

Der Herbst hält Einzug

Jetzt ist die Zeit für
Wald & Wellness und
Natur & Genuss



Es wird wieder kuschelig!

Liebe Leser,



Pünktlich zum Redaktionsschluss hat uns das kühlere Herbst-Wetter erreicht. Da fällt es uns doch gleich leichter, auf Kuschel-Kurs zu kommen. Haben Sie Herbst-Rituale? Dinge, die Sie am Beginn der zweiten Jahreshälfte erledigen, damit Herbst und Winter Einzug halten können? Die leichten Sommerblusen nach hinten und die flauschigen Wollpullis im Kleiderschrank nach vorne räumen, gehört jetzt definitiv dazu.

Überhaupt beschäftigen wir uns wieder mehr mit uns und unserem Wohlbefinden. Selfcare kann ja für jeden anders aussehen: Ein Saunagang, ein Museumsbesuch, ein Spaziergang im Wald mit Schwammerlsuche. Ins Schwärmen sind wir geraten bei den Erzählungen von Marga Klingenschmidt, die erneut zu einer Panchakarma-Kur nach Indien aufgebrochen ist und uns von ihren Erlebnissen berichtet. Wer weniger Zeit, Budget und Urlaubstage hat, der sollte in die Welt der Öle und Kräuter eintauchen - holen Sie sich den Immunboost aus der Natur.

Unterstützung ganz praktischer Art bieten die Alltagshelfer: dieser Service für Senioren ist neu in der Region und greift dort, wo es der klassische Pflegedienst nicht tut. Vielleicht finden auch Sie dort Hilfe bei der Erledigung Ihres Alltags oder Entlastung bei Pflege eines Angehörigen.

Mit einer Krankheit, die viele erst einmal gar nicht als Krankheit identifizieren, die aber mit großen Einschränkungen einher geht, beschäftigen wir uns in dieser Ausgabe. Das Restless Leg Syndrom ist eine Volkskrankheit, mit der zwischen drei bis 10 Prozent der deutschen Bevölkerung zu kämpfen hat. Wo-

rum es sich dabei genau handelt, wie Betroffene damit leben und Experten die Krankheit einschätzen, erfahren Sie auf unseren Sonderseiten rund um das Thema Restless Leg.

Zum Herbst wie zum Leben gehören immer auch die Themen Trauer & Abschied. Diesmal stellen wir Ihnen einen Urnenschnitzer vor und laden zum Trauercafé.

Und wer sein Leben vor dem eigenen Ableben mit etwas Sinnvollem verbringen möchte: Wie wäre es mit einem Ehrenamt? Unsere Herzenssach stellt Ihnen diesmal den Schanzer Kindl e.V. vor, der immer auf der Suche nach engagierten, helfenden Händen für seine Projekte in Ingolstadt und Umgebung sind. Vielleicht ist das auch was für Sie?

Genießen Sie den Herbst und die Lektüre unserer kuscheligen Herbst-Ausgabe!

Ihre

Bettina Busch

Geschäftsführerin Bettina Busch

Susanne Puppele

Redaktionsleitung Susanne Puppele

IMPRESSUM

Herausgeber: B.Busch Verlag
Adresse: Marsstraße 17
85080 Gaimersheim
www.rostfrei-ingolstadt.de
Telefon: 0176/20373286
E-Mail: info@rostfrei-ingolstadt.de

V.i.S.d.P. und Anzeigenleitung: Bettina Busch
Redaktion: Susanne Puppele
s.puppele@rostfrei-ingolstadt.de
0162/3926061
Titel: unsplash, Svitlana

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 04/25 erscheint im Dezember 2025.

TITEL: HERBST HÄLT EINZUG

08



Herbst in der Therme 08
Feenkombinat 10
ET: Magische Hände 11
Zu Besuch im Vohburger Heimatmuseum 12

LEBEN & LIFESTYLE

14



Keine Chance für feuchte Wohnräume 14
Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie 16
Indien-Erlebnisse von Marga Klingenschmidt 18
Das Rezept zum Sammeln: Morchelsoufflee 20
Aromatherapie für Ihr Immunsystem 21
Wildes und Kräuter 22
Nährstoffe für's Immunsystem 23

24

GESUNDHEIT & VORSORGE



Alltagshelden unterstützen Senioren 24
Vortrag: Blockaden im Kopf überwinden 25

28

MEDIZIN & PFLEGE



Restlesslegs: Was ist das überhaupt? 28
Hilfe zur Selbsthilfe bei Restlesslegs 29
Das sagt der Mediziner: 30
Weiterführende Informationen zum RLS 30

36

HERZENSSACH



Der Schanzer Kindl e.V. 38

Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Ingolstadt

Hausnotruf - Hilfe auf Knopfdruck

Kostenlose telefonische Beratung:

0841 9333 24

www.hausnotruf.bayern

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

Guten Neuigkeiten für... Südseeromantiker, mit einem Hang zum Realismus.



Gangler taucht ab - auch im Film. Foto: Majestic / Markus Schindler.



Gangler und die Bavaria. Foto: Majestic/R.Ramisch



Gangler und Produzent Thomas Wittmann.

Wolfgang - Gangerl - Clemens ist für viele der Prototyp des Aussteigers. Für uns ist er Mister Rostfrei schlechthin: Über 80 Jahre, fit wie ein Segelschuh und seit über 40 Jahren auf den Weltmeeren unterwegs. Wir haben Ihnen den gelernten Kunstschmied aus dem oberpfälzerischen Roding bereits ein Paar Mal in unserem Magazin gezeigt: als Referent ist er mit seinen Vorträgen in Deutschland unterwegs, hat drei Bücher geschrieben und jetzt ist er im Kino zu sehen. Die Brüder Julian und Thomas Wittmann haben den Gangerl für „Ausgting“ begleitet. Wir waren bei der Premiere in den Wolnzacher Amper-Lichtspielen dabei. Coole Typen unter sich...



Wer eine pittoreske Abfolge paradiesischer Südseebilder erwartet, liegt falsch. Natürlich sind sie zu sehen, die weißen Strände, blaues Meer. Doch der Film zeigt vor allem eines: wie er lebt, der Gangerl, womit er zu kämpfen hat, das Schöne und das Herausfordernde seines ganz besonderen Lebens in das plötzlich diese Filmcrew geplatzt ist. „Ausgting“ von Julian und Thomas Wittmann ist bundesweit in über 70 Kinos, unter anderem im Cineplex in Pfaffenhofen, im Kinopalast Neuburg oder den Amper-Lichtspielen in Wolnzach zu sehen.

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... pflegende Angehörige.

Der VdK Baar-Ebenhausen informiert in einem Vortrag zum Thema Pflege.

Was bedeutet die Pflege von Angehörigen für meinen eigenen Alltag? Wer zahlt die Kosten im Heim, wenn die eigene Rente nicht reicht? VdK-Kreisgeschäftsführerin Birgit Merk spricht über das Einstufungsverfahren in einen Pflegegrad, Leistungen aus der Pflegeversicherung und Möglichkeiten der Entlastung von Angehörigen. Alle Mitglieder und interessierten Bürger sind dazu am Mittwoch, 22. Oktober 2025 herzlich eingeladen.

Beginn ist : 19 Uhr in der Gaststätte Flotzinger (im Stadl) in Baar-Ebenhausen, Münchener Str. 21.



Gute Neuigkeiten für... Menschen in akuter Wohnungsnot!

Der Sozialdienst katholischer Frauen in Ingolstadt hat die Sommerpause genutzt und am Konzept des Café NeuHaus am Josef-Strob-Platz gefeilt: unter dem Motto „miteinander – füreinander“ hat das Café seit Ende September wieder geöffnet.

Hatte sich das soziale Café bei seiner Eröffnung vor eineinhalb Jahren ausschließlich an Frauen in drohender oder akuter Wohnungsnot gerichtet, wird es künftig für alle offen sein. „Wir haben gesehen“, erläutert Vereinsvorsitzende Ursula Schmidt, „dass es in unserer Stadt noch mehr Menschen gibt, für die ein solches soziales Café wichtig ist. Diese Menschen erhalten im Café NeuHaus gegen Spende warme und kalte Getränke sowie selbstgebackenen Kuchen. Sie können dort Ruhe und Austausch finden.“ Dieses Angebot ist möglich, da das Café NeuHaus ausschließlich von Ehrenamtlichen betrieben wird, die den Service übernehmen, Gruppenangebote anleiten und für die Gäste ein offenes Ohr haben. „Denn bei Bedarf und auf Wunsch vermitteln sie auch weiter an unsere hauptberuflichen Beraterinnen aus dem Bereich der Familien- und Lebensberatung“, unterstreicht Ursula Schmidt. „Die sozialpädagogische Beratung kann zum Beispiel zu Themen wie Wohnungs- und Arbeitsplatzsuche oder Behördenangelegenheiten erfolgen. In individuellen Einzelgesprächen können aber auch Lebensstruktur, Konfliktfähigkeit oder Stärkung von Kompetenzen behandelt werden.“ Für Menschen ohne einen festen Wohnsitz kann sogar eine persönliche Postadresse eingerichtet werden. Das Café NeuHaus befindet sich direkt in der Ingolstädter Altstadt am Josef-Strobl-Platz neben der SkF-Geschäftsstelle (Schrannenstraße 1a) Der Betrieb im Café NeuHaus startete wieder am 22. September, montags bis freitags von 10 bis 16 Uhr.

Weitere Informationen zum Projekt gibt es auf der Homepage des SkF unter www.skf-ingolstadt.de oder telefonisch unter der Rufnummer 0841 93755-0.

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!

Das beste Weihnachten: strahlende Kindergesichter!

Unterstützen Sie Kinder und Familien in Not mit einer Geschenkspende zu Weihnachten!

www.sos-kinderdorf.de/geschenkspende

Gute Neuigkeiten für...

Frauen, die neuen Input suchen und dabei auf Gemeinschaft setzen



Sie sind der FKK - der Frauenkraftklub. FKK steht dabei auch für „Füße - Körper - Kopf“ und das sind die drei Betätigungsfelder von Sandra Elfers, Diana Humpel und Claudia Heimes (von unten nach oben). Sie möchten Frauen mitnehmen, sie in ihren Alltagsherausforderungen hören und etwas mitgeben: Jede aus Ihrem Bereich.

