aroma- oder basale Pflege angewandt, wie Physiotherapie? An verschiedenen Infoständen vor Ort lernen Sie das Elisabeth Hospiz, das Personal und das Leben in der Einrichtung für Menschen mit schweren Erkrankungen kennen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Weitere Infos erhalten Sie auf www.hospiz.in oder auf Instagram



Gute Neuigkeiten für...

psychisch erkrankte Patienten, die wohnortnah versorgt sein wollen.



Mit der im April eröffneten Psychiatrischen Tagesklinik, inklusive angeschlossener Institutsambulanz, schließt das Klinikum Ingolstadt eine Lücke in der wohnortnahen Versorgung psychisch erkrankter Patienten im Landkreis Eichstätt. Etwa 100.000 Einwohner werden mit Blick auf den westlichen und mittleren Landkreis von der Eröffnung profitieren.

Die Tagesklinik Eichstätt mit insgesamt 20 Plätzen spricht vor allem Patienten an, die eine tägliche Therapie benötigen, jedoch weiterhin in ihrem gewohnten Umfeld verbleiben möchten. Denn: In diesem teilstationären Setting sind sie tagsüber in der Klinik, nachts und am Wochenende zu Hause. „Die Tagesklinik schließt eine große Lücke in der Region und trägt dazu bei, das psychiatrische Versorgungsangebot im Bezirk Oberbayern weiter zu dezentralisieren“, betont Thomas Schwarzenberger, Bezirkstagspräsident Oberbayern. „Ein erfahrenes Team garantiert eine hochwertige Versorgung“, erklärt Dr. Andreas Tiete, Geschäftsführer Medizin, Pflege und Informationstechnologie sowie Ärztlicher Direktor. Am Standort Hindenburgstraße/Ecke Grabmannstraße in Eichstätt ist seit dem ersten Spatenstich im September 2023 ein mehrstöckiges, lichtdurchflutetes Gebäude entstanden. Die neue Tagesklinik bietet ein teilstationäres Behandlungsangebot für psychisch erkrankte Menschen an. Es werden schwerpunktmäßig affektive und somatoforme Störungen, Psychosen, Persönlichkeitsstörungen, Angst-, Zwangs- und Traumafolgestörungen sowie akuten Belastungssituationen behandelt. Den Patientinnen und Patienten steht neben einer medikamentösen Behandlung eine Vielzahl moderner therapeutischer Möglichkeiten im Bereich von psychiatrischen und psychotherapeutischen Therapien sowie von ergänzenden Therapiemaßnahmen aus dem Bereich der Bewegungs-, Kreativ- und Ergotherapie zur Verfügung. Unterstützung beim Wiedereinstieg in das Berufsleben oder bei der Regelung finanzieller Angelegenheiten sowie das Einbeziehen Angehöriger und naher Bezugspersonen in die Behandlungsplanung runden das Angebot ab.

Das Team garantiert eine hochwertige Versorgung“, erklärt Dr. Andreas Tiete, Geschäftsführer Medizin, Pflege und Informationstechnologie sowie Ärztlicher Direktor. Am Standort Hindenburgstraße/Ecke Grabmannstraße in Eichstätt ist seit dem ersten Spatenstich im September 2023 ein mehrstöckiges, lichtdurchflutetes Gebäude entstanden. Die neue Tagesklinik bietet ein teilstationäres Behandlungsangebot für psychisch erkrankte Menschen an. Es werden schwerpunktmäßig affektive und somatoforme Störungen, Psychosen, Persönlichkeitsstörungen, Angst-, Zwangs- und Traumafolgestörungen sowie akuten Belastungssituationen behandelt. Den Patientinnen und Patienten steht neben einer medikamentösen Behandlung eine Vielzahl moderner therapeutischer Möglichkeiten im Bereich von psychiatrischen und psychotherapeutischen Therapien sowie von ergänzenden Therapiemaßnahmen aus dem Bereich der Bewegungs-, Kreativ- und Ergotherapie zur Verfügung. Unterstützung beim Wiedereinstieg in das Berufsleben oder bei der Regelung finanzieller Angelegenheiten sowie das Einbeziehen Angehöriger und naher Bezugspersonen in die Behandlungsplanung runden das Angebot ab.

Das biete ich an

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

Ich übernehme auch die Hausmeisteraktivitäten 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



Drei Stunden zahlen und den ganzen Tag genießen...

... heißt es vom 23. Juni bis 30. September auch dieses Jahr in der Donautherme.

**10 Stunden Action und Spaß im Wellenbecken, der Reifenrutsche oder in Otti's Kinderwelt?
660 Minuten im Champagnerbad, dem Quelltopf oder an der Poolbar?
Oder lieber 39.600 Sekunden im Saunanest, dem Dampfbad oder im Bewegungsbecken?**

Möglich ist dies auch 2025 dank des Sommertarifs der Donautherme - und zahlen muss man gerade mal für drei Stunden.

Ob Erlebnisbad, Therme oder Saunawelt – die Sommeraktion „Donautherme - Wo der Sommer Wellen schlägt“, ist das perfekte Sparprogramm für lange Sommertage. Während der Sommeraktion steht Ihnen das Erlebnisbad täglich von 10 bis 20 Uhr zur Verfügung. Therme und Saunawelt sind von 10 bis 21 Uhr geöffnet.



Sommer, Sonne, Badespaß – Erlebe Action, Entspannung und ganz viele Wohlfühlmomente bei Donautherme³.



Sommer Vibes
zum Schnäppchenpreis:

Neben dem Super-Sparangebot ist auch für reichlich Stimmung gesorgt. Mit Swim & Vibe kommt der Beach Club in die Donautherme. Live-DJs sorgen für die passenden Wohlfühlmomente bei freshen Beats und spritzigen Cocktails an der Poolbar.

Kommen Sie zu einem der nächsten Termine und feiern Sie den Sommer in der Donautherme:

12. Juli
09. August
13. September

Alle weiteren Informationen zu den Angeboten der Donautherme, alle gültigen Preise und Öffnungszeiten sind stets aktuell unter www.donautherme.de zu finden.

Das Team der Donautherme ist per Mail unter info@donautherme.de oder telefonisch unter 0841 / 379 11 0 zu erreichen.

Noch Fragen?

Für alle weiteren Infos und Termine scannen Sie den QR-Code oder informieren Sie sich unter <https://www.donautherme.de/angebote/events/>



3 Stunden zahlen
& den ganzen Tag genießen

ZUR AKTION



www.donautherme.de

managed by
GMF



Genuss: natürlich & bewusst

Ihre Entscheidung: PlantUp ist pflanzliches Eis, frei von Zusatzstoffen

Es ist die einzigartige Verbindung aus Energy-Riegel und Eiscreme, die your choice BIO Eiskreationen so unwiderstehlich macht: der Dessert-Traum versorgt Sie mit wichtigen Nährstoffen, tut der Umwelt gut und schmeckt halt einfach auch noch super. Dabei verzichtet PlantUp Eis auf Zuckerzusatz, Gluten, andere Zusatzstoffe und Plastik. Drin stecken 100% Liebe und purer Geschmack in den Sorten Himbeer, Lupinenkaffee, Kokos, Limette, Erdnuss-Schoko und Vanille. Neu im Sortiment des Ingolstädter Unternehmens ist nun auch der Klassiker: Erdbeer.

Carina Schmidt und Peter Ottilinger sind die Gründer von PlantUp und absolute Eisliebhaber. Doch dabei standen sie früher vor einem Problem. Nährstoffe und gesunde Inhaltsstoffe fanden sich nämlich eher weniger in den gängigen Eiskreationen. Aus Mangel an Alternativen haben die beiden einfach ihre Phantasie und ihr Wissen - Carina ist ausgebildete vegane Ernährungsberaterin - zusammengepackt und heraus kam: PlantUp.

Auf plantup.net finden Sie einen Überblick aller Verkaufsstandorte von Jetzendorf bis Kipfenberg und von Neuburg bis Schweitenkirchen. Eine Abholung am Produktionsstandort in Pfünz und am Firmensitz in Ingolstadt ist nach Rücksprache ebenfalls möglich.



Carina Schmidt und Peter Ottilinger sind die Gründer von PlantUp, dem pflanzlichen Eis ohne Zusatzstoffe und Gedöns.

Carina und Peter, welche sind Eure Lieblingsorten für diesen Sommer?

Carina und Peter: Unsere neue Sorte Erdbeere und die spritzige Limette, perfekt für heiße Tage für eine erfrischende Abkühlung.

Welche ausgefallene Eiskreation würdet Ihr gerne mal probieren?

Carina und Peter: Hm... neben den klassischen wie Banane, Maracuja und Pistazie würden uns ausgefallene Sorten wie schwarzer Sesam, Lavendel und Rosenwasser als Idee kommen, die wir mal gern ausprobieren wollen.

Sauerkraut und Knoblauch... Welche Eiskreation geht eurer Meinung nach gar nicht?

Carina und Peter: Puh... Knoblauch. Den intensiven Geruch muss man schon mögen! Da wären wir eher raus.

Drei kurze Fakten, warum man sich für ein Eis von PlantUp entscheiden sollte?

Carina und Peter: 1. Gesunde Eis Alternative ohne raffinierten Zucker. 2. Bio und plastikfreie Verpackung für unsere Umwelt. 3. Gesund und trotzdem lecker, überzeugt euch selbst ;-)



Zu gewinnen!
1x BIO-Eispraliné-Mix
plus 1x BIO Eisriegel Erdbeer
Kreuzworträtsel lösen,
Lösung einsenden und
Lieblingsgewinn abgeben.

Mein Tag mit Oma und Opa!

Ausflugstipps für eine spannende „Großeltern & Enkel“-Zeit:

*Panoramablicke bis zu den Alpen:
Der Waldturm
am „grünen Dach“ Europas*



Rundumblick garantiert: Der Waldturm in Sankt Englmar bietet Spaß für Groß und Klein. Foto: obx-news/Tourismusverband Ostbayern/Waldwipfelweg Sankt Englmar

Ein 52 Meter hoher hölzerner Waldturm als Teil des Waldwipfelweges in Sankt Englmar eröffnet beeindruckende Panoramablicke über die Gipfel des Bayer- und Böhmerwaldes, ins Donautal und bei schönem Wetter bis hin zu den Alpen.

Der rund zweieinhalb Meter breite und barrierefreie Pfad ist bequem zu bewältigen und somit ideal für Familien mit Kinderwagen und Rollstuhlfahrer geeignet. Für kleine Pausen stehen ausreichend Sitzgelegenheiten zur Verfügung. Die vielen eingebauten Kletterelemente am Waldturm bieten Spaß für Groß und Klein. Gerade die Jüngeren nutzen diese Möglichkeit, auf nahezu direktem Weg ganz nach oben zu gelangen. Wer seinen Adrenalinspiegel steigen lassen will, kann sich

auf eines der beiden Netzaugen begeben - freier Blick nach unten auf den mehr als 50 Meter entfernten Erdboden inklusive. Zwei Waldturm-Rutschen sind nichts für schwache Nerven. Nicht ganz so mutige Besucher können durch eine spezielle Glaskonstruktion eine Rutschpartie auch ganz ohne Nervenkitzel verfolgen.

Neu seit Sommer 2024: Der Bayerwald-Flieger, ein lebensgroßer Airbus A319. Diese beeindruckende Attraktion lädt Besucher dazu ein an einem virtuellen Rundflug über den Bayerischen Wald teilzunehmen. Zusammen mit bis zu 69 anderen Fluggästen kann man in einem echten Airbus A319 Platz nehmen.

Mehr Infos: www.waldwipfelweg.de

PRÄCHTIGE PARKS & GÄRTEN

Vom Schlossgarten bis zur Blumeninsel: 80 blühende Orte in ganz Deutschland laden zum Träumen ein!

Ob Tulpen, Goldlack oder Lilien – farbenfrohe Blumenrabatten säumen kunstvoll angelegte Alleen und Springbrunnen, dazwischen formschöne Heckentheater und Skulpturen. Zitrusbäume verströmen neben Rosen und Kräutern ihren Duft und über geschwungene Bogenbrücken schlendert man zu kleinen Tempeln.

Bianca u Marco Mewes: Glücksorte für Blütenträume, droste, ISBN: 978-3-7700-2564-0



DAS GARTEN QUIZ

Birgit Poppe lädt zu einem spielerischen Ausflug in die heimische Naturoase ein: Welche Wildblumen locken Bienen, Schmetterlinge und Hummeln an? Wer singt neben Finken, Meisen und Spatzen in den Zweigen? Was brauchen Hobbygärtner und Naturfreunde neben Gießkanne, Gartenerde und Geduld? Mit den 100 kuriosen und überraschenden Fragen.

Birgit Poppe: Quiz im Quadrat Garten droste, ISBN: 978-3-89978-488-6

Rostfrei verlost je ein Exemplar des Reiseführers und des Garten Quiz.





Urlaub im Glas

Der Sommer ist die perfekte Zeit für gesellige Begegnungen mit Freunden und für kleine Auszeiten vom Alltag.

Vom Berliner Apotheken-Label „Dr. Jaglas“ gibt es nun die fertig gemischten alkoholfreien Aperitive „San Limello Spritz“ und „Hibiskus Spritz“. Basis beider Getränke ist entalkoholisierter, hochwertiger Riesling, dem Kohlensäure hinzugefügt wurde. In der einen Sorte befindet sich neben dem Riesling San Limello, die alkoholfreie Alternative zu Limoncello, in der anderen Sorte ein alkoholfreier Herber Hibiskus.

Auch Grapefruit-Drinks in ihren alkoholfreien Varianten passen perfekt zu warmen Tagen und haben eine erfrischende und belebende Wirkung. Die Getränke passen perfekt zu sommerlichen Temperaturen, weil sie weder zu schwer noch zu süß wirken. Zudem lassen sie sich vielseitig kombinieren, was sie zu trendigen Optionen für die warme Jahreszeit macht. Der alkoholfreie Grapefruit-Aperitif beispielsweise hat eine pinke Farbe, die direkt gute Sommerlaune verbreitet, das alkoholhaltige Pendant ist der Sarti Spritz von Campari.



Erhältlich bei
www.dr-jaglas.de.

**Lesestoff
zu gewinnen!**
Kreuzworträtsel lösen,
Lösung einsenden und
Lieblingsgewinn angeben.

Reiselektüre:

Ich packe meinen Koffer und nehme mit: Gute-Laune-Namibia Reisekrimi

Mit bayerischer Gemütsruhe afrikanische Wilderer zu Fall bringen: ein witzig-spannendes Krimi-Reisebuch. Urlaubslektüre & Geschenk für Afrika-Fans.

Wahnsinns-Sommerfeeling, bayrische Schmankerl wie ‚dahoam‘ und Hammer-Wildnis: die vier Dorffreunde Fritz, Paul, Sepp und Hans sind vollauf begeistert von ihrer Namibia-Rundreise. Gemütlich cruisen sie durch Wüste und Savanne, da stolpern sie mitten hinein in einen brisanten Fall von Nashorn-Wilderei. Doch mit bayrischem Gemüt, geballtem Scharfsinn und einer gehörigen Portion Tollkühnheit macht das Dreamteam der Wildereimafia einen fetten, leuchtstiftmäßigen Strich durch die Rechnung. Ein bayrisch-namibisches Reiseabenteuer ohnegleichen. Gleich auf ihrer ersten Namibiareise zum Sossusvlei, zur Spitzkoppe und nach Etoscha sind die bayrischen Freunde schockverliebt in das Land und unverhofft in ein Wildereidrama verwickelt. Ehrensache, dass sie sich beherzt auf die Jagd nach den Wilderern machen!

Die in Claudia du Plessis' Namibiaromanen erwähnten Reiserouten, Orte, wunderbaren Wildtiere sowie grandiosen Landschaften der Wildnis Namibias gibt es tatsächlich. Nashorn Nirwana folgt einer beliebten Reiseroute durch Namibia, die in die Namibwüste, zur Atlantikküste und nach Etosha führt.



Claudia Du Plessis
Nashorn Nirwana
namibia-lovers.com
ISBN 978-3-947895-31-1



Meine liebsten Rezepte

Fruchtiges Ceviche mit goldenen Kiwis

Zutaten
für 2 Portionen

150 g Kabeljau Loins
4 Zespri SunGold
1 rote Zwiebel
1-2 grüne Chilis
1-2 TL Meersalz
Saft von 2 Limetten
Saft von 1 Zitrone
2 EL Agavendicksaft
grüner Pfeffer
2 EL Olivenöl
10 g Koriander



Zubereitung:

Den Kabeljau in kleine Würfel schneiden. Die Kiwis schälen und ebenfalls würfeln. Rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Chilis ggf. entkernen und in Ringe schneiden. Limetten und Zitronen auspressen und die Schale fein abreiben. Koriander zupfen. Zitrus-säfte mit Chili, Kiwi, Zwiebel, Koriander, Salz, Pfeffer und Agavensirup gut vermengen, zehn Minuten ziehen lassen und dann über den Fisch gießen. Den Fisch 15 Minuten darin marinieren lassen, sodass er durch die Säure gegart wird. Das Olivenöl nun unter den Fisch geben und alles auf zwei Tellern anrichten. Etwas Koriander zum Garnieren verwenden.

Balkone und Terrassen

Ohne Feuchteschäden sind sie vielseitig nutzbare „Räume“

Balkone und Terrassen erweitern den Wohnbereich von innen nach außen. Denn kaum ein „Raum“ ist so vielseitig nutzbar: als Freiluft-Wohnzimmer, Mini-Garten, Leseecke, Party-„Raum“ und vieles mehr. Damit dieses „Wohnjuwel“ erhalten bleibt, lohnt sich zwischendurch ein Blick auf den baulichen Zustand. Denn Witterung und Feuchte setzen jedem Balkon und jeder Terrasse auf Dauer zu. Im Problemfall kann eine professionelle Sanierung zügig und nachhaltig Abhilfe schaffen – und das Plus an Lebens- und Wohnqualität, das Balkone und Terrassen bieten, auf lange Zeit sichern.



Balkone und Terrassen sind das ganze Jahr über allen möglichen Witterungseinflüssen und hohen Beanspruchungen schutzlos ausgesetzt. Das führt häufig zu Rissen im Boden und in den angrenzenden Wandbereichen, wodurch Wasser ungehindert eindringen kann. Vor allem in der kalten Jahreszeit wird es riskant, wenn durch die Risse Feuchtigkeit eindringt, gefriert und sich ausdehnt. Die Folgen? Hohlliegende oder ganz abgesprengte Fliesenbeläge, sich ablösende Bodenbeschichtungen und abplatzender Putz an den Wänden. Neben der mangelnden Ästhetik auf den Balkonen selbst gibt es aber auch gravierende Konsequenzen für die angrenzenden Wohnräume: Durch Risse und Undichtigkeiten kann Feuchtigkeit von außen ins Innere des Hauses eindringen, Wärme von innen nach außen entweichen und auf den ausgekühlten, innenseitigen Wandoberflächen Schimmelpilz wachsen.

Durchdachtes Sanierungskonzept

„Die Problemstellung ist also komplex, und wir haben sie deshalb lange beobachtet, genau analysiert und schließlich eine qualitativ hochwertige Lösung entwickelt“, erläutert ISOTEC-Experte Stefan Häusler des Sanierungsunternehmens ISOTEC Fachbetrieb in Ingolstadt. In vielen Fällen darf bei einer fachgerechten Sanierung von Terrassen und Balkonen die Aufbauhö-

he nur wenige Millimeter betragen. Denn nur dünn-schichtige Systeme lassen Türen, bodentiefe Fenster oder niveaugleiche Austritte („Komfortschweller“) auch nach der Sanierung noch tadellos funktionieren. Eine zweite Anforderung: Auch Geländerpfosten, Randabschlussprofile, Entwässerungsrinnen, Abflüsse etc. müssen nahtlos in die Abdichtung einbezogen werden. „All diese Anforderungen erfüllt unser Balkonsanierungssystem mit einem speziellen Flüssigkunststoff und einer Schichtdicke von nur 4 bis 10 Millimetern“, betont Häusler.

Das ISOTEC®-Balkonsanierungssystem führt über mehrere Stufen zu einem Top-Ergebnis. Zuerst werden alte Beläge und Abdichtungen bis auf die tragfähige Unterkonstruktion entfernt. Falls noch nicht vorhanden, wird danach ein Gefälleestrich erstellt, damit auch Regenwasser abfließen kann. Als Nächstes erfolgt die fachmännische Grundierung der Balkonoberfläche, dann die eigentliche Abdichtung. „Mit dem zertifizierten Flüssigkunststoff oder bei einer größeren Aufbauhöhe ggf. mit einer ISOTEC®-Kombiflexabdichtung werden auch kritische Stellen wie Tür- oder Wandanschlüsse, Geländerpfosten, Randabschlussprofile, Entwässerungsrinnen oder Abflüsse nahtlos mit abgedichtet“, betont Stefan Häusler. Für die optische Gestaltung der sanierten Balkonoberflächen stehen, ganz nach Geschmack und Anforderung der Bewohner, verschiedene Varianten zur Verfügung. „Unsere ISOTEC-Balkonsanierung ist für den Anwendungsfall getestet, wissenschaftlich bestätigt und zertifiziert“, betont ISOTEC-Experte Häusler.

Und noch ein Vorteil zum Schluss: Mit dem ISOTEC®-Balkonsanierungssystem werden Balkone und Terrassen in nur wenigen Tagen wieder in einen Top-Zustand versetzt. Der vielseitigen Nutzung als Freiluft-Wohnzimmer, Mini-Garten, Lese-Ecke, Party-Raum und vielem mehr steht damit nichts mehr im Weg.

Weitere Infos unter www.isotec.de/ingolstadt

UNDICHTER BALKON?

FEHLSTELLEN UND RISSE?

Unsere ISOTEC-Balkonsanierung dichtet Balkon- und Terrassenflächen und angrenzende Gebäudeteile zuverlässig ab. Die Abdichtung ist durch die optisch ansprechenden Oberflächensysteme optimal geschützt.

Abdichtungssysteme Häusler
Experten für Feuchteschäden, 85053 Ingolstadt & Umgebung

☎ 0841 - 9552 9986

www.isotec-haeusler.de

ISOTEC
IMMER BESSER



HANF in der Gourmet- und Kräuterküche

Mit Hanf lässt es sich kreativ in der Küche arbeiten. Und gesund ist er noch dazu!

- Macht Euren Tee auf alle Fälle mit Hanf-Lindenblüten-Himbeer- und Brombeerblättern. Übrigens: erntet Blätter zum Trocknen am besten morgens vor direkter Sonneneinstrahlung.
- Manche Kräuter hängt man am besten in Büscheln an einem trockenen Ort, z.B. auf den Dachboden, auf. Für andere Blätter empfiehlt sich eher die Blatttrocknung auf einem Gitterrost.
- Hanfnüsschen im Müsli oder mit anderen Nüssen als Granola im Herd, sind ein Genuss.
- Das i-Tüpfelchen zu Gemüse oder einfach aufs Butterbrot ist Hanf-Meersalz mediterran gemört mit Thymian-Rosmarin. Pellkartoffeln schmecken noch aromatischer mit Hanf-Bärlauch getrocknet in Butter oder im Quark mit Knoblauch und Joghurt. Hanföl ist für mich auch ein Muss für leichte Sommersalate. Ich liebe ein würziges Hanf-Petersilien-Pesto oder ein selbstgebackenes Hanfsamenbrot.
- Für einen erholsamen Schlaf sorgt ein kleines Lavendel-Hanf-Kissen.



Bleiben Sie gesund und kreativ - in der Küche wie im Leben!

Ihre Gisela Harrer

Hanf-Sirup mit Wasser, Prosecco oder auch als Glühweinvariation gibt es z.B. im Shop der Familie Rehm.

Einmacherey Gisela Harrer
0151/55900570

www.facebook.com/sirupmanufaktur
beratshausen.de
sirupmanufaktur@gmx.de



Cannabis Social Club Hallertau

Aufklären, netzwerken und informieren. Das will der CSC Hallertau e.V.

Die Teilnahme des Cannabis Social Club Hallertau e.V. (CSC) an der Maninger Gewerbesmesse im April hat für Aufruhr gesorgt. Allerdings nicht halb so viel wie vorab befürchtet. „Richtig“, so 1. Vorsitzender Mike Weber, „die Messetage verliefen sehr harmonisch. Menschen aus allen Gesellschaftsschichten, jeden Alters und jeder politischen Ausrichtung wollten mit uns ins Gespräch kommen. Und das ist mit das Wichtigste für uns.“

Denn zu den erklärten Zielen des Vereins gehört es zu informieren und Aufklärungsarbeit zu leisten. „Wir sind nicht nur ein Netzwerk, sondern plädieren auch für einen verantwortungsbewussten Umgang mit Cannabis. Dazu gehört auch die Legalisierung in Form von Fachgeschäften, die Beendigung der Stigmatisierung der Konsumenten und der Kampf gegen durch die Politik verbreitete Falschbehauptungen und Halbwahrheiten“, fasst es Weber zusammen. Wichtig ist auch: Der CSC Hallertau ist keine Anbauvereinigung, sondern eher ein regionales Netzwerk unter anderem für alle, die den privaten Eigenanbau zuhause betreiben.“ Unter den Mitgliedern des Vereins sind demnach auch Schmerzpatienten und - Nicht-Konsumenten! Denn es



Vorstand des CSC Hallertau e.V.: (v.r.) Schatzmeister Sandra Weber, 1. Vorsitzender Mike Weber und 2. Vorsitzender Michael Fehlau. ist Akzeptanz, wofür der Verein kämpft, und die ist jedem Mitglied wichtig. „Wir stehen für das Motto Leben und leben lassen. Sofern man sich im rechtlichen Rahmen bewegt, nicht andere Menschen, die Gesellschaft oder die Demokratie schädigt und kein schlechtes Licht auf unseren Verein wirft, kann doch jeder Mensch eigenständig handeln. Sehr wichtig ist uns dabei der Kinder- & Jugendschutz. Statt sinnfreier Zusatzregeln in Bayern muss ein realitätsnahes Konzept her. Das scheint die Staatsregierung noch nicht verstanden zu haben, hier helfen wir gerne weiter.“
Mehr auf csc-hallertau.de



Erst testen, dann ergänzen!

Wie mit Nahrungsergänzungsmitteln umgehen, Herr Martens? Der Experte und NatuGena-Geschäftsführer erklärt, was sinnvoll ist und was weniger. Damit Nahrungsergänzungsmittel auch das tun, was sie sollen: zu unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden beitragen.

Ein Pülverchen hier, eine tägliche Kapsel da. Nahrungsergänzungsmittel sind wörtlich in aller Munde, doch seien wir ehrlich, so richtig Ahnung haben wenige von uns. Zeit, einen Experten zu Wort kommen zu lassen. Alexander Martens weiß als Geschäftsführer von NatuGena, worauf man beim Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln achten sollte. Das familiengeführte Unternehmen aus Ingolstadt entwickelt und produziert hochwertige und natürliche Nahrungsergänzungsmittel - von Aminosäuren über sekundäre Pflanzenstoffen bis zu Vitaminen. Wir haben uns mit ihm über Sinn und Unsinn auf diesem Gebiet unterhalten.

Herr Martens, wer sich mit dem Thema Nahrungsergänzung beschäftigt, geht am besten in die Apotheke und deckt sich mit den gängigsten Mitteln ein. Da wird das passende schon dabei sein?

Alexander Martens: Das Wichtigste gleich vorab: Wer mit dem Gedanken spielt, Nahrungsergänzungsmittel zu verwenden, der sollte als erstes einen Vitamin- und Mineralstofftest bei seinem Arzt oder Therapeuten vereinbaren, der auch Q10, Aminosäuren und Prote-

inwerte umfasst. In Ingolstadt führen z.B. Dr. Stephan Ehler, Dr. Franziska Beinert oder Dr. Hans-Peter Milt-schitsky diese umfangreichen Tests durch. Anhand dieser Werte kann man dann gezielt darauf eingehen. Ohne zu testen macht Supplementieren keinen Sinn. Sie sollen ja nur gezielt einen Mangel ausgleichen und nicht wahllos Vitamine & Co zu sich nehmen.