Barfußcoach, Fitnesstrainer, systemischer Coach - die drei FKKlerinnen greifen von Kopf bis Fuß auf Methoden zurück, die in den verschiedensten Lebensbereichen hilfreich sein können. Dazu laden sie regelmäßig zu Treffen ein, wie beispielsweise wieder an einem Freitag im August. Unter dem Motto „Ankommen“ lernten sich die Teilnehmerinnen kennen. Dann erwarteten Barfuß- und körperliche Übungen, Gespräche und „die Möglichkeit, sich auszukotzen“ die Anwesenden. Geplant ungeplant sollen diese Treffen ablaufen, gerichtet an Gleichgesinnte, die täglich zwischen Kind-Familie-Haushalt-Beruf kreiseln und einfach einmal zur Ruhe kommen wollen. Ohne Maske, ohne Wertung, ohne Zwang. Der gegenseitige Austausch soll ohne das tägliche Sich-messen, das viele Frauen erfahren, ablaufen.

Am Freitag, 10. Oktober findet das nächste Treffen statt. Dann heißt es wieder „FKK am Heideweiher“, Treffpunkt ist um 10 Uhr am Kiosk des Badeweiher in Reichertshofen. „Vertrauen“ wird das Thema sein. Da die Treffen bei schlechtem Wetter via Zoom angeboten werden, ist eine Anmeldung an frauenkraftklub@gmail.com wünschenswert. Man könne aber auch spontan mit Picknickdecke, Getränk und wer mag, einem Snack, zum Treffpunkt am Kiosk des Heideweiher kommen. Auf Instagram veröffentlichen die drei Frauen regelmäßig die neuen Termine.



Vertreter des FC Niederfeld, der Volksbank Raiffeisenbank und Stadtrat Karl Ettinger bei der feierlichen Übergabe des Defibrillators.

Herzrhythmusstörungen wie Kammerflimmern und Kammerflattern beenden. Es gibt nur zwei Ausnahmen ihn nicht anzuwenden: bei Kindern unter einem Jahr oder im Wasser. In jedem anderen Fall entscheidet das Gerät mit 99%iger Sicherheit von selbst, ob es auslösen muss. „Als Freizeitmannschaft, die regelmäßig den Fußballplatz in Niederfeld nutzt, ist es uns ein großes Anliegen, der Gemeinschaft etwas zurückzugeben. Deshalb freuen wir uns sehr, mit der Installation des Defibrillators einen bedeutenden Beitrag zur Notfallversorgung in Niederfeld leisten zu können“, erklärt Marius Malcher, 1. Vorstand des FC Niederfeld e.V. Die vollautomatische Sprachsteuerung führt den Anwender Schritt für Schritt durch die Anwendung und weist sogar darauf hin, wenn die Pads nicht korrekt platziert sind. Ausgelöst wird erst dann – und auch nur dann –, wenn es wirklich erforderlich ist. Selbst das erkennt das Gerät zuverlässig. Rainer Müller, Gebietsleiter der Volksbank Raiffeisenbank sagt: „Der einzige Fehler, den man machen kann ist, ihn nicht zu benutzen.“

Gute Neuigkeiten für...

den Kampf gegen den plötzlichen Herztod..

Ein neuer öffentlich zugänglicher Automatisierter Externer Defibrillator (AED) zur Laienreanimation wurde am Fußballplatz in Niederfeld installiert. Dieser kann bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand zur Wiederbelebung ergänzend eingesetzt werden und steht im Notfall ab sofort allen Personen zur Verfügung. Der vollautomatische Defi ist eine Spende der Volksbank Raiffeisenbank Bayern Mitte eG.

Der Defibrillator, auch Schockgeber genannt, kann durch gezielte Stromstöße



Das biete ich an

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

Ich übernehme auch die Hausmeister Tätigkeiten Ihrer Immobilie

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

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

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

R. Mey

Gerne sind wir Ihnen dabei behilflich
Ihre Wohnträume zu verwirklichen



Bodenverlegearbeiten

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



Türenmontage

Wohnungseingangstüren,
Zimmertüren, Schiebetüren, etc.



Holzmontage



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

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



Hypnose kann bei nahezu allen belastenden Themen eingesetzt werden.

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

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

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



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

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



André Mayr
GARTEN- UND HAUSMEISTERSERVICE

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

Bei Interesse bitte melden

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



AFTER WORK Special jetzt noch länger

Vergünstigte Tarife
ab Oktober bereits ab 18 Uhr

Mit guten Nachrichten startet die Donautherme in den Herbst. Denn mit Beginn der kalten Jahreszeit gibt es das After Work Special nun noch länger.

Ab Oktober 2025 bietet die Therme das beliebte After Work Angebot bereits ab 18 Uhr an, damit Sie noch flexibler und früher in den Genuss des Erlebnisbades, des Thermenbereichs und der Saunawelt kommen.

Ob nach einem langen Arbeitstag oder einfach für eine kleine Auszeit zwischendurch – Mit diesem exklusiven Tarif können Sie montags bis donnerstags ab 18 Uhr zu vergünstigten Konditionen entspannen, schwimmen, saunieren und neue Energie tanken.

Das Angebot richtet sich dabei an alle, die den Feierabend in einer angenehmen Atmosphäre genießen möchten, sei es für Familien, Erholungssuchende oder Saunafans aus Ingolstadt und Umgebung.

Neben dem After Work Special steht Ihnen weiterhin ab 17 Uhr das After School Angebot zur Verfügung.

Gönnen Sie sich eine wohlverdiente Auszeit nach der Arbeit und erleben Sie entspannte Stunden in der Donautherme.

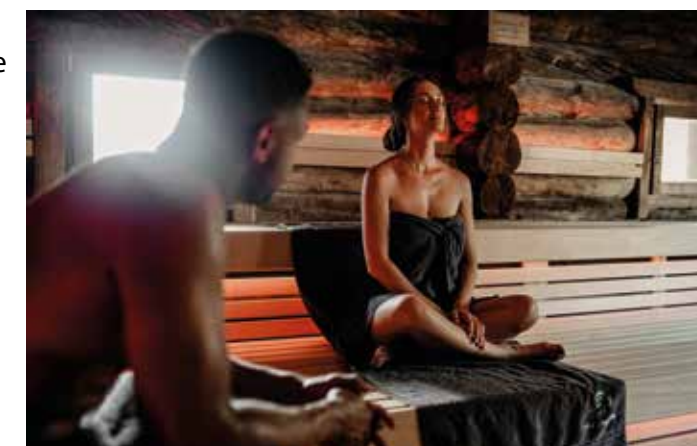


Alle weiteren Informationen zu den Angeboten der Donautherme, alle gültigen Preise und Öffnungszeiten sind stets aktuell unter www.donautherme.de zu finden. Das Team der Donautherme erreichen Sie zudem per Mail unter info@donautherme.de oder telefonisch unter 0841 / 379 11 0.

Für alle Informationen
zur Aktion scannen Sie den
QR code:



Erlebnisbad, Therme oder Saunawelt - mit dem AFTER WORK Special kommen Sie ab 18 Uhr in den Genuss aller Bereiche der Donautherme. Fotos: Christian Amthor/Donautherme



ab 16 Jahren | 4 Stunden

THERME | 22,00 €

SAUNA | 29,50 €

AFTER WORK SPECIAL

Informationen & Bedingungen: www.donautherme.de

**MONTAG - DONNERSTAG
JETZT SCHON
AB 18:00
UHR**

Ort für Spiritualität und Kunst

Von 13. bis 18. Oktober: Der Pop-up-Store "Klein & Fein" in Ingolstadt

Kreativ und mutig muss man sein. Das Ungewöhnliche wagen und zeigen, was die Welt der Spiritualität, der Kunst und des Handwerks Kleines und Feines zu bieten hat. Das trauen sich sechs Kleinunternehmer im Oktober:

Vom 13. bis 18. Oktober 2025 öffnet in der Bahnhofstraße 1a, direkt am Hauptbahnhof, ein außergewöhnlicher Pop-up-Store seine Türen: „KLEIN & FEIN“. Sechs kreative Kleinunternehmer laden dazu ein, ihre energetischen, künstlerischen und handgefertigten Schätze zu entdecken. Das einwöchige Gemeinschaftsprojekt vereint feinsinnige Esoterik, energetische Begleitung, spirituelle Kunst, Kartenlegen und liebevolle Handwerkskunst – ein Raum voller Wärme, Begegnung und Inspiration.

Im Pop-up-Store finden Besucher unter anderem:

- Esoterikartikel wie Heilsteine, Tarots, Räucherwerk und Steinblütenessenzen
- LichtPyramiden, Geistheilung und energetische Aufstellungsarbeit
- spirituelle Mandala und Dotting-Kunst, sowie Cacao-Zeremonien
- natürliche Pflegeprodukte auf Aloe-Vera-Basis
- intuitive Kartenlegungen mit Herz, sowie
- einzigartige Holzkunstwerke

Neben dem Verkauf von Produkten laden die Veranstalter zu kleinen Zeremonien, Workshops, Impulsgesprächen und energetischen Kurzangeboten ein – ein ganzheitliches Erlebnis für alle Sinne.

„Wir möchten einen Ort schaffen, der Menschen berührt und nährt – durch Atmosphäre, Austausch und die Kraft innerer Prozesse“, heißt es aus dem Organisationsteam.