Wenn ein Mangel festgestellt wurde, muss ich dann nicht ein Leben lang supplementieren?

Alexander Martens: Normalerweise reicht es, wenn man nur so lange supplementiert, bis der Mangel ausgeglichen ist. Lebenslang und wirklich jeden Tag muss man als gesunder Mensch nur in den seltensten Fällen Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen. Ich persönlich nehme sie z.B. nur unter der Woche, nicht am Wochenende und nicht im Urlaub. Müsste ich als gesunder Mensch täglich Tabletten schlucken, würde ich mich schnell gestresst fühlen. Nahrungsergänzungsmittel sind keine Medizin, sondern Nährstoffe, die der Gesundheit zugute kommen. Im besten Fall kann damit die Einnahme bestimmter Medikamente sogar reduziert werden.

Was viele befürchten: Nahrungsergänzungsmittel belasten meinen Geldbeutel immens!

Alexander Martens: Nahrungsergänzungsmittel sind nicht teuer, wenn man sie gezielt und in einer Dosierung einnimmt, die auch eine Wirkung erzielt, dh. wie sie in klinischen Studien auch erprobt sind. Wir verfügen über ein Partnernetzwerk von über 16.000 Therapeuten in ganz Deutschland, vom Heilpraktiker, über den Hausarzt bis zum Ernährungsberater, die wir regelmäßig weiterbilden. Wichtig ist, dass Ihnen derjenige zu hochwertigen Qualitätsprodukten rät, ob die nun von NatuGena oder anderen renommierten Anbietern sind, ist nicht entscheidend.



Müde und antriebslos? Daran könnte ein Vitamin- oder Mineralstoffmangel schuld sein. Ein Test bei einem Arzt oder Therapeuten gibt Aufschluss.



Nahrungsergänzungsmittel können für die ganze Familie sinnvoll sein. Auch Kinder leiden oftmals bereits schon unter Eisen- oder Vitamin D-Mangel.

Welche Nahrungsergänzungsmittel sind für einen gesunden Menschen in unseren Breitengraden dann wahrscheinlich empfehlenswert?

Alexander Martens: „Magnesium, für mehr Energie, Vitamin D und Vitamin A für ein starkes Immunsystem. Das Antioxidans Q10, Ballaststoffe für die Darmgesundheit und Omega3. Damit ist man rundum gut versorgt. Astaxanthin, ein Carotinoid, hat sich als Sonnenschutz bewährt. Ashwagandha verhilft zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit. Und ein großer Fan bin ich von Kurkuma. Da haben wir gerade ein neues Produkt entwickelt, das sich super als Shot zu sich nehmen lässt und total erfrischend schmeckt. Nahrungsergänzung kann auch total lecker sein. Bei meiner herkömmlichen Ernährung bin ich grundsätzlich eher ein Verfechter von regionalen und saisonalen Lebensmitteln. Die vertragen wir nämlich einfach am besten.“

Kurkuma wird im Ayurveda seit Jahrtausenden geschätzt. Der Immunbooster schützt die Zellen vor oxidativem Stress und hilft bei der Kollagenbildung.



Rehms eigene Hanffelder im Altmühltal.



Für Nuss-Allergiker: Hanfnüsschen können geriebene Haselnüsse ersetzen.

In Rehms Hofladen in Laimerstadt im Altmühltal finden sich zahlreiche wertvolle Hanfprodukte aus eigenem Hanfanbau und eigener Herstellung.

Christian Rehm empfiehlt gerade für Nuss-Allergiker, statt geriebenen Haselnüssen einfach gemahlene **Hanfnüsschen** zu verwenden. „Dabei spart man nicht nur Kalorien sondern versorgt den Körper nebenbei mit Ballaststoffen und wichtigen Fettsäuren.“

Hanföl aus Hanfsamen wirkt Cholesterin- und Blutdruck senkend. Für Salate kann mit neutralen Ölen gestreckt werden. Rehm rät zur Kombi mit Honigessig, der Kontrast aus nussigem Öl und süßlicher Säure passt perfekt!

Hanftee wirkt krampflösend und entzündungshemmend. Außerdem hat er die tolle Eigenschaft, das Stresshormon Cortisol zu senken, ist angstlösend und sorgt für einen guten Schlaf. Gleichzeitig fördert er die Konzentrationsfähigkeit bei übermäßigem Stress.

Infos und Shop auf rehm-hanf.de/





Dank Cannabis

raus aus dem Rollstuhl. Schmerzpatient Thorsten Hetfeld erzählt, was ihm vor zehn Jahren geholfen hat. Mittlerweile ist er Experte, berät andere Betroffene, Mediziner und Apotheker zu einem sinnvollen Einsatz von Cannabis auf Rezept.

Sein, wie er es nennt, hoher therapeutischer Eigenerfolg, ist Grund genug, dass sich Thorsten Hetfeld seit zehn Jahren für eine kontrollierte Medikation mit Cannabis einsetzt. Bei der entsprechenden Indikation natürlich.

Wie bei ihm: der 56-Jährige leidet von Geburt an unter einem genetischen Knochendefekt, der sehr starke Schmerzen verursacht und ihn letztlich an den Rollstuhl fesselte. Zahlreiche schwere OPs musste er über sich ergehen lassen. „Mit 35 wurde das gesamte linke Wadenbein in den Oberschenkel transplantiert (siehe Fotos oben) und alles mit einer Metallplatte und zehn Schrauben dauerhaft fixiert. Aufgrund der Schmerzen und Deformierungen habe ich alle möglichen Medikamente in den höchsten Dosierungen verschrieben bekommen, diese haben zusätzlich sehr viele starke und unangenehme Nebenwirkungen hervorgerufen wie Magen-Darm- oder Schlafprobleme als auch starke Depressionen“, erzählt der sympathische Bayer, der in Taufkirchen wohnt. 2015 stößt er auf den Bereich Cannabis als Medizin, beschäftigt sich seitdem intensiv mit dem Thema und stellte mit

seinem behandelnden Arzt schon 2015 einen Antrag für eine Ausnahmegenehmigung beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medikamente (BfArM), der bewilligt wurde. „Im Sommer 2015 begann ich mit der Anwendung von Cannabis als Tee und per Inhalation. Extrakte gab es damals noch keine.“ Drei Wochen später konnte er das Morphin komplett absetzen und stand aus dem Rollstuhl auf. Seit es die Möglichkeit der Einnahme von Extrakten gibt, muss er Cannabis nur noch bei extremen Schmerzspitzen inhalieren. Sonst reicht eine Einnahme 2x täglich, „wie bei anderen Schmerzmitteln halt auch.“

Anderen Betroffenen möchte er durch seine Arbeit als Berater Mut machen. Darum war er unter anderem auch auf der Gewerbemesse Manching am Stand des Cannabis Social Club Hallertau als Referent zu Gast. Auf www.cannabis-association.de finden sich Kontaktdaten und weitere Informationen. „Mein Credo: Start low, go slow. Man beginnt mit einer niedrigen Dosierung und steigert auch nur ganz behutsam. Wichtig ist der Therapieerfolg und nicht, breit durch die Gegend zu laufen!“ bekräftigt Hetfeld.



Der Cannabis-Experte Thorsten Hetfeld



Aus dem linken Unterschenkel wurde das Wadenbein entfernt und im rechten Oberschenkel, unterstützt von einer Metallplatte, eingesetzt.

Der Expertentipp



M.Sc. Magdalena Meier

Die Geschichte von Hanf reicht weit zurück – archäologische Funde belegen, dass die Pflanze bereits vor rund 10.000 Jahren in Asien als Faserlieferant, Nahrungsmittel und Heilpflanze genutzt wurde. In der traditionellen chinesischen Medizin galt Hanf als harmonisierend für Körper und Geist, während im indischen Ayurveda Hanfextrakte bei Schlaflosigkeit, Schmerzen und Appetitlosigkeit Verwendung fanden. Auch im alten Europa war Hanf fester Bestandteil der Hausapotheke – etwa gegen Entzündungen oder als krampflösendes Mittel.

Bis ins 20. Jahrhundert hinein war Hanf weltweit eine anerkannte Kulturpflanze, bevor er durch gesetzliche Restriktionen in Verruf geriet. Die psychoaktive Substanz THC stand dabei im Mittelpunkt, während der nicht berauschende Inhaltsstoff Cannabidiol (CBD) lange unbeachtet blieb. Erst in den letzten Jahrzehnten erlebt CBD – und mit ihm der Hanf – eine wissenschaftlich fundierte Renaissance.

CBD ist eines von über hundert sogenannten Cannabinoiden, die in der Hanfpflanze vorkommen. Anders als THC wirkt es **nicht psychoaktiv**, sondern entfaltet vielfältige physiologische Wirkungen, die vor allem das sogenannte Endocannabinoid-System (ECS) beeinflussen. Dieses körpereigene Regulationssystem spielt eine zentrale Rolle bei der **Steuerung von Schmerzempfinden, Entzündungsprozessen, Schlaf, Stimmung und Immunreaktionen**. CBD wirkt dabei als modulierender Botenstoff – es hemmt entzündungsfördernde Signale, unterstützt die Regeneration von Nervenzellen, wirkt angstlösend und entspannend. Anders als viele synthetische Medikamente scheint CBD dabei ein günstiges Nebenwirkungsprofil aufzuweisen.

In den letzten Jahren hat sich die Forschung intensiv mit CBD beschäftigt. Studien zeigen vielversprechende Ergebnisse bei der Anwendung von CBD-Öl unter anderem in folgenden Bereichen:

Cannabis und CBD

Heilpflanze mit Geschichte und Zukunft

- **Angststörungen und Stress:** Klinische Studien deuten darauf hin, dass CBD angstlösend wirkt, unter anderem durch die Beeinflussung der Serotoninrezeptoren.
- **Chronische Schmerzen:** Besonders im Bereich neuropathischer Schmerzen und bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen wie Arthritis zeigen Studien eine Reduktion der Schmerzintensität.
- **Epilepsie:** Der wohl wissenschaftlich am besten belegte Bereich ist die Anwendung von hochdosiertem CBD bei seltenen Epilepsieformen wie dem Dravet-Syndrom. Hier ist seit 2018 in den USA und der EU ein CBD-basiertes Arzneimittel zugelassen (Epidiolex®).
- **Schlafqualität:** Erste Studien weisen auf eine Verbesserung des Ein- und Durchschlafens hin, insbesondere bei Menschen mit chronischem Stress oder posttraumatischen Belastungsstörungen.

CBD-Öle gelten in Europa als Nahrungsergänzungsmittel, sofern sie bestimmte Grenzwerte für THC unterschreiten und keine medizinischen Wirkversprechen enthalten. Viele Nutzer berichten dennoch über positive Effekte bei Schlafstörungen, Muskelverspannungen, innerer Unruhe und zur allgemeinen Stressreduktion. Dabei spielt die Qualität des Produkts eine große Rolle.

Die Rückkehr des Hanfs in Medizin und Alltag ist kein kurzlebiger Trend, sondern Ausdruck eines wachsenden Bedürfnisses nach natürlichen, ganzheitlichen Ansätzen. CBD steht dabei exemplarisch für das Potenzial pflanzlicher Wirkstoffe, deren Anwendung durch moderne Forschung zunehmend bestätigt wird. Noch steht die Wissenschaft am Anfang – aber die Hinweise verdichten sich: CBD könnte ein wertvoller Baustein in der integrativen Gesundheitsförderung sein.

Ihre Magdalena Meier
Fachberatung NatuGena

NatuGena
— Health Nutrition —

NatuGena GmbH
Münchener Straße 149 | 85051 Ingolstadt
Telefon: 0841 938 932 00
info@natugena.de | www.natugena.de

Museum im Porträt

Fotos: Ulrich Rössle

Das Bauerngerätemuseum Hundszell

Das Bauerngerätemuseum wurde 1995 als Außenstelle des Stadtmuseums Ingolstadt auf einem früheren Bauernhof im Ortsteil Hundszell eingerichtet. Es hat sich zu einem lebendigen kulturellen Zentrum im Ingolstädter Süden entwickelt, an dem alte und neue Agrarkultur erlebbar werden.

Zentrales Thema des Museums sind die tiefgreifenden Veränderungen der Landwirtschaft und die Modernisierung des ländlichen Lebens der vergangenen 200 Jahre. Gestützt auf eine große Sammlung landwirtschaftlicher und landhandwerklicher Werkzeuge und Maschinen veranschaulichen

Modelle, Bild- und Texttafeln die wichtigsten Zusammenhänge und Entwicklungen. Sie zeigen auf, wie die Ertragsfähigkeit der Landwirtschaft gesteigert wurde und dadurch der Hunger – bis ins 19. Jahrhundert hinein eine ständige Bedrohung für das Überleben unserer Vorfahren – überwunden werden konnte. Zugleich will die Ausstellung begreiflich machen, wie sehr sich die Arbeits- und Lebenswelt der landwirtschaftlichen Bevölkerung hierbei verändert hat.

Darüber hinaus zeigt das Bauerngerätemuseum jährlich wechselnde Sonderausstellungen, die sich über die Agrargeschichte hinaus mit volkswissenschaftlichen, alltags- und naturkundlichen Themen befassen.

Das Museum bietet Kultur- und Freizeitangebote für alle Generationen an: Regelmäßige Sonderveranstaltungen wie ein Handwerkermarkt, Bauernmärkte, Kinderfeste oder Musikveranstaltungen bieten immer wieder attraktive Anlässe für einen Museumsbesuch. Die Museumspädagogik veranstaltet zudem über die Saison hinweg besondere Programme für Familien, Kitas, Schulklassen und Seniorengruppen.

Das Bauerngerätemuseum ist ein lebendiges Haus, in dem Menschen auch außerhalb eines Museumsbesuches zusammenkommen. Mit den offenen Treffs der Sitzweil, der Spinngruppe und dem offenen Chorsingen ist das Haus zu einem Treffpunkt im Ingolstädter Süden mit kulturellen Angeboten über den eigentlichen Museumsbetrieb hinausgewachsen.

Auch in diesem Jahr erwartet die Besucher ein umfangreiches Programm: Die erste Sonderausstellung der Saison ist „*Wolkenliebe* - Fotografien von Hubert Klotzbeck“. Wolken geben Aufschluss über Klein- und Großwetterlagen

Die Ausstellung Elektrifizierung.

Historische Schlösser im Bauerngerätemuseum.

Der Herbstmarkt ist alljährlich ein Publikumsmagnet

Heiter bis wolbig? Die erste Sonderausstellung der Saison beschäftigt sich mit Fotografien von Hubert Klotzbeck: „*Wolkenliebe*“.

sowie über Veränderungen im Zuge des Klimawandels. Sie waren seit jeher ein wichtiger Indikator für die Wettervorhersage, die unerlässlich für die Landwirtschaft war und ist. In der Ausstellung sind Wolkenbilder des Eichstätter Künstlers Hubert Klotzbeck zu sehen. Seine Werke zeigen die unterschiedlichsten Wolkenformationen - einzigartige Momentaufnahmen von Texturen und Licht.

Die zweite Sonderausstellung „*Tierisch nützlich. Der Mensch und sein Vieh*“ nimmt die Nutztierhaltung auf dem Land in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in den Fokus. Von der Hausschlachtung und Weidehaltung über die baulichen Aspekte von Stallungen bis hin zur Tierheilkunde werden verschiedene Bereiche des Zusammenlebens mit und der Nutzung von Tieren beleuchtet.

Über das Jahr verteilt sind noch vier Konzerte der Reihe „*Tango mit da Ziach*“ zu hören: Im Juli konzertiert das Lanzinger Trio im Bauerngerätemuseum, im September kommt das Wiener Trio Cobario mit ihrem neuen Programm „*Strings on Fire!*“ und im Oktober ist der Virtuose am Hackbrett Rudi Zapf mit seiner Band zu Gast. Ein besonderes Highlight wird das Jubiläumskonzert von Monika Drasch sein, die ihren 60. Geburtstag zusammen mit Freunden musikalisch feiert.



Bauerngerätemuseum Ingolstadt-Hundszell
 Probststraße 13, 85051 Ingolstadt
 Tel.: 0841 305-1885
 bauerngeraetemuseum@ingolstadt.de
 www.ingolstadt.de/bauerngeraetemuseum

Öffnungszeiten:
 von April bis Oktober
 Dienstag bis Freitag von 09 - 12 Uhr
 Samstag, Sonn- und Feiertage von 14 - 17 Uhr
 oder nach Anmeldung im Stadtmuseum.
 Führungen bedürfen ebenfalls der Voranmeldung.
 Montag geschlossen.

Gestrickte Anatomie

Interventionsausstellung im Deutschen
 Medizinhistorischen Museum Ingolstadt



Gestrickte und gehäkelte Organe, Werke der Wiener Künstlerin, Ärztin und Anthropologin Katharina Sabernig, sind seit 4. Juni im Deutschen Medizinhistorischen Museum zu sehen. Im Rahmen der Jahresausstellung „*Ansichtssache. Menschliche Präparate im Museum*“ zeigt auch Sabernig Objekte.

Anatomisches Wissen kann am Original veranschaulicht werden. Doch nicht nur. Es gibt auch andere Wege, Anatomie begreifbar zu machen. Sabernig hat dafür die Baumwolle auserkoren. Zugegeben, für viele nicht die erste Wahl, wenn sie an Gefäße denken. Mit diesem vertrauten, freundlichen, warmen Material arbeitet sie sich strickend in den menschlichen Körper vor und bildet detailgenau Strukturen nach, die sonst nur durch die Eröffnung von Leichen sichtbar werden. Die gestrickten Organe, Gefäße und Leitungsbahnen werden durch kleine Texte medizinisch erklärt und damit didaktisch ihren „echten“ Pendanten in der Lehrsammlung der Jahresausstellung gleichgestellt. Die Ausstellung läuft bis 14. September 2025.

DMMI IST GLÜCKSORT

Fahr hin und werd glücklich. Das DMMI ist Glücksort im nördlichen Oberbayern. Katja Wegener hat geschichtsträchtige Orte, einzigartige Natur und Kulturstätten im nördlichen Oberbayern gesammelt, deren Besuch glücklich macht. **Rostfrei verlost ein Exemplar dieses ganz besonderen Reiseführers durch unser schönes Oberbayern.**

Katja Wegener: Glücksorte im nördlichen Oberbayern droste, ISBN: 978-3-7700-2564-0

Yoga und unsere Füße

Marga Klingenschmidt weiß, wie wichtig Yoga für die Fußgesundheit ist

Yoga wirkt auf unsere Füße auf vielfältige und tiefgreifende Weise – körperlich, energetisch und sogar emotional. Darum sollten wir immer auch ein besonderes Augenmerk auf unsere Füße haben. Hier sind die wichtigsten Wirkungen:

1. Stärkung und Mobilisierung

Viele Yoga-Übungen kräftigen die Fußmuskulatur (z.B. Stehhaltungen, Balancehaltungen wie Baum oder Krieger). Die Füße lernen wieder aktiv zu tragen, statt passiv in Schuhen zu stecken. Gelenke, Bänder und Sehnen werden beweglicher – hilfreich bei Steifheit oder Arthrose.

2. Verbesserung der Körperhaltung

Gesunde Füße sind die Basis für eine gute Statik. Yoga bringt Achtsamkeit in den Stand, korrigiert Fehlstellungen (z.B. Senk-/Spreizfuß) durch gezieltes Training. Eine bessere Fußausrichtung verbessert Knie-, Hüft- und Rückengesundheit.

3. Durchblutung & Energiefluss

Fußübungen fördern die Durchblutung und Lymphzirkulation – gut gegen kalte Füße oder geschwollene Beine. In der Yogatradition gelten die Füße als Re-



flexzonen des ganzen Körpers. Durch das bewusste Aktivieren der Fußsohlen wird Prana (Lebensenergie) im ganzen Körper angeregt.

4. Erdung & Stabilität

Die Füße verbinden uns mit der Erde – im Yoga heißt das erden! Barfuß auf der Matte zu üben stärkt das Vertrauen in den eigenen Stand – auch mental. Besonders in Zeiten von Unsicherheit oder Stress wirkt Fuß-Yoga stark stabilisierend.

5. Prävention & Heilung

Vorbeugung gegen: Plantarfasziitis, Hallux valgus, Fersensporn
Hilfreich bei: Rückenschmerzen, Beinlängendifferenz, Haltungsproblemen

In vielen Kulturen gelten Füße als heilig – Ort von Ausgleich und Erdung. In der Reflexzonenlehre sind sie ein Spiegel des gesamten Organismus. Marma-Punkte in den Füßen (z. B. Kshipra, Talahridaya) beeinflussen Kreislauf, Energiezentren und das Nervensystem.

Tägliche Routine für gesunde Füße

Ankommen & Fußwahrnehmung (5 Min)

Sitz auf dem Block oder Fersen: Augen schließen, Füße spüren - Fußmassage mit den Händen: Zehen spreizen, Fußsohle ausstreichen

Aktiviert die Fußreflexzonen & beruhigt den Geist

Fußgelenke mobilisieren (5 Min)

Im Sitzen oder Vierfüßler: Fußkreisen (je 5x innen & außen). Fersensitz mit Zehen aufgestellt (1–2 Min)

Dehnt die Plantarfaszie, stärkt Fußgelenke

Viparita Karani (5 Min)

Beine an der Wand hoch, Becken evtl. auf ein Bolster
Entlastet Füße, Rücken & venöses System

Savasana mit Fuß-Achtsamkeit (7–10 Min)

Flach liegen: Aufmerksamkeit in die Füße lenken - Spüren: Schwere, Puls, Temperatur
Vertieft Erdung & Regeneration

YOGA...

ist nichts für alte, dicke, kranke und unbewegliche Menschen?
!!!FALSCH!!!

JEDER KANN YOGA

Nacken- und Schulterschmerzen?
Rückenprobleme?
Schlafprobleme?
Verdauungsstörungen?
Ängste?
Unruhe?
STRESS?

Ganesha Yoga Refugium
Marga Klingenschmidt
Nördl. Ringstr. 27 A
85057 Ingolstadt
017624366304
www.ganesha-yoga-refugium.de

Trau dich!
Schnuppern unverbindlich und kostenfrei!

Experte für gesunde Füße

Michael Hiebl hat als neuer Vorsitzender des bay. Podologenverbandes viel vor



In seiner Person vereinen sich Expertise in medizinischer und naturheilkundlicher Richtung mit Erfahrung in engagierter Verbandsarbeit:

Michael Hiebl ist ausgebildeter Krankenpfleger und Medizinischer Fachangestellter und war über zehn Jahre im Verband medizinischer Fachberufe e.V. als auch im Bildungswerk für Gesundheitsberufe e.V. tätig. Ende März wurde der 42-Jährige, der 2016 seine eigene podologische Praxis in Ingolstadt eröffnet hat, in der außerordentlichen Mitgliederversammlung des bayerischen Landesverbandes von podo Deutschland zum 1. Vorsitzenden ernannt. Am 11. Mai wurde er von den Mitgliedern auf der Jahreshauptversammlung in Würzburg einstimmig im Amt bestätigt. Und der sympathische Ingolstädter ist eine gute Wahl für diese wichtige Position: zur Expertise kommt hier nämlich noch eine gehörige Portion Leidenschaft für sein Metier dazu! Und er hat viel vor...

Michael Hiebl wurde zum neuen Vorsitzenden des bayerischen Podologenverbandes gewählt.

Herr Hiebl, Gratulation zur Wahl! Warum ist es aus Ihrer Sicht für Podologen so wichtig, sich in einem Berufsverband zusammenzuschließen?

Michael Hiebl: Es tut sich viel in unserem Berufsstand. Der Podologe ist mit einer der jüngsten Therapieberufe. Erst 2002 wurde im Podologiegesetz verankert, dass erst eine fundierte Ausbildung den Fußpfleger zum Podologen macht und was ein Podologe darf und was nicht. Wir unterscheiden uns von der kosmetischen Fußpflege, die gerne mit einem medizinischen Hintergrund wirbt, aber keine entsprechende Ausbildung z.B. zur Behandlung von Nagel- und Hauterkrankungen hat. Das ist oft irreführend für Patienten. Darum ist mir die Arbeit im Verband auch wichtig. Wir setzen uns für eine fundierte Ausbildung ein. Sie dauert in der Regel zwei Jahre, Voraussetzung ist Mittlere Reife oder ein Mittelschulabschluss mit anschließender Berufsausbildung. Wir möchten den Beruf des Podologen weiter stärken und zu einem positionierten Heilberuf mit hoher Kompetenz, großer Eigenständigkeit und Versorgungsverantwortung entwickeln. Die Sektorale Heilpraktikererlaubnis, wie sie auch meine Praxis in Ingolstadt hat, zeigt, dass die Entwicklung auf dem Gebiet noch lange nicht abgeschlossen ist. Erst seit letztem Jahr kann man diese Erlaubnis in allen Bundesländern erlangen.

Aktuell befinden wir uns auch in einem Generationenwechsel und haben wie andere Berufe Nachwuchsmangel. Die Anforderungen im Hygienebereich beispielsweise sind enorm gestiegen. Darum eröffnen auch immer mehr große Praxen mit angestellten Podologen, sonst könnte man sich die nötigen Geräte zur Aufbereitung der Medizinprodukte gar nicht leisten. Auch die Zusammenarbeit

mit anderen Heilberufen wird enger. Diabetologen, Orthopädienschuhtechniker, Dermatologen, Orthopäden, Physiotherapeuten, Kureinrichtungen oder Seniorenheime - hier sind Kooperationen hilfreich und nötig!

Trotzdem ist Ihre Tätigkeit im Verband Ehrenamt?

Michael Hiebl: Ja, das ist in meinen Augen auch in Ordnung. Das Wort „Funktionär“ mag ich nicht. Ich bin Podologe und Kollege, Bodenhaftung ist mir wichtig. Und ich möchte jedem Podologen eine Verbandsmitgliedschaft ans Herz legen. Gemeinsam sind wir stark!

Es gibt also viel zu tun - was sind Ihre Ziele?

Michael Hiebl: Eines unserer Ziele ist es, raus aus dem Kosmetikgedanken zu kommen. Unsere Mitglieder können regelmäßig an Fortbildungen und Fachvorträgen teilnehmen und bleiben so immer up to date. Eines meiner großen Ziele ist deswegen auch die Etablierung eines eigenen, bayernweiten Podologieforums, das im Juni 2026 zum ersten Mal statt finden wird. Wir beginnen in Ingolstadt in den Räumen der vhs und möchten dann jedes Jahr einen anderen Standort in Bayern finden. Das Forum wird interdisziplinär aufgebaut und Plattform für viele Berufsstände aus dem Bereich sein. Wir planen gerade das Programm, das aus Vorträgen und Austauschmöglichkeiten bestehen soll.

Als nächstes Ziel möchte ich mich für die Etablierung des „Praxisanleiters“ in podologischen Praxen in Bayern stark machen und für die Kollegen eine vernünftige Lösung für den Praxisalltag einführen. Die Ausbildungsqualität unseres Therapieberufes muss hier an 1. Stelle stehen!

Der Expertentipp

Männerfüße und die „richtige Fußpflege“:

Warum Männer auf eine gute Fußhygiene achten sollten

Unserer Füße sind die Basis unseres Körpers. Sie tragen uns durch den Alltag, ermöglichen uns Bewegung und sind oft das erste, was wir beim Blick auf uns selbst wahrnehmen. Besonders bei Männern wird die Fußpflege häufig vernachlässigt, obwohl gesunde und gepflegte Füße nicht nur das Wohlbefinden steigern, sondern auch die allgemeine Gesundheit fördern können. In diesem Text möchte ich erläutern, warum Männer im Speziellen auf eine gute Fußpflege und Fußhygiene achten sollten und welche Vorteile das Ganze mit sich bringt!

Die Anatomie der Männerfüße

Männerfüße unterscheiden sich in einigen Punkten von Frauenfüßen. Sie sind in der Regel größer, kräftiger und haben eine andere Form. Aufgrund ihrer Größe und der stärkeren Belastung durch schwerere Körpermasse sind Männerfüße oft anfälliger für bestimmte Probleme wie Hornhaut, Schwielen oder sogar Fußpilz. Zudem sind Männerfüße oft stärker beansprucht, sei es durch sportliche Aktivitäten, längeres Stehen oder körperliche Arbeit.