**KLEIN & FEIN
POP-UP STORE**
KUNSTHANDWERK
UND GUTES
FÜR DIE SEELE

von Montag, den
13.10.2025
bis Samstag, den
18.10.2025
von 10:00 - 18.00 Uhr

Erlebnisort:
Bahnhofstraße 1a -
85051 Ingolstadt

mehr Infos unter:
<https://www.feenkombinat.de>

Veranstalter:
Feen Kombinat - Esoterikladen
Beate Knopp - Aloe Vera
Silke Rimatzki - Artist
Klementina Klausner - Kartenlegerin
Holz-ISCH - Holzkunstwerke
Deine Lichtenergie - Geistheilung, LichtPyramiden



SCHWAMMERLSUCHE

Alle wichtigen Speise- und Giftpilze, die in Bayern vorkommen, in einem Buch! Griesbacher ist Gründungsmitglied der Bayerischen Mykologischen Gesellschaft (BMG) und seit 1979 Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie (DGfM). Sein Pilz-Ratgeber bietet Fotos und detaillierte Beschreibungen, sodass Sie heimische Pilze sicher bestimmen können. Die im Buch enthaltene Rubrik „Verwechslung“ hilft die Bestimmung abzusichern.

Norbert Griesbacher: Schwammerlsuche in Bayern
SüdOst-Verlag, ISBN: 978-3-95587-806-1

REZEPTE UND KREATIVES

In der Hektik unseres Alltags vergessen wir oft, uns auf das Einfache, das Natürliche zurückzubedenken. Anzunehmen, was die Natur uns schenkt. Kräuterkunde, alte Handarbeits- und Basteltechniken, kreative Rezepte: Erwachsen aus den sogenannten Spinnstub'n-Abenden in der nördlichen Oberpfalz, vereint dieses Buch tolle Ideen, Inspirationen und Anleitungen: von Wurzelpunsch und Fichtendressing über Kräuterkissen oder Bienenwachstücher bis hin zu natürlichen Salben.

Cornelia Müller: Wildkräuter, Handarbeit & Brauchtum
Buch- und Kunstverlag Oberpfalz, ISBN: 978-3-95587-077-5

Rostfrei verlost je ein Exemplar der beiden Bücher.

Der Expertentipp

Weniger Stress, mehr Wohlbefinden

Eine zufriedene Kundin erzählt - ein Erfahrungsbericht:

Gerti Bräuning und ich – wir beide kennen uns schon seit vielen Jahren, sind Freundinnen und Vertraute. Aber eins ist meine Freundin Gerti ganz besonders: Meine „Frau mit den magischen Händen“ – so hilfreich bei Schmerz- und Stressbewältigung.

Bei unserem ersten persönlichen Kontakt schaffte sie es, mir innerhalb einer halben Stunde Erleichterung bei einem langjährigen körperlichen Problem zu bringen. Hokus Pokus? Sicher nicht!

Wie läuft eine Behandlung bei Gerti Bräuning ab? Ich nehme Euch einmal mit...



Welche Duft passt heute am besten? Gerti trifft die Auswahl immer in Abstimmung mit dem Kunden.

Zunächst einmal vereinbart Ihr einen Termin mit ihr, ganz unkompliziert telefonisch. Zum Termin kommt Ihr ganz bequem gekleidet (Damen am besten ungeschminkt und nicht gestylt), nehmt Zeit mit, denn in einer Stunde ist das Ganze nicht getan. Gerti nimmt sich Zeit für Euch.

Beim Erstgespräch klärt sie zunächst einmal ab, wo „der Schuh drückt“. Natürlich bleibt alles unter Euch, das ist selbstverständlich. Genießt eine Tasse Kräutertee in ihrer gemütlichen Küche, den meine „Kräuterhexe“ (wie ich sie liebevoll nenne) selbst für Euch angesetzt hat. Nach einem gemütlichen Runterkommen (und ggf. ersten Kennenlernen) geht es in ihren Behandlungsraum. Freut Euch auf einen gemütlich eingerichteten Raum mit Klangliege. Was ist das? Stellt Euch ein Wasserbett vor, dass vorgewärmt ist und die

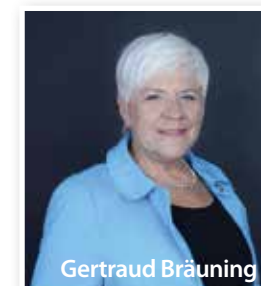
Schallwellen von spezieller Entspannungsmusik auf Euren Körper überträgt. Dazu Düfte zur Aromatherapie, die Gerti mit Euch gemeinsam auswählt, je nach Stimmung und Beschwerden. Gedämpftes Licht – und dann geht es auch schon los.

Zunächst „fühlt“ sie sich in Euch hinein (fragt mich nicht, wie das geht, aber Ihr wisst ja: „magische Hände“). Und dann beginnt die ca. zweistündige (!) Behandlung. Ich habe von ihr schon gelernt: wenn es an einer Stelle zwickelt, kann der Auslöser eigentlich an ganz anderer Stelle im Körper sein – oder auch bedingt durch psychische Probleme. All das erkennt und erspürt Gerti. Stellt Euch eine ausgiebige Massage vor, zartes Streichen, Klopfen – oder auch mal etwas fester, um Knoten und Verspannungen zu lösen. Vom Kopf bis zu den Zehen und Fingerspitzen – alles wird „bearbeitet“. Lasst Euch darauf ein – die Zeit vergeht wie im Flug. Nur eins erwartet euch nicht: Viel Reden – denn in dieser Zeit ist sie voll auf Euch fokussiert. Ihr werdet merken, wie Ihr herunterkommt, vielleicht sogar ein wenig einnickt, entspannt.

Nach Ende der Behandlung („Was, schon?“) ruht Ihr noch eine Zeitlang alleine, bis Ihr das Gefühl habt, es wäre Zeit für Euch, aufzustehen.

Ihr werdet die Wirkung auf jeden Fall sehr schnell spüren – und ich kenne viele Wiederholungstäter, die immer wieder zu ihr kommen (und ich empfehle sie natürlich auch von Herzen gerne).

Wie oft müsst Ihr wiederkommen? Nun, das liegt an Euch. Ich genieße jedes Mal bei ihr und die schönen Stunden der Vertrautheit bei meiner „Frau mit den magischen Händen“, Gerti Bräuning.



Gertraud Bräuning



Energetic Body Work

Gertraud Theresia Bräuning

Gesundheitscoach & Stresstherapeutin

Tassilostraße 46 | 85126 Münchsmünster
Telefon: 08402 1522
E-Mail: info@energeticbodywork.de
www.energeticbodywork.de

Museum im Porträt

**Rostfrei verlost
1 x 2 Eintrittskarten für
das Museum Vohburg
(Dauerausstellung und
Aktionsraum)
unter allen richtigen
Einsendungen
des Kreuzworträtsels.**

Geschichte erleben im Museum Vohburg

Am 12. September 2022 eröffnete das Museum Vohburg im historischen Gebäude des Pflegerschlosses auf dem Burgberg mit einem innovativen Konzept. Dieses verbindet die klassische Ausstellung mit digitaler Geschichtsvermittlung.

Analog – digital – interaktiv

Mithilfe zur Verfügung gestellter Tablets scannen die Besucherinnen und Besucher QR-Codes, die sich neben ausgewählten Objekten befinden, und erfahren dadurch Details bzw. Hintergrundinformationen zu dem jeweiligen Exponat. Darüber hin-

aus offeriert das Museum eine Vielfalt weiterer multimedialer, interaktiver Angebote wie Touch-Screen-Monitore mit Bild- bzw. Hörsequenzen, Großbildschirme mit Videofilmen und VR-Brillen, die im Eröffnungsraum in Regalfächern bereitliegen.

Im Zentrum des Museums stehen originale Fundstücke von der Steinzeit bis in die Neuzeit, die im Laufe der letzten vierzig Jahre in Vohburg und seinen Gemeindeteilen bei archäologischen Ausgrabungen und Begehungen geborgen wurden. Diese Sammlung ergänzen besondere historische Objekte aus der jüngeren Stadtgeschichte und aufwendige Nachbildungen. Die Ausstellungsstücke machen das Museum Vohburg einerseits zu einem Lernort für regionale Geschichte, andererseits gewährleistet die digitale Aufbereitung, dass lokale und überregionale historische Gegebenheiten anschaulich erlebt werden können.

Zusätzlich wurde der für die Vohburger Stadtgeschichte bedeutsamen Persönlichkeit Agnes Bernauer und den mit ihr verbundenen Freilichtfestspielen ein eigener Raum gewidmet. Dort lernen die Besucher die belegbaren Fakten zu den historischen Figuren und die fiktive Theatererzählung über die Liebe zwischen Herzogssohn und Baderstochter kennen. Per Knopfdruck werden Personen in Bilderrahmen lebendig und die Zuschauenden befinden sich plötzlich inmitten eines Streitgesprächs zwischen Agnes Bernauer und ihrem Schwiegervater Herzog Ernst. In der Mitte des Raums steht die Nachbildung eines höfischen Damenkleids aus der ersten Hälfte des 15. Jh. Per QR-Code ist es möglich, Informationen über das Kleid und die Mode dieser Zeit via iPad abzurufen.

Per QR-Code kann mehr über die Mode dieser Zeit erfahren werden.

Lebendiges Museum lautet das Konzept der Gesamtpräsentation.

Mit der VR-Brille begibt man sich auf Zeitreise.



Hier saß Napoleon!

Aber auch der französische Kaiser Napoleon Bonaparte, der im Jahr 1809 im Vohburger Pflegerschloss übernachtete, erhielt in dem großen Saal einen separaten Präsentationsbereich. Hier wird einerseits der originale Holzstuhl, auf dem er während der Truppenparade vor über 200 Jahren saß, ausgestellt. Andererseits öffnet sich ein digital rekonstruiertes Fenster, das Napoleon auf exakt jenem Stuhl sitzend zeigt und die Fantasie des Publikums zusätzlich anregt.

Der Aktionsraum

Neben Führungen und Workshops, legen wechselnde Themenausstellungen mit Bürgerbeteiligung den Fokus auf Teilbereiche der Vohburger Geschichte. Sie lenken ebenso den Blick auf aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen und laden die Besucher ein, aktiv zu werden. In Verbindung mit Kulturveranstaltungen wird das Museum zum Austausch- und Begegnungsort.

Programm Oktober 2025

„MUSEUM: wider dem VERGESSEN – DEMENZ: Mit dem VERGESSEN leben“
Das Museum Vohburg stellt sich aktuell als Projektionsfläche für die Darstellung des Alltags von Menschen mit Demenz zur Verfügung. Den Auftakt des Themas und des Rahmenprogramms bilden die Digitale Fotokunstaussstellung „Demenz neu sehen“ mit prämierten Bilder vom bundesweiten Wettbewerb Desideria Preis für Fotografie, die noch bis 9.11.2025 zu sehen ist.