Warum ist Fußhygiene so wichtig?

Eine gute Fußhygiene ist essenziell, um Fußprobleme zu vermeiden. Schmutz, Schweiß und abgestorbene Hautzellen können sich schnell ansammeln und zu unangenehmen Gerüchen, Infektionen oder Hauterkrankungen führen. Besonders bei Männern, die oft weniger auf die Fußpflege achten, steigt das Risiko für Probleme wie Fußpilz, Hühneraugen oder unangenehmen Geruch. Regelmäßiges Waschen der Füße mit warmem Wasser und milder Seife entfernt Schmutz und Bakterien. Wichtig ist auch, die Füße gut abzutrocknen, vor allem zwischen den Zehen, um Feuchtigkeitsansammlungen zu vermeiden, die ein Nährboden für Pilzinfektionen sein können.

Die Bedeutung der Fußpflege im Alltag

Neben der Hygiene spielt die Pflege der Haut eine große Rolle. Männer neigen dazu, Hornhaut und Schwielen zu entwickeln, besonders an den Fersen und den Ballen. Diese können nicht nur unschön aussehen, sondern auch Schmerzen verursachen. Das regelmäßige Entfernen von Hornhaut z.B. mit einem Bimsstein kann hier Abhilfe schaffen. Auch das Schneiden der Nägel ist wichtig. Zu kurze oder falsch geschnittene Nägel können eingewachsen sein und Schmerzen oder Infektionen verursachen. Es empfiehlt sich, die Nägel gerade zu schneiden und die Kanten zu glätten.

Warum auf Fußhygiene achten?

1. Vermeidung von Fußkrankheiten: Regelmäßige Pflege hilft, Fußpilz, Nagelpilz, Hühneraugen und andere Beschwerden zu verhindern.
2. Komfort und Wohlbefinden: Gepflegte Füße fühlen sich angenehmer an, sind weniger schmerzempfindlich und sorgen für ein besseres Laufgefühl.
3. Verbesserung des äußeren Erscheinungsbildes: Saubere, gepflegte Füße wirken ansprechender und tragen zum positiven Gesamteindruck bei.
4. Prävention von unangenehmen Gerüchen: Durch regelmäßige Reinigung und Pflege lässt sich unangenehmer Fußgeruch effektiv vermeiden.
5. Gesundheitliche Aspekte: Fußprobleme können sich auf andere Bereiche des Körpers auswirken, z.B. durch Fehlstellungen oder Schmerzen, die bis in den Rücken oder die Knie ausstrahlen.

Warum Männer ihre Füße auch in einer podologischen Praxis pflegen lassen sollten – und effektive Fußpflegetipps für zu Hause:

Besonders bei Männern, die häufig viel unterwegs sind, körperlich arbeiten oder sportlich aktiv sind, ist die Fußgesundheit von großer Bedeutung. Dennoch wird die Fußpflege im Alltag oft vernachlässigt. Hier kommt die podologische Behandlung ins Spiel – eine professionelle Fußpflege, die weit über das „einfache Waschen und nur Nägel schneiden“ hinausgeht.

Warum sollten Männer ihre Füße in einer podologischen Praxis pflegen lassen?

Eine regelmäßige Behandlung beim Podologen bietet zahlreiche Vorteile. Zum einen können Fußprobleme frühzeitig erkannt und behandelt werden, bevor sie sich verschlimmern. Hornhaut, Schwielen, eingewachsene Nägel oder Pilzinfektionen sind häufige Beschwerden, die ohne professionelle Hilfe schwer zu beheben sind. Ein Podologe verfügt über spezielles Fachwissen und die geeigneten Geräte, um diese Probleme schonend zu behandeln. Zum anderen kann eine podologische Fußpflege helfen, Schmerzen und Beschwerden zu lindern. Männer, die viel stehen oder laufen, entwickeln oft Hühneraugen oder Druckstellen, die durch eine professionelle Pflege reduziert werden. Zudem trägt die regelmäßige Kontrolle dazu bei, Fußfehlstellungen oder Anzeichen von Durchblutungsstörungen frühzeitig zu erkennen



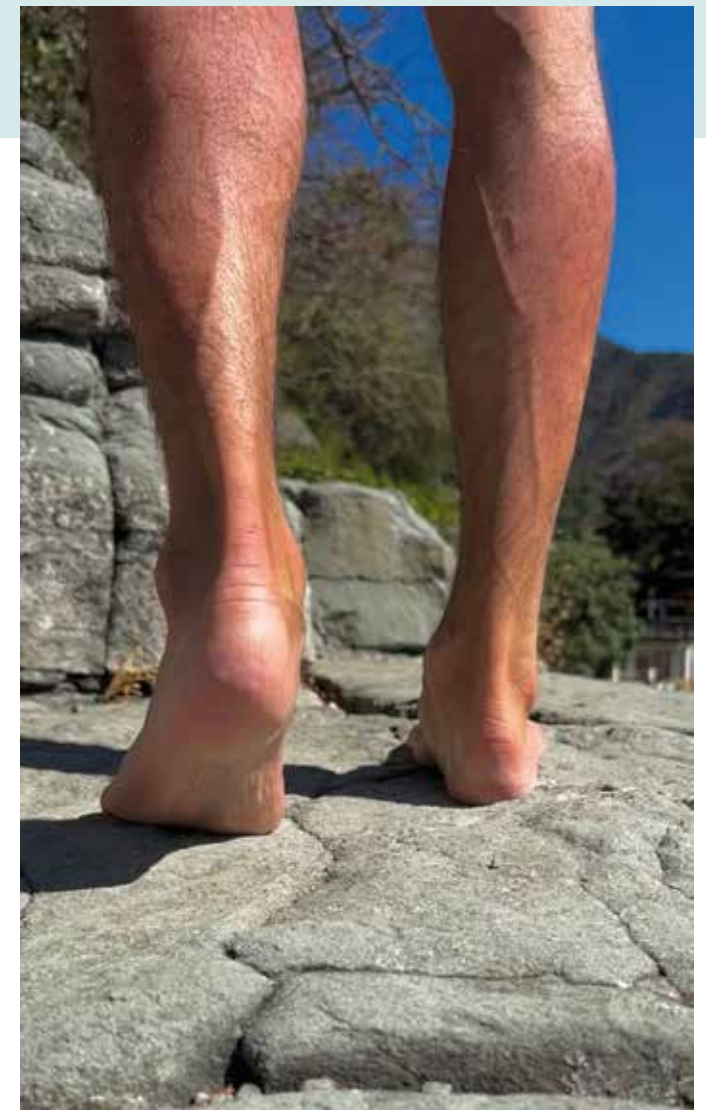
Michael Hiebl
Podologe & sekt. Heilpraktiker Podologie

– wichtige Hinweise auf andere gesundheitliche Probleme. Nicht zuletzt fördert die podologische Fußpflege in der Praxis das allgemeine Wohlbefinden. Gepflegte, gesunde Füße fühlen sich angenehmer an, sorgen für mehr Komfort im Alltag und wirken sich positiv auf die Haltung und das Gangbild aus.

Effektive Fußpflegetipps für zu Hause

Neben den regelmäßigen Besuchen beim Podologen gibt es einige einfache Maßnahmen, die Männer selbst zuhause ergreifen können, um ihre Fußgesundheit zu unterstützen:

1. Tägliche Reinigung: Wasche deine Füße täglich mit warmem Wasser und einer milden Seife. Achte darauf, auch zwischen den Zehen gründlich zu reinigen, um Schweiß und Schmutz zu entfernen.
2. Gründliches Trocknen: Trockne deine Füße sorgfältig ab, besonders zwischen den Zehen, um Feuchtigkeitsansammlungen zu vermeiden, die Pilzinfektionen begünstigen.
3. Pflege der Haut: Entferne regelmäßig Hornhaut und Schwielen mit einem Bimsstein. Übertreibe es jedoch nicht, um die Haut nicht zu verletzen.
4. Nagelpflege: Schneide deine Nägel gerade und nicht zu kurz, um eingewachsene Nägel zu vermeiden. Glätte die Kanten mit einer Nagelfeile.
5. Feuchtigkeitscreme: Verwende eine spezielle Fußcreme, um die Haut geschmeidig zu halten und Rissen vorzubeugen.
6. Geeignete Schuhe: Trage gut sitzende, atmungsaktive Schuhe, die deine Füße nicht drücken oder reiben.
7. Socken wechseln: Wechsle täglich die Socken und achte auf saubere, atmungsaktive Materialien.



Die Frauen machens vor: Männer, die viel auf den Beinen sind, körperlich arbeiten und sportlich aktiv sind, sollten ebenfalls besonders auf ihre Fußgesundheit achten.

Fazit:

Die Pflege der Füße ist für Männer nicht nur eine Frage des äußeren Erscheinungsbildes, sondern auch der Gesundheit und des Wohlbefindens. Eine regelmäßige Behandlung in einer podologischen Praxis kann viele Probleme frühzeitig erkennen und behandeln, während einfache Pflegetipps für zuhause dazu beitragen, die Fußgesundheit dauerhaft zu erhalten.

Also rein in die offenen Schuhe, ob „Adiletten“ oder „Birkenstock & Co.“ – zeigt her eure Füße!

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

Tipps für gesunde Füße

Rechtzeitige Vorsorge kann Schmerzen und Fehlstellungen verhindern

Sie spielen eine tragende Rolle für unser Wohlbefinden, stehen aber oft ganz unten auf der Liste: die Füße. Dabei ist die Gesundheit unserer wichtigsten Fortbewegungsmittel nicht zu vernachlässigen: Besonders bei Frauen ist der Hallux valgus (Ballenzeh) häufig, bei dem sich der Fußballen nach außen wölbt, während die große Zehe nach innen abknickt. Die Folge können Schmerzen und Schwierigkeiten beim Gehen sein. Um hier Probleme zu vermeiden, lässt sich mit einfachen Maßnahmen viel erreichen.

Gute Schuhe sind das A & O

Zu enge oder schlechtsitzende Treter sind nicht nur unbequem, sondern können die Füße ernsthaft schädigen. Gerade Frauen machen hier mit High Heels und Co. allzu oft modische Kompromisse – was wohl einer der Gründe für ihre größere Anfälligkeit für Ballenzehen ist. Gute Schuhe bieten dem Fuß in Länge und Breite genug Raum, sitzen passend an der Ferse, reiben oder scheuern nicht. Ein Fußbett unterstützt das Fußgewölbe. Die Sohle sollte gerade beim Sport Stöße gut abfedern, atmungsaktives Material beugt zusätzlich Pilzinfektionen vor.

Fehlstellungen rechtzeitig entgegenwirken

Machen sich bereits Schäden wie ein Hallux valgus bemerkbar, ist es wichtig, rechtzeitig zu handeln. Orthopädische Schuhe und Einlagen können hier eine große Hilfe sein. Bewährt bei leichten und mittelschweren Ballenzehen haben sich auch Therapieschienen wie die von Hallufix. Sie bringt den Fuß wieder in seine natürliche Form, lindert Schmerzen und kann eine weitere Verschlechterung der Fehlstellung und damit auch eine spätere Operation verhindern. Die Therapieschiene wird bei Bedarf meist vom Hausarzt oder Orthopäden verordnet.

Training und Pflege für die Füße

Besonders effektiv ist Barfußlaufen, denn die freie Bewegung stärkt die Muskeln und beugt Fehlstellungen vor. Also zu Hause, am Strand, auf Barfußpfaden oder anderen sicheren Untergründen ruhig mal unten ohne gehen. Auch gezielte Übungen tun gut – Tipps und Anleitungen gibt es unter www.hallufix.com. Nicht zuletzt sollte die Haut an den Füßen regelmäßig mit Bädern, Cremes und Massagen verwöhnt werden. Denn eine gute Fußpflege beugt Reizungen und Pilzkrankungen vor.

Frauen leiden häufiger unter Hallux Valgus als Männer. Mögliche Gründe sind ihre schwächeren Sehnen und Bänder sowie das Tragen hochhackiger, enger Schuhe. Mit einer Therapieschiene kann die abgeknickte Zehe wieder gerade gerückt werden.
Foto: djd-k/Ludwig Bertram

Zu gewinnen!
Kreuzwortschlüssel lösen,
Lösung einsenden und
Lieblingsgewinn abgeben.

GUT ZUM FUSS

Unsere Füße sind die körperliche und energetische Basis unseres Organismus. Werden sie stiefmütterlich behandelt, kommt es zu den unterschiedlichsten Fußbeschwerden, die auch unser seelisches Wohlbefinden beeinträchtigen. Susanne Kinzelmann-Gullotta hat eine ganzheitliche Bewegungs- und Wahrnehmungsschulung entwickelt, die es in kurzer Zeit ermöglicht, die Füße zurück in ihre natürliche Beweglichkeit und Schwingung zu versetzen. Das Kernstück bilden leicht erlernbare Übungen, die das Fußgewölbe stärken, die Statik verbessern und die Wirbelsäule entlasten. Wir tanken Energie, Stress und Blockaden lösen sich auf – sodass wir wieder mit beiden Füßen fest im Leben stehen können.

Susanne Kinzelmann-Gullotta
Die YOGA-Fußschule
Goldmann, ISBN: 978-3442221516



Hanne-Marquardt-Fussreflex® und erklären, welche Reflexzonen wo sind und welche Grifftechniken angewendet werden können.

Sigrid Sirocko/Sabine Neumann
Fußreflexzonenmassage - Das große Praxisbuch für Frauen
TRIAS, ISBN: 978-3-432-11939-7

Impulsvortrag mit Volker Knehr

Der Feind in deinem Kopf

Wie du die größte Blockade in deinem Leben erkennst – und beginnst, dich davon zu befreien



Kennst du das? Du hast Ziele, Pläne, Ideen – und trotzdem trittst du auf der Stelle. Du willst loslegen, aber irgendwas in dir zieht ständig die Handbremse.

Es ist nicht Faulheit. Nicht mangelnde Motivation. Und ganz sicher auch nicht, dass du es nicht könntest. Der wahre Grund liegt viel tiefer:

Es ist eine unsichtbare Kraft in dir, die dich sabotiert. Eine innere Stimme, die dir jeden Tag einflüstert: „Du bist noch nicht so weit.“ – „Das klappt eh nicht.“ – „Lass das lieber.“

Und während du zögerst, vergehen Chancen. Zeit. Leben.

Genau hier setzt dieser Abend an.

Volker Knehr nimmt dich mit auf eine mentale Entdeckungsreise – zu dem Teil in dir, der dich immer wieder ausbremst. Und zu dem Teil, der bereit ist, endlich loszugehen.

Mit über 25 Jahren Erfahrung, einem wirkungsvollen System und klarer Sprache zeigt er dir an dem Abend, wie du dich selbst besser verstehst – und vor allem: **wie du beginnst, dich selbst neu auszurichten.**

Was dich an diesem Abend erwartet:

- Die wahren Gründe, warum du dich immer wieder selbst blockierst
- Der eine unsichtbare Faktor, der 99 % deiner Ergebnisse bestimmt
- Die 4 Ebenen, die dein Denken, Fühlen und Handeln steuern
- Das Zitronen-Muster – ein verblüffend einfaches Modell für mehr innere Klarheit
- Der Rasenmäher-Effekt – 4 Schritte, mit denen du mentale Hindernisse entlarvst und Schritt für Schritt auflöst



Annette Meier

Praxis für Hypnose und Mentalcoaching
Jurastr. 16c | 85139 Wettstetten

Tel.: 0841/992010
annette@meier-praxis.de
www.hypnosepraxis-annette-meier.de

Für wen ist dieser Vortragsabend?

- Für alle, die...
- genug haben vom Funktionieren ohne Erfüllung
 - merken, dass „da mehr gehen müsste“ – aber keinen Zugang finden
 - in Endlosschleifen aus Denken, Zweifeln oder Zögern hängen
 - spüren, dass es Zeit ist, sich selbst ehrlich in die Augen zu schauen
 - endlich raus aus dem Kopf – und rein ins echte Leben wollen

Was dieser Abend dir gibt:

Klarheit: über das, was dich wirklich blockiert
Verständnis: warum du oft anders reagierst, als du eigentlich willst
Impulse: wie du emotionalen Ballast loslässt, der dich ausbremst
Einen Anfang: für ein selbstbestimmtes, freieres Leben

Kein oberflächliches Motivationstraining. Sondern Werkzeuge, **um selbst neu zu entscheiden, wie du denken, fühlen und handeln willst.**

Veranstaltungsinfos:

Termine:

Freitag, 08. August 2025
Donnerstag, 23. Oktober 2025
Donnerstag, 27. November 2025
jeweils von 19:00 – 21:00 Uhr

im Brauereigasthof Amberger,
Marktplatz 8, 85092 Kösching

Beitrag: 15 €

Anmeldung:

Live-Training / Der Feind in deinem Kopf
<https://primelifeacademy.com/impulsvortrag/>



Der Expertentipp: SUCHT und ZWÄNGE – ein Teufelskreis nicht ohne Ausweg!

Wie du mit Hilfe der Hypnose dich von deiner Sucht zuverlässig und dauerhaft befreist und wieder ein selbstbestimmtes, unabhängiges, freies und glückliches Leben führen kannst.



Falls du jetzt gerade denkst:

„Das ist nichts für mich. Dieses Thema betrifft mich nicht. Ich bin doch kein Drogenjunkie!“ Dann muss ich dich enttäuschen. Die Drogen, von denen ich spreche, haben mit den Drogen, die du meinst, nichts zu tun.

Ja, die meisten Menschen denken bei Drogensucht immer zuerst mal an Heroin, Kokain oder Ähnliches.

SUCHT bedeutet Abhängigkeit und leider gibt es viele verschiedene Süchte und leider noch mehr Menschen, die davon abhängig sind. Ein Teufelskreis, aus dem die wenigsten Betroffenen selbst und ohne fremde Hilfe herausfinden.

Falls du rauchst oder dir nicht vorstellen kannst, auf die so leckere Schokolade zu verzichten, gehörst auch du zum Kreis der *Abhängigen*.

Vielleicht gibt es ja Menschen in deinem Umfeld, die regelmäßig zu viel Alkohol trinken, fürchterlich eifersüchtig sind, ständig ihre Zeit mit Putzen oder Waschen verbringen, den ganzen Tag am Handy hängen, dreimal überprüfen, ob der Herd aus ist oder Unmengen von sinnlosem Zeug kaufen und damit Schränke und Schubladen füllen.

All diese Menschen sind süchtig und oftmals verzweifelt auf der Suche nach Hilfe.

Ganz viele Menschen sind der Meinung, die Ursache für eine Sucht ist selbstverständlich die Droge, also der Alkohol, das Nikotin, die Süßigkeiten usw. Doch genau das ist eben nicht der Fall.

Solltest du selber seit langem auf der Suche **nach einer Lösung für deine Sucht** oder deine **zwanghaften Handlungen** sein und willst du wissen, wie du dich auf einfachste Art und Weise davon befreien kannst, so ist Hypnose eine wirklich hoch effektive Methode, um dich von deiner Sucht zuverlässig und dauerhaft zu befreien, damit du wieder ein selbstbestimmtes, unabhängiges, freies und glückliches Leben führen kannst.

Doch Vorsicht, eines musst du wissen:

Hypnose ist kein Zaubermittel und kein Hokus-pokus. Du solltest dir von vornherein darüber im Klaren sein, dass Hypnose nur dann erfolgreich ist, wenn auch du für Veränderung bereit bist und einen großen Anteil an Eigenmotivation mitbringst.

Wusstest du, dass es zwei Arten von Süchten gibt, nämlich:

Bekannte und stoffgebundene Süchte wie z. B.

- Alkoholsucht
- Amphetaminsucht, Cannabissucht, Kokainsucht, Morphinsucht
- Nikotinsucht
- Koffeinsucht
- Schokoladensucht uvm.



Annette Meier



Aber dann gibt es auch noch Süchte und Abhängigkeiten, die nicht an einen Stoff gebunden sind, wie z.B.

- Arbeitssucht, Workaholic
- Beziehungssucht
- Chatsucht
- Co-Abhängigkeit
- Essstörungen (z.B. Anorexie, Bulimie, Adipositas)
- Fernsücht, Handysucht, Internetsucht
- Kaufsucht, Lesesucht, Mediensucht
- Pornographiesucht
- Sammelsucht (Messie-Syndrom)
- Spielsucht etc.

Und wie ist das bei dir?

→ Bist du auch betroffen und leidest auch du unter einer dieser Süchte oder Zwänge und gestehst dir das auch ein?

→ Bist du seit Langem auf der Suche nach einer effektiven Lösung?

→ Sehnst du dich nach einem selbstbestimmten, unabhängigen, freien und glücklichen Leben?

Dann warte nicht länger!

Nutze die Kraft der Hypnose.

Ruf mich jetzt an und lass uns in einem für dich kostenfreien Erstgespräch herausfinden, ob ich dir bei deinem Thema helfen kann.

Ich freue mich schon jetzt, dich ganz bald persönlich kennen zu lernen.

Annette Meier



Annette Meier

Praxis für Hypnose und Mentalcoaching

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

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

Noch fit fürs Fahren?

Im höheren Alter sind Gesundheits- und Leistungschecks sinnvoll



Bei einer Rückmeldefahrt können ältere Menschen ihre Fahrtauglichkeit prüfen lassen und wertvolle Hinweise bekommen.

Foto: DJD/TÜV-Hessen/Getty Images/Marko Pekic

Die Alterung unserer Gesellschaft zeigt sich auch im Straßenverkehr: So waren 2023 laut Kraftfahrt-Bundesamt 25 Prozent der Autofahrer 65 Jahre und älter, 2015 waren es noch 17 Prozent. Das bringt neue Herausforderungen und Gefahren mit sich, denn mit dem Alter lässt oft die Fahrtüchtigkeit nach. „Gesundheitliche Beeinträchtigungen wie schlechteres Sehen und Hören, Nackensteifigkeit, nachlassendes Reaktionsvermögen oder eine beginnende Demenz lassen das Unfallrisiko ab 75 Jahren deutlich steigen“, erklärt dazu Dr. Kirsten Heitland, Bereichsleitung bei TÜV Hessen.

Das sehen einer Umfrage des TÜV-Verbands zufolge auch 85 Prozent der Bundesbürger so, 90 Prozent würden ihren Führerschein bei Problemen freiwillig abgeben. Allerdings möchten umgekehrt 88 Prozent über die eigene Mobilität möglichst lange selbst entscheiden. Um dieses Ziel zu erreichen, sind etwa

die freiwilligen, vertraulichen Fahrtauglichkeits-Checks von TÜV Hessen eine gute Option – mehr unter www.tuev-hessen.de. Die standardisierten Leistungstests und Rückmeldefahrten können für mehr Sicherheit sorgen und helfen, die Mobilität mit dem eigenen PKW länger zu erhalten.



Weil psychische Gesundheit genauso wichtig ist wie körperliche.

- Fachkliniken für psychische Gesundheit
- Spezialpflegeheime für Menschen mit Demenz
- Wohn- und Dienstleistungsangebote im Pflegebereich

www.danuviusklinik.de | info@danuviusklinik.de

Ein Unternehmen der Celenus salvea-Gruppe

Teil des Danuvius Teams werden!



celenus-salvea.de/karriere

Alltag mit Demenzpatienten



Pflege-Expertin
Ursula Zaumseil
über einen
erfolgreichen
Umgang mit an
Demenz erkrank-
ten Angehörigen
in der Familie

In Deutschland sind rund 1,84 Millionen Menschen an Demenz erkrankt. Die Krankheit kann nach aktuellem Stand der Medizin nicht geheilt, sondern lediglich verlangsamt werden. Die Krankheit schreitet schleichend voran, d.h. bis ein Angehöriger eine klare Demenz-Diagnose hat, können Jahre vergehen. In dieser Zeit leben sie meist noch in den eigenen vier Wänden, im Familienverbund oder mit einem Partner zusammen. Für Angehörige ist die dementielle Entwicklung des Familienmitglieds nicht einfach zu beobachten.

„Betroffene erzählen mir oft von verschiedenen Situationen, die ihnen klar gemacht haben, dass eine Demenz vorliegen könnte“, so Ursula Zaumseil, die nach ihrer pflegerischen Ausbildung auch lange Jahre stationär und ambulant im Pflegebereich gearbeitet hat. Sie bietet regelmäßig Vorträge zum Thema an. Gerade die Anfangsstadien sind oft die schlimmsten:

Angehörige erzählen davon, wie Wochentage oder Monate verwechselt wurden, von Wortfindungsstörungen, Aggression, Ängsten. Es würden Dinge aus dem Haushalt verschwinden, die dann vermeintlich gestohlen wurden, der Betroffene finde sich außerhalb der Wohnung nicht mehr zurecht, können sich nicht mehr selbst Mahlzeiten zubereiten. „Das alles können Ausprägungen einer Demenzerkrankung sein. Wichtig ist: versuchen Sie den Patienten nicht ständig zu korrigieren. Das verunsichert ihn noch mehr. Der Patient meint es ist Mittwoch obwohl Freitag ist? Warum ihn nicht in dem Glauben lassen? Erzählen Sie ihm doch, was ihm gerade gut tut. Solange es keine weiteren Probleme nach sich zieht, ist beiden damit geholfen“, rät Zaumseil. „Wirft er beispielsweise mit Anschuldigungen, weil Dokumente verschwunden sind, um sich, versuchen sie die Situation zu verlassen. Gehen Sie mit ihm in einen anderen Raum. wechseln Sie das Thema“, so Zaumseil weiter.

Je nach Fortschritt der Demenz helfen die 4 As
Atmen: Bereiten Sie sich auf Gespräche mit dem Demenzkranken vor. Atmen Sie erst einmal durch. Nehmen Sie Anschuldigungen nicht persönlich.

Aktivieren: Begeben Sie sich mit der Person auf Augenhöhe, vielleicht hilft eine leichte Berührung um auf sich aufmerksam zu machen.

Ansprechen, am besten mit dem Vornamen. Das ist das Signal: „Wir kennen uns.“

Aussprechen: Möchten Sie z.B. eine Aussage, welches Obst der Patient gerne zur Nachspeise möchte, dann geben Sie maximal eine Auswahl von zwei Sorten. Er wird sich meist eh für das zweite entscheiden.

ALZHEIMER NIMMT JEDEN TAG EIN STÜCK ERINNERUNG.
Helfen Sie diese Krankheit zu besiegen:
alzheimer-forschung.de/erinnerung

Kreuzstr. 34 · 40210 Düsseldorf
0800 - 200 400 1 (gebührenfrei)

Alzheimer Forschung Initiative e.V.

„Immer kamelisch denken!“

Alles mit der Ruhe auf der Happy Höcker Farm in Pichl. Ein Nachmittag voller Achtsamkeit und Stressabbau zwischen Lamas, Alpakas und Kamelen.



Andrea (r.) ist der Kopf der Happy Höcker Farm. Zusammen mit Lara (l.) kümmert sie sich um die Hauptpersonen, wie das Lama Flocke.

Schön, dass Ihr an Euch denkt! Mit diesem Satz begrüßt Andrea ihre Besucherinnen auf der Happy Höcker Farm in Pichl. Heute steht ein ganz besonderer Nachmittag auf dem Programm, Premiere für alle Beteiligten. Andrea, Lara und die vierbeinigen Bewohner des Hofes im Manfinger Ortsteil Pichl arbeiten sonst im tiertherapeutischen Bereich vor allem mit Kindern. Heute sind sechs Frauen jenseits sagen wir mal... der 30 zu Gast, für mehr Achtsamkeit und Entspannung. Die Liebe zu den Tieren haben die Besucherinnen aber mit den Kindern gemeinsam....



Anna (r.) hat zum ersten Mal Kontakt zu den Tieren. Sie führt zusammen mit Andrea das Lama Socke über den Parcours. Am Ende des Tages war sie viel selbstbewusster im Umgang mit den Vierbeinern.