**Das ganze Programm finden Sie auf
www.museum-vohburg.de**



info@museum-vohburg.de
www.museum-vohburg.de

im Pflegerschloss
Burghof 4
85088 Vohburg
Tel.: 0 8457 935-9646

Öffnungszeiten:
Mi 10:00-13:00 Uhr
Do-So 10:00-16:00 Uhr (Okt-März)
10:00-17:00 Uhr (April-Sept)

Geschlossen:
Mo, Di, Karfreitag, Allerheiligen, 22.12.-26.12., 31.12.-01.01.



Starke Kunst aus schwerem Holz

**Skulpturen im Lothar Fischer Museum in
Neumarkt id.Opf.**



Die Werkhalle der Künstlerin Ingrid Hartlieb in Haigerloch.
Foto obx-news/Atelier Hartlieb

Mit der Kraft der Kettensäge und der Präzision eines feinen Gespürs für das Menschliche schafft Ingrid Hartlieb Skulpturen, die berühren. Das Museum Lothar Fischer in Neumarkt zeigt noch bis 12. Oktober rund 50 Arbeiten der 1944 geborenen Bildhauerin unter dem Titel „Holz ist mein Werkstoff“.

Hartlieb gilt als eine der bedeutendsten Bildhauerinnen ihrer Generation. In einer Werkhalle bei Stuttgart stapelt sie massive Balken und schichtet Bohlen - und gibt dem Werk schließlich mit Wachs, Beize und Pigment seine Seele. Thematisch kreisen ihre Skulpturen um Schutz, Zweifel, Verletzlichkeit - und den Versuch, „einen Bruchteil der eigenen Existenz zu fassen“, wie die Künstlerin sagt. Eine Ausstellung voller Kraft, Tiefe - und stiller Größe. Die großformatigen und doch von besonderer Ruhe zeugenden Skulpturen von Ingrid Hartlieb sind aus unterschiedlichen Holzblöcken zu einer Rohform zusammengeschichtet, verleimt und mit der Kettensäge, Wachs, Beize und Firnis bearbeitet. Im Nachgang zu ihrem 80. Geburtstag würdigt das Museum Ingrid Hartliebs vielgestaltiges Schaffen. Neben zahlreichen Skulpturen und Papierarbeiten werden in der Ausstellung auch einige sogenannte „Prüfstücke“ aus Blei und Papier präsentiert. Bis heute gilt die Künstlerin in Deutschland als eine der wenigen kraftvollen Holzbildhauerinnen ihrer Generation, die jedoch vom Kunstmarkt zu oft übersehen wurde.

Mehr unter: www.museum-lothar-fischer.de

Keller wird Wohnraum:

Feuchten Keller professionell sanieren und nutzen

Ob Stauraum, Waschküche oder Haustechnikraum: Ein trockener Keller bietet viele praktische Nutzungsmöglichkeiten. Doch unter bestimmten Voraussetzungen kann daraus nach einer professionellen Sanierung und fachgerechtem Ausbau ein vollwertiger Wohnbereich entstehen – zur Eigennutzung oder zur Vermietung. Dies steigert sowohl die Wohnqualität als auch den Immobilienwert.



Ein ausgebauter, trockener Keller kann vielfältig genutzt werden, als Hobby- oder Fitnessraum, Gästezimmer, Homeoffice, Wohnbereich für Kinder, pflegebedürftige Angehörige, eine Betreuungskraft oder Mieter. Je nach Lebensphase ist die jeweilige Nutzung auch flexibel an die jeweiligen Bedürfnisse anpassbar.

Vor einer Umwandlung eines Kellers zur wohnlichen Nutzung, sollte jedoch ein Fachmann beurteilen, ob dies im konkreten Fall möglich ist. Denn je nach „Nutzungsklasse“ gelten unterschiedliche Anforderungen. Außerdem unterliegt eine Nutzungsänderung vom Keller zu sogenannten „Aufenthaltsräumen“ einer Genehmigungspflicht. Um einen Keller in Wohnräume zu verwandeln, sind einige bauliche Anforderungen zu beachten. Dazu gehören eine ausreichende Deckenhöhe (mindestens 2,30 m), natürliche Belichtung (Fenster, Oberlichter, Lichtschächte oder Lichtfluter), Belüftung, Dämmung, Heizung, Schall-, Brand- und Einbruchsschutz.

„Vor allem aber muss der Keller über eine funktionierende Abdichtung gegen aus dem Erdreich eindringende Feuchtigkeit verfügen“, betont Stefan Häusler, Inhaber vom ISOTEC Fachbetrieb in Ingolstadt.

Vor-Ort-Analyse klärt Ursachen

„Meist fehlt bei älteren Gebäuden eine Abdichtung des Kellerbodens und der Kellerwände oder sie wurde, wie auch bei manchen neueren Gebäuden, fehlerhaft ausgeführt“, erläutert ISOTEC-Experte Häusler. In der Folge dringt Feuchtigkeit von unten und/oder seitlich aus dem Erdreich in den Kellerboden bzw. das Kellermauerwerk ein. Hanglagen oder Starkregen, die immer häufiger auftreten, verschärfen dieses Problem. Ist beispielsweise der Kellerboden nass, weil Feuchtigkeit durch ihn aufsteigt, ist eine Kellerbodenabdichtung erforderlich. Dabei wird in Abhängigkeit der vorhandenen Bodenkonstruktionen ein maßgeschneidertes Abdichtungskonzept erstellt. Zur Umnutzung des Kellers zu hochwertigem Wohnraum ist zudem eine Dämmung des Bodens erforderlich. Durch diese Maßnahmen wird der Boden trocken und warm. Sind die Kellerwände betroffen gibt es je nach Schadensursache unterschiedliche Lösungen. Steigt die Feuchtigkeit kapillar im Mauerwerk von unten auf, ist eine Horizontalsperre, bestenfalls mit umweltverträglichem und für die Gesundheit unbedenklichem ISOTEC-Spezialparaffin, die beste Lösung. Dringt die Feuchtigkeit seitlich aus dem angrenzenden Erdreich in die Kellerwände, gibt es zwei Sanierungsverfahren: eine mehrschichtige Außenabdichtung, für die das Erdreich rund um das Gebäude ausgehoben wird, oder eine mehrstufige Innenabdichtung, welche das seitliche Eindringen der Feuchte in die Kellerräume stoppt.

Innendämmung für wohnliche Nutzung

Bei einer wohnlichen Nutzung empfiehlt sich zusätzlich eine Innendämmung der Kelleraußenwände. „Der Aufwand einer nachträglichen Innendämmung kostengünstiger“, so Häusler. Beim ISOTEC®-Innendämmsystem werden kapillaraktive Mineralschaumplatten vollflächig auf den Wandoberflächen angebracht und auch die Fensterlaibungen in die Dämmarbeiten einbezogen. Dieses ISOTEC®-Innendämmsystem erhöht die innenseitige Oberflächentemperatur der Außenwände um ca. 5 °C. Und um eine optisch ansprechende Oberfläche zu erreichen, werden die Dämmplatten verputzt und mit einer diffusionsoffenen Farbe gestrichen.

Weitere Infos unter www.isotec.de/ingolstadt

**Nasse Wände?
Feuchte Keller?**

ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.

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

☎ 0841 - 9552 9986

www.isotec-haeusler.de



ISOTEC
IMMER BESSER.

Der Expertentipp

Dein Atem

Deine Einladung zu mehr Ruhe und Leichtigkeit

Es ist Dienstagabend. Du kommst von der Arbeit nach Hause, das Handy bimmelt, die Kinder wollen etwas, der Einkauf steht in der Küche, die Wäsche ruft. Irgendwann sitzt du auf dem Sofa, aber innerlich bist du immer noch am Rennen. Die Gedanken drehen sich um die nächsten To-Dos, dein Nacken schmerzt, du bist müde – und trotzdem wach.

Viele Frauen kennen genau dieses Leben. Zwischen Familie, Beruf und Haushalt bleibt oft kein Raum für dich selbst. Zeit für dich fühlt sich fast verboten an – zu viel zu tun, zu viel Verantwortung, zu wenig Stunden am Tag. Und tief im Inneren sitzt vielleicht sogar ein schlechtes Gewissen, wenn du einfach mal nichts tust.

Warum du nicht innehältst, es aber tun solltest

Viele Frauen halten den Atem sprichwörtlich an. Sie atmen flach, hastig, immer auf dem Sprung. Der Körper bleibt so im Dauerstress-Modus – und irgendwann meldet er sich: mit Kopfschmerzen, Verspannungen, Rückenschmerzen, innerer Unruhe, Erschöpfung oder Schlafstörungen. Vielleicht denkst du: „Dafür habe ich keine Zeit.“ Doch genau diese kleinen Momente, in denen du zur Ruhe kommst, sind kein Luxus – sie sind eine Notwendigkeit, damit du nicht nur funktionierst, sondern wirklich lebst. Eine Teilnehmerin sagte nach ihrem ersten Workshop zu uns: „Als ich kam, war ich total angespannt. Mein Kopf war so voll, dass ich nicht mehr wusste, wo mir der Sinn steht. Während der Atemübungen wurde es plötzlich stiller in mir – erst im Körper, dann auch im Kopf. Als wir fertig waren, fühlte ich mich zum ersten Mal seit Langem richtig ruhig und klar.“

Der Atem ist dein Anker, wenn alles zu viel wird. Jeder bewusste Atemzug sendet deinem Körper die Botschaft: „**Du bist sicher.**“ Herzschlag und Blutdruck sinken, die Muskeln lassen los, der Kopf wird klarer.

Eine einfache und sehr wirksame Übung ist die **4-4-6-Atmung**:

1. Vier Sekunden tief in den Bauch einatmen
2. Vier Sekunden sanft halten
3. Sechs Sekunden langsam durch den Mund ausatmen – als würdest du unnötigen Ballast loslassen

Schon nach wenigen Atemzügen verändert sich etwas. Eine Frau beschrieb es so: „Es war, als hätte jemand die Lautstärke in meinem Kopf runtergedreht. Plötzlich war es still und ich konnte endlich mal wieder durchschlafen.“

Zeit für dich ist keine Zeitverschwendung

Es ist keine Schwäche, sich auszuruhen. Es ist kein Egoismus, dir einen Moment nur für dich zu nehmen. Es ist Selbstfürsorge – und die Basis dafür, dass du für andere da sein kannst. Mit jedem bewussten Atemzug stärkst du dein Nervensystem, holst dich aus dem Gedankenkarussell zurück ins Jetzt. Viele Frauen berichten, dass sie dadurch ruhiger, klarer und ausgeglichener werden – und dass ihre körperlichen Symptome nachlassen.

Dein erster Schritt

Du musst nicht alles auf einmal verändern. Fang klein an: drei bewusste Atemzüge am Morgen, eine Runde 4-4-6-Atmung Mittags, ein paar Minuten am Abend, um dich auf den nächsten Tag einzustimmen.

Wie dein Weg weitergehen kann

Manchmal weckt dieser erste Schritt den Wunsch, tiefer zu gehen – zu verstehen, warum du immer wieder in denselben Stress gerätst, warum du dich manchmal selbst vergisst. Atemarbeit kann dir helfen, diese Muster zu erkennen und langsam loszulassen. Viele unserer Teilnehmerinnen erzählen, dass sie nach einer Weile nicht nur ruhiger sind, sondern auch freundlicher zu sich selbst, klarer in ihren Entscheidungen und weniger erschöpft.

Wenn du spürst, dass du dir selbst ein Stück mehr Lebensqualität zurückholen möchtest, findest du auf unserer Website Ideen und Termine, wie du diesen Weg weitergehen kannst – in deinem Tempo, Schritt für Schritt.

Von Herzen,

Andrea Meier



Weitere Infos und Anmeldung auf der Homepage

Andrea Meier
+49 176 4333 5140
freigeist.praxis@gmail.com

Klenau,
Pfaffenhofen a.d. Ilm



Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie



Was hat Sauerstoff und/oder Sauerstoffversorgung mit den Füßen zu tun?

Im folgenden Artikel gehe ich darauf ein, wie wichtig unsere zelluläre Sauerstoffversorgung ist und auch unsere Füße und Beine davon profitieren können insbesondere bei Diabetes mellitus, Wunden und Durchblutungsstörungen.

Die Sauerstoffversorgung ist für unseren ganzen Organismus von großer Bedeutung und wird für Körper und Geist benötigt!

Was ist die SMT?

Die Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie **SMT** wurde vom Physiker Prof. Manfred von Ardenne entwickelt. Sie ist eine besondere Sauerstoffbehandlung, bei der man über eine Maske sauerstoffreiche Luft einatmet – kombiniert mit Vitaminen unter ggf. leichter Bewegung. Ziel ist es, den Sauerstoff besser in die Körperzellen zu bringen.

Warum ist die SMT gut für die Füße?

Viele Fußprobleme – zum Beispiel bei Diabetes oder Durchblutungsstörungen – entstehen, weil das Gewebe schlecht versorgt ist. Die SMT kann helfen:

- die Durchblutung in den Beinen und Füßen zu verbessern,
- die Wundheilung zu unterstützen,
- Schmerzen zu lindern.

Für wen ist die SMT geeignet?

- Menschen mit diabetischem Fuß
- Bei chronischen Wunden oder offenen Stellen
- Bei kalten Füßen oder Durchblutungsstörungen

Wie läuft die Therapie ab?

Die Behandlung dauert ca. 20-30 Minuten. Sie wird meist in spezialisierten Praxen durchgeführt – zum Beispiel bei Ärzten, Heilpraktikern oder in Rehakliniken. Die Therapie ist schmerzfrei und gut verträglich.

Warum kann SMT in der heilkundlichen Podologie sinnvoll sein?

1. Förderung der Mikrozirkulation

- Viele Fußprobleme – besonders bei älteren oder diabetischen Patienten – hängen mit gestörter Durchblutung zusammen.
- Die SMT zielt darauf ab, die Sauerstoffaufnahme in den Zellen zu steigern, was die Kapillardurchblutung verbessern kann – auch in den Extremitäten wie den Füßen.



Michael Hiebl
Podologe & sekt. Heilpraktiker Podologie

ZUM NACHLESEN



Manfred von Ardenne: Wo hilft Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie?
Urban & Fischer, ISBN: 9783437217166

2. Bessere Wundheilung

- Chronische Wunden oder Ulcera am Fuß heilen schlecht, wenn das Gewebe schlecht durchblutet ist.
- Die SMT kann durch gesteigerten Zellstoffwechsel die Regeneration und Wundheilung fördern.

3. Ergänzende Maßnahme zur Podologie

In der Podologie stehen Maßnahmen wie Druckentlastung und Pflege aber auch in Zusammenarbeit mit Ärzten die Wundversorgung im Vordergrund. SMT kann ergänzend eingesetzt werden, um die Heilungsbedingungen systemisch zu verbessern.

FAZIT:

Die Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie (SMT) nach Prof. von Ardenne kann auch am Fuß und im podologischen Kontext sinnvoll sein, insbesondere zur Verbesserung der Durchblutung, Wundheilung und Unterstützung bei chronischen Fußproblemen wie z. B. beim diabetischen Fußsyndrom oder pAVK (periphere arterielle Verschlusskrankheit).



Achten Sie auf sich und Ihre Füße! Die Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie (SMT) sorgt für eine optimale Versorgung der Körperzellen mit Sauerstoff. In Kombination mit leichter Bewegung und Vitaminen werden die besten Ergebnisse erzielt.

Kosten und Kostenerstattung:

Leider ist die SMT keine Kassenleistung bei der GKV (Gesetzl. Krankenversicherung) und muss daher als Selbstzahlerleistung angeboten werden. In der heilkundlichen Podologie (Heilkunde beschränkt auf das Gebiet der Podologie) wird die SMT über die GebÜH (Gebührenverzeichnis Heilpraktiker) abgerechnet und kann ggf. durch die PKV (Private Krankenversicherung) oder private Zusatzversicherungen erstattet werden.

Bleiben auch Sie „fit & vital“ und denken Sie an Ihre ausreichende zelluläre Sauerstoffversorgung – bei Fragen zur Behandlung sind wir gerne für Sie da!

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

Heilende Regenzeit in Kerala

Marga Klingenschmidt erzählt von ihrer
dritten Panchakarma-Kur

Sonnenaufgang in Kerala im Sitaram Mountain Resort, Blick von meinem Balkon.

Im August 2025 führte mich mein Weg bereits zum dritten Mal zu einer Panchakarma-Kur – jener klassischen ayurvedischen Reinigungstherapie, die Körper, Geist und Seele tiefgreifend regeneriert.

Diesmal wählte ich das Sitaram Mountain Resort in Kerala, hoch gelegen auf 1.200 Metern in den Bergen von Munnar. Die Regenzeit ist die beste Zeit für eine Panchakarma. Der Monsun öffnet nicht nur den Himmel, sondern auch den Körper: Poren und Gewebe sind durch die feuchte Wärme empfänglicher für die Öle und Heilpflanzen. „The Monsoon Rain has the healing power to wash all my worries away and heals my soul“ – dieser Satz beschreibt mein Empfinden in diesen Wochen perfekt.

Nach einigen gesundheitlichen Herausforderungen im ersten Halbjahr 2025 war diese Kur für mich mehr als nur ein Aufenthalt – sie war ein bewusst gewählter Neustart. Panchakarma bedeutet, Giftstoffe (Ama) zu lösen und auszuscheiden, um den Organismus von innen heraus zu stärken. Sanfte Ölmassagen, medizierte Güsse, Kräuterdampfbäder und abgestimmte Ernährung bilden den Kern dieser traditionellen Therapie. Das Resort selbst ist ein Refugium der Stille. Abgeschieden, idyllisch, eingebettet in dichten Dschungel. Überall der Duft von Kardamom – Tausende Pflanzen bedecken die Hänge. Dazwischen Jack-fruit- und Mangobäume, Pfeffer- und Kaffeepflanzen, Zimtbäume und ein eigener ayurvedischer Kräutergarten. Besonders wohltuend war die köstliche Ernährung mit wöchentlichem Kochkurs, das tägliche Yoga, ergänzt



oben: Kathakali ist in Kerala eine spirituelle Kunstform, die auch als Meditation in Bewegung gilt. Eine Mischung aus Theater, Tanz und Ritual. Unglaublich schön!
rechts: Kirtan singen. Yoga-Praxis des Herzens, Meditation durch Musik und Hingabe. Mantras chanten! Jeden Sonntag!

durch Personalstunden und das gemeinsame Kirtan-singen. Täglich fand eine Arztkonsultation statt, die individuelle Begleitung war lückenlos. Mein wunderschönes Zimmer, die perfekte Rundumversorgung und das unglaublich freundliche, stets lächelnde Personal machten jeden Tag leicht. Hier muss man keine Entscheidungen treffen – man darf einfach nur sein. Bewusste Langeweile erwies sich als heilsam. Für mich war diese Erfahrung besonders wertvoll, da ich nach meinem Fernstudium zur ayurvedischen Gesundheitsberaterin seit September 2025 eine praxisnahe Ausbildung für ayurvedische Medizin und Lebensführung bei Inga Mayer begonnen habe. Im November folgt meine Ausbildung in AyurYoga bei AyurPrana (Dr. Vasant Lad) in North Carolina. Ab Sommer 2026 plane ich, ayurvedische Beratungen, Massagen und Yoga anzubieten – genährt aus eigener Erfahrung



AYUR-YOGA
Mehr Beweglichkeit
Ruhe & Lebensfreude
Ab 50

**Yoga & Ayurveda in
Ingolstadt**
Persönliche Yogastunden
in kleinen Gruppen.
Spezialisiert auf Rücken,
Nacken & Schulter,
onkologisches Yoga und
Longevity - Second Spring

www.ganesha-yoga-
refugium.de
0176 243 66 304 - Ruf' mich an!