Runterkommen, einen ruhigen Nachmittag verbringen, keinen Stress haben - das sind die Erwartungen mit denen die Teilnehmerinnen auf die Farm gekommen sind. Nach einer Atemübung bei der im Hintergrund die Hauptpersonen schon ungeduldig blöken, geht's zu den Tieren. Ein paar Verhaltensregeln müssen beachtet werden, dann darf jede ein Lama oder Alpaka am Strick über einen Parcours führen, im Anschluss geht's raus in die Natur um Pichl. Erst durch den Ort, über Feldwege und durch ein Waldstück. Die Paarungen finden ganz automatisch zu ihrem ganz eigenen Trott: Lama Leni muss immer die Gruppe anführen, Alpaka Calypso mag's nicht, wenn der Nachfolger ihm zu sehr auf den Pelz rückt, Lama Flocke würde am liebsten nur schmusen, Lama Socke marschiert am elegantesten mit hoherhobenem Haupt und aufgestelltem Schweif.



l.: Sandra führt Lama Leni, Melli führt Alpaka Calypso durch ein Waldstück. Eine tolle Erfahrung für die Zweibeiner. oben: Lydia (l.) und Lama Flocke gehen auf Kuschelkurs und posieren mit Rostfrei-Redaktionsleitung Susanne Puppele fachmännisch für ein Schmusse-Selfi.



Chill mal! Von den Tieren auf der Happy Höcker Farm lernt man, wie's geht. Lama, Alpaka und Co. lassen sich nicht aus der Ruhe bringen.

Tiergestützte Intervention

Besser können Tiere kaum in den therapeutischen, pädagogischen und sozialen Prozess integriert werden: die Tiere befinden sich in ihrem gewohnten Umfeld, auch das Führen und Berühren ist den Vierbeinern von klein auf bekannt. Und wir Zweibeiner können getrost von den positiven Aspekten profitieren. Auf der Happy Höcker Farm wird vor allem mit Kindern, mit und ohne Einschränkungen gearbeitet. Aber auch erwachsene Rollstuhlfahrer oder Demenzpatienten konnten schon die beruhigende Wirkung der Alt- und Neuweltkamele erleben. „Leider wird unser Angebot nicht von der Krankenkasse bezuschusst“, erzählt Andrea, dabei haben sie gerade bei Kindern mit Ängsten und Aggressionen tolle Ergebnisse erzielt.

Wer mehr über die Arbeit von Andrea und Lara auf der Happy Höcker Farm erfahren möchte, folgt ihnen auf Instagram oder kommt einfach mal in Pichl vorbei. Termine können unter Tel. 0178/1789976 vereinbart werden.



Abschlussbild mit sechs Zwei- und vierbeinern. Es war für alle Teilnehmerinnen eine unvergesslich Erfahrung. Auch Andrea und Lara sind froh, dass die Premiere mit einem Achtsamkeits-Nachmittag für Erwachsene gut funktioniert hat und ebenso gut angekommen ist.



Für Rostfrei-Redaktionsleitung Susanne Puppele geht Kamel Zoe eine Station tiefer. So schmust es sich leichter.



Zum Abschluss wurde noch ein Andenken aus Alpaka-Wolle von Breze gefilzt.

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	

Das Wir - und das Tier - im Mittelpunkt

Auf Gut Aufeld arbeiten
Menschen mit und ohne
Einschränkungen



Markus (r.) ist sehr geschickt bei der Fellpflege von Pony Rosa. Melanie ist bei der Lebenshilfe beschäftigt und arbeitet als Tierpflegerin auf Gut Aufeld.



Lola gymnastiziert die Pferde, dh. sie hilft den Tieren trotz der anstrengenden Therapieeinheit fit, beweglich und ausgeglichen zu bleiben.

Tier-
gestützte
Angebote ergänzen Portfolio

Die Tagungs- und Eventlocation Gut Aufeld wurde gerade komplett renoviert.

Die Renovierung ist abgeschlossen: Gut Aufeld zeigt sich von seiner besten Seite und die ist frisch, farbenfroh und lichtdurchflutet. Die Einrichtung der Lebenshilfe ist Seminar- und Tagungsstätte mit 16 Gästezimmern. Von der Hauswirtschaft über Gärtnerarbeiten bis hin zur Arbeit mit den Tieren sind auf Gut Aufeld Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen beschäftigt. Das persönliche Flair sollte unbedingt erhalten bleiben und das ist bestens geglückt.

Auf dem Inklusionshof gibt es zahlreiche tiergestützte Angebote: man kann Kindergeburtstage mit Schatzsuche feiern, in den Ferien werden Stalltage angeboten, Hobby Horsing Kurse ohne Wettkampfausrichtung finden regelmäßig statt. Die Klienten können die Tiere füttern, führen, versorgen und pflegen. Für Menschen mit neurologischen Symptomen und bestimmten Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates wird (mit medizinischer Verordnung) Hippotherapie angeboten. Bei der Physiotherapie auf dem Pferderücken erfahren Patienten, was es heißt „getragen“ zu werden und wie sie ihren Körper am besten ausbalancieren. In der tiergestützten Therapie ist die Kontaktaufnahme zum Pferd essentiell: Was mag das Tier, wie reagiert es, wenn ich mich so oder so verhalte? So lernen die Klienten nicht nur viel über das tierische Gegenüber sondern, auch über sich selbst. Ängste werden abgebaut, Stress reduziert und ein neues Körpergefühl entwickelt. Einen Überblick über das komplette Angebot auf Gut Aufeld erhalten Sie auf der Homepage www.gut-aufeld.de oder bei Gutsleitung Nadine Imhof, telefonisch Tel. 0841/6232-4210 bzw. per Mail an gutaufeld@lh-bayernmitte.de.

Neugierig geworden? Am 19. Oktober findet ein „Herbstzauber auf Gut Aufeld“ statt. Dann können Besucher das Gut auf eigene Faust kennenlernen.

Derzeit können Therapeuten/Pädagogen auch Pferdeboxen zur Unterbringung eigener Pferde anmieten. Das weitläufige Außengelände steht dann ebenfalls zur Verfügung.



Frische Farben, einladende Atmosphäre für Seminare und Feierlichkeiten. Im Gut Aufeld fühlt man sich schnell zuhause. Die vor 20 Jahren gegründete Begegnungsstätte wurde gerade zur Tagungs- und Eventlocation umgebaut. Auch die Einzel- und Doppelzimmer wurden liebevoll renoviert. Der direkte Zugang zum Garten macht die barrierefreien 16 Zimmer zu etwas Besonderem. Auf insgesamt 38.000m² finden Tagungen und Seminare statt. Aber auch Feste wie Hochzeiten und Geburtstage lassen sich in den verschiedenen Speisezimmern und dem Garten feiern.



Gut Aufeld ist Arbeitsplatz für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.

Millionen deutsche Straßenkatten müssen
jeden Tag um ihr Überleben kämpfen.

Wir brauchen Euch!

jetzt-katten-helfen.de



Kauziger Geselle sucht ruhige
Bleibe in gehobener Lage.
Telefon: 030.284984-1574

Helfen Sie mit einer Wald-Patenschaft!

Schützen Sie mit uns diesen
einzigartigen Lebensraum
und seine Bewohner.



NABU.de/wald-pate
E-Mail: paten@NABU.de

Eine
Patenschaft
können Sie auch
verschenken!



Pfleger mit Pfote Besuchshunde zu Gast im Seniorenheim

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



Kommt der Hund in den Raum, verändert sich die Atmosphäre: auch wenn die Stimmung vordergründig vielleicht lauter wird, kommen alle zur Ruhe. Die Besuchten öffnen sich, gehen aus sich heraus, erzählen, werden fröhlicher. Gleichzeitig hat die Berührung des Tiers, das Streicheln des weichen Fells und die Wärme, die von dem Hund ausgeht, eine beruhigende Wirkung auf die Bewohner der sozialen Einrichtungen in Ingolstadt und den umliegenden Landkreisen, die der Besuchshundendienst des ASB regelmäßig aufsucht. Ein tierisch gutes Angebot, bei dem ehrenamtliche Hundeführer mit ihren Helfern auf vier Pfoten kranken oder älteren Menschen Freude und Abwechslung schenken.

„Türöffner zum Herzen von Senioren“ sind die tierischen Helfer auf jeden Fall. Nervöse, ältere Menschen werden im Kontakt mit dem Tier ruhiger. Gerade bei Demenzpatienten kommen vielleicht auch Erinnerungen an den eigenen Vierbeiner hoch, Gespräche entstehen, Erfahrungen werden ausgetauscht. „Dazu kommt auch ein körperlich spürbarer Effekt“, erzählt Brigitte Höpp, Staffelleitung des Besuchshundendienstes Ingolstadt. „Puls und Blutdruck sinken durch das beruhigende Streicheln des Hundes. Das Wohlbefinden steigt.“ Ziel der Teams aus ehrenamtlichen Hundeführern mit ihren Tieren ist es alten, kranken oder einsamen Menschen eine Freude zu machen und für Abwechslung im Alltag zu sorgen. Die Senioren

Die Besuchshunde des ASB sind in vielen Einrichtungen in Ingolstadt und den umliegenden Landkreisen zu Gast. Berührungssängste gibt's weder bei Mensch noch Tier.



Die Helfer auf vier Pfoten des Besuchshundendienstes Ingolstadt werden nicht nur gerne gestreichelt. Sie haben auch das ein oder andere Spiel auf Lager, bei dem die Senioren ebenfalls aktiv werden (müssen). Sie zaubern den Senioren ein Lächeln auf die Lippen, regen zu Gespräch an und leisten wichtige Gedächtnisarbeit. Die begleitenden Hundeführer des ASB arbeiten rein ehrenamtlich. Unterstützen Sie diese wichtige Aufgabe mit einer kleinen Spende, so dass der 2013 gegründete Besuchshundendienst noch lange bestehen bleiben kann.

werden motiviert aktiv ihre Umwelt wahrzunehmen, sich in der Interaktion mit dem Hund zu bewegen, zu kommunizieren, Emotionen und ihren eigenen Körper wahrzunehmen, Gedächtnisarbeit zu leisten, und von Schmerz und Trauer abgelenkt zu werden. „Natürlich haben alle unsere Hunde einen Eignungstest abgelegt und auch die Hundeführer sind bestens geschult“, erzählt Höpp weiter. Aktuell sind 29 Hund-Mensch-Teams im Einsatz, neun Teams befinden sich gerade in der Ausbildung. Derzeit werden 20 Einrichtungen in Ingolstadt und in den Landkreisen Pfaffenhofen, Eichstätt und Kelheim besucht. Die Hundeführer arbeiten ehrenamtlich in ihrer Freizeit, deswegen ist der im März 2013 gegründete Besuchsdienst auch auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Während der Hundeführer z.B. in den Bereichen Hygiene, Erste Hilfe, Aufbau und Gestaltung von Besuchen,

Körpersprache des Hundes etc. unterwiesen wird, absolviert der Hund verschiedene Lerninhalte vom Gehen am Rollstuhl über Bettarbeit und Gehorsam. „Wir möchten die Besuchten einfach an der bedingungslosen Liebe und an dem Wohlbefinden, das uns unsere Hunde schenken, teilhaben lassen. Denn Hunde sind vorurteilsfrei, werten nicht. So erreichen sie Menschen auf einer emotionalen Ebene, wenn diese nicht mehr sprechen können oder kaum noch mit ihrer Umwelt in Kontakt treten. Selbst an Demenz Erkrankte, die tagelang kein einziges Wort sprechen, reden oft plötzlich mit dem Hund, folgen ihm mit den Augen oder bemühen sich ihn zu streicheln. Dies beschert uns viele berührende Momente, die uns zeigen wie wichtig und wertvoll unsere Arbeit ist. Wenn unsere Vierbeiner unseren Besuchten ein Lächeln ins Gesicht zaubern, geht einem das Herz auf.“

Sie möchten die Arbeit der Besuchshunde des ASB unterstützen?

- Mit einer Spende unterstützen:

Der Verein ist gemeinnützig und stellt Spendenbescheinigungen aus.

Spendenkonto ASB Hundestaffeln Ingolstadt

Sparkasse Ingolstadt-Eichstätt

IBAN: DE04 7215 0000 0054 6972 06

BIC: BYLADEM11ING, Verwendungszweck: Besuchshundendienst Ingolstadt

- Follower werden:



Mehr Infos auf

www.asb-muenchen.de/besuchshundendienst-ingolstadt



GUTES TUN

Komm, setz Dich Reden über Tod

Begegnungsbank am Westfriedhof

bringt keinen um!



Seit Anfang April schon gibt es auf dem Westfriedhof in Ingolstadt ein ganz besonderes Angebot des Hospizvereins Ingolstadt. Die Bank der Begegnung.

Der 1993 gegründete Hospizverein Ingolstadt e.V. hat es sich als gemeinnütziger Verein zur Aufgabe gemacht, Menschen auf ihrem Weg durch Krankheit, Sterben und Trauer zu begleiten. „Wir schenken Ihnen Zeit, hören zu und finden passende Worte zu Themen, über welche man im Alltag nicht sprechen kann oder nicht sprechen möchte“, so Heidi Hohenberger. Sie ist als ehrenamtliche Hospiz- und Trauerbegleiterin Ansprechpartner für alle, die Ansprache eben gerade brauchen. Und seit 1. April ist Hohenberger auch ganz einfach und ohne viel Aufwand zu finden, denn zweimal im Monat freut sie sich auf Gesellschaft auf der Bank der Begegnung. Auf der Besucherbank vor der Aussegnungshalle am Westfriedhof in Ingolstadt können Trauernde unverbindlich mit der ehrenamtlichen Mitarbeiterin ins Gespräch kommen. „Ob sich das Gespräch dann um Trauer dreht, andere Probleme oder Themen angesprochen werden, ergibt sich einfach“, so Hohenberger weiter. Die nächsten Termine sind 15. Juli, 5. und 19. August, 7. und 21. Oktober, 4. November sowie 2. und 23. Dezember. Jeweils von 10 Uhr bis 10.30 Uhr bietet der Hospizverein diese Möglichkeit zu Gespräch und Austausch. Kommen Sie gerne vorbei und setzen Sie sich zu Heidi Hohenberger!