(v.l.) Pizhichil - Königsölbad.

Meine bezaubernden Therapeutinnen am letzten Tag mit einem Geschenk für mich "Krone"

Paste gegen Kopfschmerzen. Wirkt nach wenigen Minuten ohne Chemie!

Ayurvedische Ärztin verabreicht mir medizinisches Ghee morgens um 7 Uhr. Snehapanam: Trinken von mediziniertem Ghee zur Vorbereitung und Unterstützung von Pancha Karma.



ayurvedischer Kochkurs. Ayurvedisches Frühstück! Lecker!

Meine liebsten Rezepte

Morchel-Soufflee

Zutaten

20-30g frische Morcheln
60g Butter
2cl Sherry
10g Speisestärke
50g Mehl
4 Eier, getrennt
100ml Milch
100ml Sahne
80g Parmesan
1 Bund Kerbel oder Petersilie
Salz
Muskat
Paprikapulver

200g Baby-Spinat
10g Butter
1 Schalotte, klein gewürfelt
1 Zehe Knoblauch, klein gewürfelt
2 gehäufte EL Rosinen
2 gehäufte EL Pinienkerne
Salz



ZU GEWINNEN

Herzhaftes Wildschweinfilet in Pfifferlingrahm, Pilzküchlein, frischer Kräuterseitlings-Salat: dieses Kochbuch begeistert mit bekannten Klassikern und Geheimnissen des Waldes für die moderne Gourmetküche. Mit fundiertem Wissen ergänzt Waltraud Wittler die Rezepte um allerlei nützliche Informationen, sodass jeder Waldspaziergang, jeder Marktbesuch zur Inspiration wird.

Waltraud Wittler/ Maria Flor:
Waltrauds Waldgeflüster: Geheimnisse der kreativen Pilzküche
battenberg gietl, ISBN: 978-3955870690

Zubereitung:

Die gesäuberten Morcheln je nach Größe halbieren oder vierteln, in Butter 5 Min. schmoren, währenddessen Sherry angießen, etwas reduzieren lassen, mit Muskat würzen und mit Salz abschmecken. Beiseite stellen. Ein Blech in den Backofen auf die zweite Schiene von unten schieben und auf 200 Grad vorheizen. Die Butter zerlassen und einen Teil davon zum Einstreichen der Förmchen verwenden. Diese dünn einstreichen und mit Mehl austäuben; dann kaltstellen.

Den Käse fein reiben, den Kerbel oder die Petersilie fein schneiden, das Mehl mit der Speisestärke und dem Paprikapulver mischen. Die Butter erneut erhitzen, die Mehl-Mischung dazugeben und glatt rühren und mit der Milch und der Sahne zu einer glatten Masse verarbeiten. Dann in eine Schüssel und die Eigelbe, den Käse und den Kerbel bzw. die Petersilie dazugeben, gut vermischen. Die Eiweiße - sie sollten nicht kalt sein - mit einer Prise Salz versetzen und steif schlagen. Dabei nicht ganz fest schlagen, die Masse soll noch leicht flüssig sein. Dann etwa ein Drittel zum Teig geben und vorsichtig unterheben. Dann den Rest dazu geben. Morcheln in die Förmchen verteilen und den Teig aufgießen, nicht ganz bis oben hin, die Masse geht noch auf. Den Rand der Förmchen mit Küchenpapier säubern, damit das Soufflee ungehindert aufgehen kann. Die Förmchen auf dem heißen Blech 20 Minuten backen. Den Ofen nicht öffnen, sondern ausschalten, nur einen kleinen Spalt öffnen und mit einem Löffelstil 2 Minuten offen halten. Dann erst herausnehmen und sofort servieren.

Während die Soufflees im Ofen sind, den Spinat zubereiten. Dazu die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. In einer Pfanne mit Butter die Schalotten und den Knoblauch anschwitzen, Rosinen dazugeben und den Babyspinat darin schwenken. Etwas salzen und zum Anrichten Pinienkerne darüber streuen.

Gut geschützt in den Herbst

Drei Öle für ein starkes Immunsystem, gesunden Schlaf und Wohlbefinden

Reine ätherische Öle, wie sie in der Aromatherapie angewendet werden, sind hervorragende Helfer für einen gesunden Start in die kalte Jahreszeit. Mit diesen zwei Ölen und einer Ölmischung können Sie Ihr Immunsystem effektiv unterstützen:

Lemon: Der Kick für's Wohlbefinden!

Ein Tropfen genügt und Lemon verleiht Ihrem Wasser eine belebende Frische. Es ist aus Zitronenschalen gepresst und deswegen sehr bekömmlich. Lemon hilft den Körper zu entgiften, erfrischt und sorgt - zum Beispiel als Zugabe im Raumluftdiffusor - für gute Laune in der oft düsteren Herbstzeit. Aromatherapeutin Suzan Bontzek: „Aus der Handfläche 1 Tropfen Zitronenöl inhalieren schenkt uns einen Moment Sonnenschein. Zitrusöle sind photosensitiv, d.h. sie reagieren mit Sonnenlicht. In der dunklen Jahreszeit muss damit praktischerweise darauf weniger achten.“

Lavendel: Schlafen Sie wohl!

Beruhigend und entspannend wirkt der Duft von Lavendel auf uns und fordert damit auch einen gesunden



Schlaf. „Ich empfehle dabei aber nicht einen Tropfen aufs Kopfkissen zu geben, das wäre viel zu intensiv“, erklärt Bontzek. Ihr Tipp: Vor dem Schlafen gehen ein Tropfen mit einem Trägeröl, wie z.B. Kokosöl, vermischen und in die Fußsohlen einmassieren oder im Diffusor im Schlafzimmer vernebeln.

OnGuard: Die Mischung aus wärmendem Zimt und Nelke, belebender Wilder Orange, würzigem Rosmarin und erfrischendem Eukalyptus ist der optimale Partner für ein starkes Immunsystem. Im Diffusor sorgt die Mischung für weihnachtliche Stimmung, ein Tropfen in einem Glas Wasser oder zum Gurgeln hilft dem Körper, wenn „sich beispielsweise eine Erkältung ankündigt und man sich schlapp fühlt.“ Toll schmecken auch Apfelspalten, die in Wasser mit einem Tropfen OnGuard eingelegt wurden.

Die Aromatherapeutin empfiehlt:

„Legen Sie unbedingt Wert auf hochqualitative, reine, ätherische Öle ohne Füllstoffe sowie auf den richtigen Anbau, Ernte und Verarbeitung der Pflanzen. Nur so unterstützen Öle Sie mit ihrem ganzheitlichen Ansatz dabei, Ihre Gesundheit zu fördern!“

Zu gewinnen!

Rostfrei und Suzan Bontzek verlosen dieses Immunbooster-Set von doTERRA: Lemon als Öl & und OnGuard als Bonbons. Kreuzworträtsel lösen, Lieblingsgewinn angeben und Daumen drücken!



Aromatherapeutin Suzan Bontzek (l.) und Heidi Goller nutzen reine, ätherische Öle seit vielen Jahren in nahezu allen Lebensbereichen.
Mehr Information: Suzan Bontzek, mobil 0173/4566633 oder www.oilivYWonderland.de

AROMATHERAPIE

Ätherische Öle sind vielseitig: Als Raumduft können sie einen Energiekick geben, als Massageöl für Entspannung sorgen oder in einem Diffusor die Konzentration steigern. Viele körperliche Beschwerden wie Erkältungen, Schmerzen, Schlafprobleme und Stresszustände können mit der Aromatherapie als Teil der Phytotherapie angegangen werden. In diesem Buch werden die Grundlagen verständlich erklärt



Susanne Färber: Die einfachste Aromatherapie aller Zeiten
Trias, ISBN: 9783432117980

Rostfrei verlost ein Exemplar unter allen Teilnehmern des Kreuzworträtsels.



Stark für's Immunsystem

Kräuter und mehr für einen gesunden Herbst

Gisela Harrer,
Gründerin GH Gewürze
& Kräuter Einmacherey

Küchenkräuter und Wildkräuter, Zwiebel und Knoblauch - sie stärken im Herbst unser Immunsystem! Planen Sie diese Lebensmittel am besten in jeder Mahlzeit mit ein. Ein gekochter Sud aus Zwiebeln und Kandiszucker wirkt bei Halsschmerzen Wunder.

- Wer mit Rosmarin und Thymian, Majoran und Petersilie kocht, der versorgt sich mit viel mehr Vitamin C, als man durch eine Zitrone bekommen kann. Gehen Sie raus in die Natur, dort finden Sie noch viel mehr, was Ihr Immunsystem stärken kann: Das Mädesüß (oben), Gänsefingerkraut (Mitte) und auch der Wilde Meerrettich, die Brennnessel und der Dost - sie alle gehören jetzt in die immunstärkende Küche.
- Alles kann getrocknet aufbewahrt werden - legen Sie sich einen Wintervorrat an.
- Seien Sie experimentierfreudig: früher hat man auch die Wurzeln von Löwenzahn und der Wilden Möhre (unten) gesammelt. Warum nicht wieder ausprobieren? Die Natur bietet uns viel - tut es Euch an!

Die Kräuter wirken und schmecken natürlich auch als Teemischung hervorragend und versüßen einem kalte Herbsttage.

Kommen Sie gut durch den Herbst!

Ihre Gisela Harrer

Einmacherey Gisela Harrer
0151/55900570

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



Buchtipps: Pflege und Heilung

GUTES VON DER UND FÜR DIE BIENE

Erfahren Sie, wie Sie mit nur wenigen Veränderungen bei Ihrem Einkauf das Leben der Biene besser machen – und damit auch unseres! Unser Kaufverhalten kann dazu beitragen, bessere Voraussetzungen für eine Insektenvielfalt zu schaffen, eine gesündere Natur. In diesem Buch erfahren Sie mehr über die Zusammenhänge von Mensch und Biene. Sie lernen Bienenprodukte kennen und können nachlesen, welche herrlichen Dinge man aus diesen Produkten zaubern kann! Leckere Rezepte, Anleitungen für pflegende und heilsame Cremes und Tinkturen, kreative Bastelideen, wie etwa Bienenwachstücher, Kerzen und vieles mehr – viel Wissenswertes, kombiniert mit tollen praktischen Anwendungsmöglichkeiten!

Gertraud Heidinger: *Bienenschätze - Honig, Pollen, Propolis & Co.*
Bayerland Verlag, ISBN: 978-3-89251-546-3

SO MACHT NATUR SCHÖN

Ringelblume, Spitzwegerich, Salbei oder Birke – Heilpflanzen enthalten natürliche Extrakte, die zu Körperpflegeprodukten verarbeitet werden können. Die Pflanzenexpertin Leoniek Bontje zeigt, wie das geht: Aus Pflanzen, die in der Natur gesammelt oder selbst angebaut werden, kann man ganz einfach Cremes, Masken und Lippenbalsam, aber auch Deodorant, Shampoos, Zahnpasta, Massageöl oder Duftstäbchen für zu Hause herstellen. So entstehen aus simplen, reinen Zutaten mit einfachen Anleitungen naturbelassene Produkte. Über 80 Do-it-yourself-Ideen garantiert frei von synthetischen Zusatzstoffen, dazu noch günstig und nachhaltig.

Leoniek Bontje: *Naturkosmetik*
Südwest, ISBN: 978-3-517-10308-2



Rostfrei verlost je ein Exemplar der beiden Bücher.

Der Expertentipp

Immunsystem: Ihr Bodyguard im Winter



So machen Sie sich jetzt stark gegen Viren & Co.

Montagsmorgen im September: Grau, nass, kalt. Ihre Kollegin hustet, im Bus nist der Sitznachbar. Genau jetzt entscheidet Ihr Körper, wie gut er vorbereitet ist – dank eines unsichtbaren Helden: dem Immunsystem.

Verena Christina Ewert, Ernährungs- und Mikronährstoffberaterin

Unser Schutzschild – immer im Einsatz

Das Immunsystem ist kein einzelnes Organ, sondern ein Netzwerk aus Abwehrzellen, Botenstoffen und Organen. Knochenmark produziert Immunzellen, der Thymus lässt sie reifen, die Milz filtert Keime aus dem Blut. Lymphknoten sind kleine Abwehrstationen, Haut und Schleimhäute die erste Verteidigungslinie.

Was schwächt – und was stärkt

Stress, Schlafmangel, Abgase und schlechte Ernährung bremsen die Abwehr. Dauerstress setzt Cortisol frei – ein Hormon, das die Immunreaktionen hemmt. Umgekehrt stärken erholsamer Schlaf, frische Luft und Bewegung unsere Abwehrzellen. Wer zusätzlich auf „Alltags-Detox“ achtet – Schadstoffquellen meiden, viel trinken, die Verdauung fördern – entlastet das System. Temperaturreize wie Saunieren oder kalte Duschen wirken wie ein Fitnessprogramm für die Abwehr.

Nährstoffe – die Basis jeder Abwehrkraft

Vitamine, Mineralstoffe und gesunde Fette sind Treibstoff für Immunzellen. Besonders wichtig: Vitamin C, D, Zink, Selen, Omega-3-Fettsäuren, Eisen und Eiweiß. Frische, abwechslungsreiche Ernährung bildet die Grundlage. Bei höherem Bedarf oder im Winter kann eine gezielte Ergänzung helfen.

Vorbeugen & schnell reagieren

Wer fit bleiben will, setzt auf tägliche Bewegung, gesunde Ernährung, guten Schlaf, wenig Alkohol und Nichtrauchen.



Und wenn es doch im Hals kratzt? Sofort handeln: Ruhe, Wärme, viel trinken, vitaminreiche Kost. Nährstoffe wie Zink oder hochdosiertes Vitamin C können dann helfen, den Verlauf zu mildern.

Ob Sie den Winter gesund überstehen, entscheidet sich nicht erst wenn Sie krank sind – sondern in Ihren täglichen Gewohnheiten. Geben Sie Ihrem Immunsystem, was es braucht, und es trägt Sie stark durchs Jahr.

Vere Verena Ewert
Fachberatung NatuGena

NatuGena
— Health Nutrition —

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

Helfer mit Herz

Die Alltagshelden unterstützen Senioren ab Pflegegrad 1 bei der Bewältigung ihres Alltags: Ob Einkauf, Haushalt oder Arztbesuch

Sie sind dann zur Stelle, wenn der Pflegedienst nicht der richtige Ansprechpartner ist: Die Alltagshelden unterstützen bei der Bewältigung Ihres täglichen Lebens. „Sämtliche Tätigkeiten, die nicht zur körperlichen Pflege zählen, fallen in unseren Tätigkeitsbereich“, so Markus Sebald, Gründer der Alltagshelden mit Sitz in Karlskron. Das beginnt bei der Unterstützung im Haushalt, geht über Fahrten zum Einkauf oder Ärzten bis hin zu einem guten Gespräch, einem Café- oder Kino-Besuch oder einem gemeinsamen Spaziergang, weil man es sich allein nicht mehr zutraut.



Abrechnung via Entlastungsbetrag

Und das Beste daran: für die Klienten fallen keine Kosten an, die Dienstleistung kann ab Pflegegrad 1 über den so genannten Entlastungsbetrag abgerechnet werden. Beim Entlastungsbetrag handelt es sich um eine Leistung der Pflegekasse, die dazu dient, pflegebedürftige Menschen die zuhause leben und deren Angehörige zu unterstützen und zu entlasten. Es werden Dienstleistungen übernommen, die die Selbstständigkeit der zu pflegenden Person fördern. Die Höhe des Betrages ist dabei unabhängig vom Pflegegrad immer auf 131 Euro festgelegt. Vorgesehen ist der Betrag nicht primär für körperbezogene Maßnahmen, sondern vor allem für haushaltsnahe Dienstleistungen und Begleitangebote. So die Definition.

Anders formuliert: Markus Sebald und seine Mitarbeiterinnen sehen sich als „reine Seelenpfleger“. Sie unterstützen den älteren Menschen, wo er seinen Alltag alleine nicht mehr so gut meistern kann. „Unser oberstes Ziel ist, Lebensqualität zu erhalten oder wieder herzustellen. Dazu kann zählen, dass wir gemeinsam mit dem Klienten den Haushalt schmeißen, so dass er am Ende des Tages sieht, dass auch er etwas geschafft hat. Wir übernehmen Fahrten mit dem Klienten zu Ärzten oder zum Einkauf. Das sind kleine, aber wichtige Erfolgserlebnisse, die stark zum eigenen Wohlbefinden beitragen können.“ Und, wenn gewünscht, begleiten sie den älteren Menschen auch in ein Café oder ins Kino.

Das noch junge Unternehmen wurde am 1. September 2025 gegründet. Sebald selbst ist gelernter Koch und leitete die Küche eines regionalen Seniorenheims. „Dort habe ich den Zugang zum Thema Pflege gefunden und entdeckt, dass mir der Kontakt mit älteren Menschen unglaublich viel gibt“, so Sebald weiter.

Vertrauen braucht auch Fachpersonal

Anfang September hat er den Schritt zurück in die Selbstständigkeit gewagt und „Die Alltagshelden“ gegründet. Wichtiger Teil des Startups sind vor allem seine engagierten Mitarbeiterinnen. Während er neben der kompletten betrieblichen Organisation einen Großteil der Fahrten zum Arzt oder zum Friseur übernimmt, sind es die Heldinnen, die beim Klienten zuhause im Einsatz sind. Der persönliche Kontakt und ein vorheriges Kennenlernen sind ihnen allen wichtig. „Es ist ein großer Vertrauensbeweis, wenn wir ins Haus, ins Leben der älteren Menschen gebeten werden.“ Doch wer sich an die Alltagshelden wendet, der kann sich auf die Kompetenz und Empathie aller verlassen. Eine intensive Schulung absolvieren alle Helden im Vorfeld, denn wer in Bayern ein Unternehmen zur Unterstützung im Alltag gründet, muss sich zertifizieren lassen. „Und das ist auch gut. Nur so kann eine hohe Qualität und Expertise gewährleistet werden.“

Sie haben weitere Fragen oder möchten die Alltagshelden für sich oder Ihren Angehörigen beauftragen? Markus Sebald freut sich über Ihre Kontaktaufnahme.
Tel.: 08450/2431734 oder
Mail an info@alltagshelden.me



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

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:

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/>



Annette Meier

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

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

Endlich Nichtraucher mit Hypnose

So werden Sie dauerhaft zum Nichtraucher, sparen jede Menge bares Geld und gewinnen massiv an Lebensqualität, Ausstrahlung, Gesundheit und Freiheit!



Hypnose

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

- ✓ ohne Entzugerscheinungen
- ✓ ohne ständiges Verlangen
- ✓ ohne Gewichtszunahme
- ✓ ohne ständige Gedanken an eine Zigarette

So sagen Sie „Nein, danke“ zum Rauchen: mit Hypnose!

⇒ Sie haben die Nase gestrichen voll vom Rauchen, aber noch keinen leichten und effektiven Weg gefunden damit endgültig Schluss zu machen?

⇒ Sie sind es leid, dass ihre Kleider, Haare und Finger ständig nach kaltem Rauch stinken und Sie wie ein Hund bei Eiseskälte draußen vor dem Lokal stehen müssen, um ihrer Sucht nachgehen zu können?

⇒ Sie würden gerne mal wieder verreisen, aber der lange Flug hindert Sie daran, da es Ihnen nicht möglich ist, mehrere Stunden ohne Zigarette zu sein?

⇒ Sie wollen sich nicht mehr von 8 cm beherrschen lassen, sondern frei sein?

⇒ Sie wollen Ihre guten Vorsätze endlich erfolgreich umsetzen und in ein rauchfreies Leben starten?

Dann habe ich jetzt für Sie eine gute Nachricht:

Und jetzt mal ehrlich: Wie oft haben Sie bereits versucht mit dem Rauchen aufzuhören und wie oft sind sie wieder rückfällig geworden?