Alle Termine und weitere Informationen zum Hospizverein Ingolstadt finden Sie auf www.hospizverein-in.de

Ein weiteres Angebot des Hospizvereins Ingolstadt in Kooperation mit dem Ratschhaus ist das Death Café. Wie es der Name schon vermuten lässt, gibt es zu Kaffee und Kuchen die Möglichkeiten über den Tod zu sprechen.

Tobias Stehle ist nicht nur Kaffeeröster beim benachbarten District Five, sondern auch ehrenamtlicher Hospiz- und Trauerbegleiter beim Hospizverein Ingolstadt. Seit Februar bietet er den „Service“ des Death Cafés zu festen Terminen im Ratschhaus an. Neben seiner ehrenamtlichen Tätigkeit im Hospiz, freut er sich über Besucher und viele gute Gespräche im Death Café. Denn über den Tod zu reden bringt uns nicht um, sondern hilft uns mit Schmerz, Trauer und Ängsten besser umzugehen. Das Death Café ist keine Trauergruppe im eigentlichen Sinn und hat erst einmal auch nichts mit Trauerarbeit zu tun. Vielmehr soll das Thema Tod enttabuisiert werden und zum Denken anregen. Dabei liegt der Fokus nicht auf dem Hospizverein selbst, sondern auf der Möglichkeit offen über das Thema sprechen zu können.

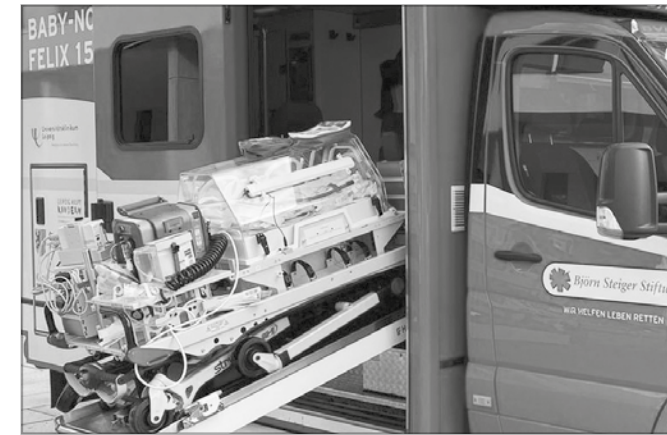
Die nächsten Termine in 2025 sind:
Donnerstag, 4. September
Donnerstag, 23. Oktober
Donnerstag 11. Dezember
Treffpunkt ist das Ratschhaus in der Donaustraße 1 in Ingolstadt - jeweils von 18 Uhr bis 19.30 Uhr.

Kommen Sie gerne unverbindlich vorbei! Weitere Infos zum Hospizverein gibt es auf www.hospizverein-in.de

UND DRÜBER REDN

Notarztwagen

für Babys: Björn Steiger Stiftung



Sie helfen Leben zu retten - diese Devise haben sich die Verantwortlichen der Björn Steiger Stiftung auf die Fahnen geschrieben. Was viele nicht wissen: die 1969 gegründete Stiftung haben Meilensteine in der Notfallhilfe gesetzt.

Zu den Meilensteinen gehören die Einführung der bundeseinheitlichen Notfallnummer 110/112, die Aufstellung der bekannten Notruftelefone an 35.000 km Straße, der Aufbau und die Finanzierung der Rettungsflugwacht, die Installation von Laien-Defibrillatoren sowie die Entwicklung und Finanzierung von Baby-Notarztwagen. Diese besonders ausgestatteten Notarztfahrzeuge sind speziell auf den Transport von Frühchen ausgelegt. Das Unterfahrgestell ist gefedert, das Baby wird quer zur Fahrtrichtung transportiert. Das Baby fährt so fast erschütterungsfrei, da Schlaglöcher von bis zu 10cm Tiefe ausgeglichen werden können. Im Transportinkubator ist das Baby während der Fahrt optimal versorgt. Er verfügt über eine große doppelwandige Inkubatorhaube, ein mobiles Intensivbeatmungsgerät, Infusionspumpen und Equipment für Stickstoffmonoxid-Therapie. Mittlerweile wird der Baby-Notarztwagen in der 5. Generation hergestellt. Ein Fahrzeug kostet rund 300.000 Euro. Die Stiftung möchte diese Wagen an Standorte mit Perinatalzentrum Level 1, (z.B. Außenstelle des Klinikums St. Elisabeth im Klinikum Ingolstadt), bringen und trägt dafür die Kosten. Spendenmöglichkeiten finden Sie:

**www.steiger-stiftung.de
Sie können z.B. Spenden oder Pate werden und so die Projekte der Stiftung unterstützen.**

Zero Waste

Innovative Holzalternative



Linearer Konsum war keine Option. Aus diesem Grund haben sich Franziskus Wozniak und Ferdinand Kraemer intensiv mit dem Thema kreislauffähiger Werkstoffe beschäftigt. Entstanden ist WYE und der Werkstoff Neolign® aus Holzspänen, Polymeren und Farbpigmenten.

Das Besondere daran ist, dass Neolign® frei von Weichmachern, PVC und Formaldehyd ist. Der Werkstoff besteht zu 100% aus wiederverwertbaren Materialien. Er entsteht unter anderem als Nebenprodukt der industriellen Holzverarbeitung. Dazu ist er witterungsbeständig sowie vollständig durchgefärbt und damit für den langjährigen Gebrauch ausgelegt, weil geschädigte Oberflächen fachmännisch abgeschliffen werden können. Die Produkte sind stabil und abriebfest, denn Nachhaltigkeit setzt auch Langlebigkeit voraus.

Besonders überzeugt hat die Rostfrei-Redaktion das Küchenschneidebrett. Es ist spülmaschinenfest und hitzebeständig bis 100 Grad. Und ein echter Gewinner: WYE gewann in zwei Kategorien den German Design Award. Die Jury überzeugte demnach nicht nur das Konzept, sondern auch das echt gute Aussehen des Produkts, das jede Küche zur Kunstgalerie macht. Die Rillenstruktur eignet sich besonders zum Servieren, die glatte Rückseite für filigrane Arbeiten.

Mehr zu den Produkten finden Sie auf wye-design.com

Hängematten-Lektüre

Lesestoff für
sunny
Sommertage
zu gewinnen

FREIE FRAUEN



Sie eroberten sich eine Freiheit, die Männer vorbehalten war. Sie besaßen den Mut, einsame Landschaften zu durchwandern. Sie gingen allein zu Fuß, um ihre Unabhängigkeit zu behaupten. Simone de

Beauvoir war stundenlang auf den Küstenwegen bei Marseille unterwegs. Die Malerin Georgia O'Keeffe durchschritt mit ihrem Skizzenbuch die Ebene bei Amarillo. Die schottische Schriftstellerin Nan Shepherd lief barfuß und oft bei Nacht durch die Cairngorm Mountains und nahm die Schönheit der Natur mit allen Sinnen auf.

Annabel Abbs: Den Wind in den Haaren
btb, ISBN: 978-3-442-71947-1

KEINE FREUNDE



Vor einem Jahr brach die Welt von Brooke zusammen, als ihr geliebter Bruder den Mord an seinem besten Freund Calvin gestand. Brooke und ihre Familie wurden zu Ausgestoßenen, von allen gemieden. Brookes einziger Trost bleibt das Eiskunstlaufen. Doch als sie Calvins jüngerem Bruder Heath begegnet, ändert sich alles. Nur sie können nachvollziehen, wie es sich anfühlt. Ihr Bruder: lebendig, aber weggesperrt. Sein Bruder: tot, aber allgegenwärtig. Bald treffen sie sich heimlich.

Abigail Johnson: Even if i fall
dtv, ISBN: 978-3-423-74114-9

WAS FÜR EIN SOMMER



Frida ist sechzehn, als sie 1987 im Rahmen eines Kulturaustauschs aus Illinois am Golf von Neapel landet. Sie erwartet eine Welt, in der Gegen-

sätze aufeinanderprallen: Erde und Wasser, Tag und Nacht, Gut und Böse. Ein Jahr Schule und Leben in einer italienischen Familie wird für Frida eine Zeit der Entdeckung, der Begeisterung, der ersten Liebe, des Verlusts und des Wachstums sein. Mamma Anita warnt Frida vor Raffaele, einem Jungen, der in der Welt der Camorra aufgewachsen ist.

Heddi Goodrich: Ein Jahr am Meer
btb, ISBN: 978-3-442-77435-7

ZUVIEL LIEBE



Vida hat ihr ganzes Leben auf einer Insel im Norden verbracht. Während ihr Bruder Zander schon früh alles hinter sich ließ, fühlt Vida sich den Eltern verpflichtet.

Sie wird das Geschäft übernehmen, ihren Kindheitsfreund heiraten. Dann kommt Marie: sie ist selbstbewusst und frei. Das Gegenteil von Vida. Die beiden freunden sich an. Doch dann kehrt Zander zurück. Er ist fasziniert von Marie, dann gerät alles aus den Fugen.

Alexandra Blöchl: Was das Meer verspricht
dtv, ISBN: 978-3-423-44384-5

POESIE UND BASKETBALL?

Kendall hat keine Lust auf Studentenpartys. Sie verbringt ihren Freitagabend lieber mit einem Liebesroman, während sie in der Universitätsbibliothek den Nachtdienst schmeißt. Doch als

Vincent Knight, der Kapitän der Basketballmannschaft, in einer Frage in Sachen Poesie auftaucht, gerät ihre Welt ins Wanken. Vincent bringt alles mit, um zum Helden in Kendalls ganz eigener Liebesgeschichte zu werden. Doch wie sich herausstellt führt der Weg zum Happy End im wahren Leben über mehr als nur Tropen und Klischees.

Annie Crown: Night Shift
cbj, ISBN: 978-3-570-31730-3



NEU IN FRANKREICH?

Agneta reicht es. Sie ist 49 und fühlt sich, als ob das Leben an ihr vorbeizieht. Ihre Kinder melden sich nur, wenn sie Geld brauchen, für die Kollegen ist sie unsichtbar und ihren Mann Magnus sieht sie nur noch in Radlershorts oder Neoprenanzug. Weißbrot, Käse, Wein – strengstens VERBOTEN. Also alles, was Agneta liebt. Als sie eines Tages eine Zeitungsanzeige entdeckt, fasst sie einen Entschluss. Kurz darauf findet Agneta sich in einem Städtchen in der Provence wieder.

Emma Hamberg: Bonjour Agneta
dtv, ISBN: 978-3-423-44390-6



Der Expertentipp

HerzWeg – zurück zu Dir

Die Kraft des Atems, emotionale Freiheit und der Mut zur Veränderung

Über 80% der Deutschen fühlen sich gestresst, erschöpft, innerlich getrieben. Sie tragen viel Verantwortung, wollen allem gerecht werden – und stellen sich selbst dabei hinten an. Schlafprobleme, Verspannungen, Migräne oder das Gefühl, ständig „unter Strom“ zu stehen, sind häufig. Manche spüren einfach: „So wie es gerade ist, kann es nicht weitergehen.“

Wie wertvoll ist dein Atem?

Dein Atem ist weit mehr als nur eine körperliche Funktion – er ist der direkte Weg zu dir selbst. Über den Atem kannst du Stress regulieren, dein Nervensystem beruhigen und dich mit deinem Körper, deinen Gefühlen und deinem Inneren verbinden. „Ich habe mich selten so gesehen und angenommen gefühlt.“

Was bedeuten unsere Workshops?

Ein Workshop bei uns ist eine bewusste Auszeit für dich – eine Einladung, mit dir selbst in Kontakt zu kommen. Mit Meditationen, Atemübungen und Bewusstsein für deine eigenen Bedürfnisse und dein inneres Erleben, kommst du bei dir an, tankst neue Kraft – und nimmst Werkzeuge mit, die dich im Alltag unterstützen, wenn's turbulent wird. „Die Atemübungen begleiten mich jetzt durch den Alltag – wie ein kleines Notfall-Set.“

Was verändert sich langfristig?

Viele Teilnehmer gehen mit mehr Klarheit, Ruhe und innerer Stabilität nach Hause. Alte Muster beginnen sich zu lösen, innere Anspannung wird weniger. Es zeigt sich, was lange verborgen war: tiefer Frieden, Vertrauen, Verbundenheit. Das hat Auswirkungen – auf Beziehungen, auf den Umgang mit Stress, auf die Lebensqualität insgesamt. Du lernst, dich selbst in herausfordernden Momenten zu halten. „So viel Ruhe und Leichtigkeit habe ich lange nicht gespürt.“

„Ich spürte zum ersten Mal wieder Frieden in mir.“

Eine Mutter kam mit dem Gefühl, den Kontakt zu sich selbst verloren zu haben – zwischen Schulbrot, Wä-

schekorb und Terminen. Sie war sich unsicher, ob sie sich diese Auszeit wirklich „erlauben“ durfte. Doch hier durfte sie einfach sein, ohne Rolle, ohne Erwartungen. Am Ende sagte sie tief berührt: „Ich wusste nicht, wie sehr ich mich selbst vermisst habe.“ Die Schwere durfte endlich weichen und machte Platz für Leichtigkeit und Freude.

Was führte uns zum bewussten Atem?

Momente, in denen das Leben nicht mehr weiterging wie bisher – Krisen, emotionale Tiefpunkte, Sinnfragen. Nach Ausbildungen in Coaching, Hypnose und Klopfakupressur entdeckten wir die transformative Kraft der Atemarbeit. Es war kraftvoll, klärend – und zutiefst heilsam. Diese Erfahrung hat so viel in uns bewegt, dass klar war: Wir möchten diese Arbeit weitergeben. Aus eigener Erfahrung, aus tiefem Herzen.

Ist eure Kursreihe auch etwas für mich?

Wenn du beim Lesen das Gefühl hast: „Da zieht mich etwas hin“ – dann ist das meist schon Antwort genug. Es braucht keinen perfekten Zeitpunkt. Nur die Entscheidung, dir selbst wieder näher zu kommen.



Wir freuen uns auf dich.

Sandra & Andrea

Weitere Infos und Anmeldung auf der Homepage



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



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

Klenau,
Pfaffenhofen a.d. Ilm



Herzlichen Glückwunsch!



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



Helfen Sie
jetzt!

Gegen Blutkrebs

Unterstützung, die ankommt.

www.stiftung-dlh.de

IBAN: DE45 3702 0500 0000 1515 15