Stefan, 58 Jahre alt, ging es ganz genauso. Er erschien in meiner Praxis und erzählte mir folgende Geschichte:

„Ich bin nun seit 42 Jahren Raucher, rauche 2 Schachtel am Tag und habe bereits mehrfach versucht selbst mit dem Rauchen aufzuhören, aber nach nur wenigen Tagen wurde ich immer wieder rückfällig. Einige meiner Freunde hatten es bereits mit eiserner Willensstärke geschafft, was mir jedoch nicht gelang. Mein Verlangen nach dem Glimmstängel war viel zu groß. Ich habe mir dann das Buch von Allen Carr gekauft, denn damit hatten ja scheinbar schon so viele Menschen es geschafft rauchfrei zu werden, aber auch da hielt der Erfolg bei mir nur kurze Zeit an. Auch Nikotinpflaster und Kaugummis halfen nichts. Und zu guter Letzt versuchte ich noch mit Hilfe von Akupunktur endlich mein Laster los zu werden. Fehlalarm! Alles was mir das eingebracht hatte waren blöde Bemerkungen meiner Freunde, die mich jedes Mal belächelten und meine Versuche rauchfrei zu werden gar nicht mehr ernst nahmen. Ich fühle mich wie ein Versager.“



Kommt Ihnen diese Geschichte bekannt vor? Kennen auch Sie diese Profilneurotiker, die sich aufspielen, damit prahlen und die Ihnen immer wieder erklären wollen, wie einfach es doch ist, allein mit Willensstärke zum Nichtraucher zu werden?

Fakt ist: Ganz so einfach ist es eben doch nicht.

Ich selbst war jahrelang überzeugter Raucher und ich wusste, dass Rauchen meiner Gesundheit schadet und völlig idiotisch ist. Es hat sich jedoch nicht so angefühlt. Ich habe die Zigarette einfach gebraucht, wie Essen und Trinken und nicht verstanden, warum ich trotz besserem Wissen meine Finger nicht von diesen bescheuerten Glimmstängeln lassen konnte. Bis zu dem Tag, wo ich am eigenen Leib erfahren habe, wie unglaublich effektiv und erfolgreich Hypnose ist und was damit alles möglich ist. Der Grund, warum diese vielen unterschiedlichsten Techniken eben doch nicht immer klappen, liegt daran, dass meistens immer nur eine Ebene angesprochen wird, nämlich entweder der Körper oder aber der Intellekt. Entscheidend für einen langfristigen Erfolg ist jedoch, dass es auf allen 3 Ebenen klick macht und die alles entscheidende, wichtigste Ebene ist das Unterbewusstsein.

Und egal, wie oft Sie es schon vergeblich versucht haben sollten: Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die Erfolgsquote dafür, mit Hypnose zum Nichtraucher zu werden, bei über 80 Prozent liegt! Durch Hypnose wird das Unterbewusstsein umprogrammiert, so dass der Griff zur Zigarette einfach nicht mehr notwendig ist. Dabei werden die emotionalen Verknüpfungen verändert die rauchen z. B. mit Entspannung, Stressreduktion oder Genuss verbinden.



Annette Meier

Praxis für Hypnose und Mentalcoaching

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

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

Die einzige Sache, die Sie mitbringen müssen, ist die Bereitschaft, mit dem Rauchen aufhören zu wollen.

11 Überzeugende Gründe um jetzt sofort mit Hypnose Nichtraucher zu werden:

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

Also, worauf warten Sie noch?

Werden auch Sie schnell und einfach Nichtraucher durch die Kraft der Hypnose.

Rufen Sie mich JETZT an und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin.

Ich freue mich auf Sie!

Annette Meier

Das Restless-Legs-Syndrom

Wenn die Beine keine Ruhe finden

Kribbeln, Ziehen, Reißen – ein unbestimmtes, oft unangenehmes Gefühl, das sich (nicht nur) nachts in den Beinen bemerkbar macht. Es zwingt Betroffene unter anderem dazu, die Beine zu bewegen. Geht es Ihnen auch so? Dann leiden Sie vielleicht am sogenannten Restless-Legs-Syndrom (RLS), zu Deutsch „Syndrom der ruhelosen Beine“. RLS ist eine neurologische Erkrankung, von der in Deutschland schätzungsweise bis zu 10% der Bevölkerung betroffen sind. Viele wissen gar nicht, dass ihre Beschwerden eine behandelbare Ursache haben.

Was sind die Symptome?

Das Hauptmerkmal von RLS sind unangenehme Empfindungen in den Beinen, die oft schwer zu beschreiben sind. Betroffene sprechen von Kribbeln, Jucken, Reißen, Ziehen oder Schmerzen. Diese Gefühle treten vor allem in Ruhesituationen auf, also abends im Bett, beim Entspannen auf dem Sofa oder auch bei langen Reisen im Auto oder Flugzeug. Die Beschwerden werden durch Bewegung der Beine gelindert. So verspüren viele RLS-Patienten den Drang, aufzustehen, umherzugehen oder die Beine zu massieren. Die Symptome verschlimmern sich typischerweise im Tagesverlauf, sind abends und nachts am stärksten ausgeprägt und stören dadurch den Schlaf erheblich. Das kann zu Schlafmangel, Tagesmüdigkeit und einer starken Einschränkung der Lebensqualität führen.

Was sind die Ursachen?

Die genaue Ursache von RLS ist noch nicht vollständig geklärt. Man unterscheidet jedoch zwischen der primären und der sekundären Form:

❑ **Primäres RLS:** Hier ist die Ursache unbekannt. Es wird eine genetische Veranlagung vermutet, da die Erkrankung oft in Familien gehäuft auftritt. Eine wichtige Rolle spielt vermutlich auch ein Mangel des Botenstoffs Dopamin im Gehirn. Dopamin ist unter anderem für die Steuerung von Bewegungen zuständig.

❑ **Sekundäres RLS:** Diese Form tritt als Begleiterscheinung anderer Krankheiten oder Zustände auf. Dazu gehören zum Beispiel Eisenmangel, Nierenfunktionsstörungen oder auch eine Schwangerschaft. Auch bestimmte Medikamente können RLS-Symptome auslösen oder verstärken.



Behandlungsmöglichkeiten

Die Behandlung von RLS zielt darauf ab, die Symptome zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern. Zunächst ist es wichtig, die Ursache zu finden, falls es sich um ein sekundäres RLS handelt. Liegt beispielsweise ein Eisenmangel vor, kann dieser gezielt behandelt werden.

Bei den meisten Betroffenen handelt es sich jedoch um primäres RLS. In diesem Fall gibt es verschiedene Behandlungsansätze:

Verhaltensänderungen: Bei leichten Beschwerden können bereits einfache Maßnahmen helfen. Dazu zählen regelmäßige Bewegung (aber kein intensives Training kurz vor dem Schlafengehen), Wechselduschen, Wadenmassagen und das Vermeiden von Kaffee, Alkohol und Nikotin am Abend.

Medikamente: Bei stärkeren Symptomen, die den Schlaf und Alltag stark beeinträchtigen, sind Medikamente oft unumgänglich. Am häufigsten werden Dopamin-ähnliche Wirkstoffe (Dopamin-Agonisten) eingesetzt, die den Dopamin-Mangel im Gehirn ausgleichen. Auch andere Medikamente wie zum Beispiel bestimmte Antiepileptika können Linderung verschaffen. Die Auswahl und Dosierung der Medikamente sollte immer in Absprache mit einem Neurologen erfolgen.

Wenn Sie den Verdacht haben, an RLS zu leiden, zögern Sie nicht, mit Ihrem Arzt darüber zu sprechen. Eine genaue Diagnose ist der erste Schritt zur Linderung der Beschwerden und zu einem erholsameren Schlaf.



„Jeder Betroffene ist anders!“

Christa Thalmeir leitet die RLS-Selbsthilfegruppe Ingolstadt/Pfaffenhofen und ist für viele Betroffene wichtiger Ansprechpartner

Frau Thalmeir, Sie leiden selbst unter dem Restless Legs Syndrom. Wann haben Sie von Ihrer Krankheit erfahren?

Christa Thalmeir: „Nachdem die Krankheit genetisch vererbt werden kann und meine Mutter davon betroffen war, waren wir sensibilisiert für die Thematik. So mit 12 oder 13 Jahren haben die Schmerzen bei mir begonnen. Wachstumsreißen sei das, haben viele gesagt. Mit 35 Jahren ist die Krankheit dann so richtig ausgebrochen, mit Schmerzen in den Beinen sowie in den Armen und Schultern. Ich lebe mit den schmerzhaften Symptomen der Krankheit nun schon fast 30 Jahre. Dabei sind die Auswirkungen und Behandlung bei jedem Patienten anders. Die Beschwerden reichen von dem Gefühl, wie wenn einem das Bein eingeschlafen ist über ein unangenehmes Kribbeln bis hin zu starken Schmerzen. Bei mir lindert die Beschwerden vor allem Druck und Bewegung. Aber nicht laufen, sondern tanzen! Ich nehme auch Medikamente. Aber auch hier: manchen helfen sie sehr gut, andere sprechen überhaupt nicht drauf an. Das RLS-Syndrom ist eine verrückte Krankheit. Darum ist die Diagnose auch so schwierig.“

Sie leiten die Selbsthilfegruppe nun bereits seit fast 15 Jahren....

Thalmeir: „Es fehlte ein Ansprechpartner für den Raum Pfaffenhofen und nachdem mir der Kontakt zu einer Betroffenen aus Neuburg-Schrobenhausen so viel weiter geholfen hat, wollte ich diese Unterstützung auch anderen Betroffenen weiter geben. Später kam dann noch Ingolstadt dazu. Wir treffen uns etwa vier Mal im Jahr zentral in Langenbruck. Für viele ist der Austausch enorm wichtig, weil nur

andere Leidensgenossen wissen, was man durch macht. Wir reden nicht nur von eingeschlafenen Füßen. Oft hat die Krankheit Ausprägungen, die man erst nicht miteinander in Verbindung bringt. Wie Kaufsucht zum Beispiel. Es geht immer um eine gestörte Dopaminbildung, also um mein ganz persönliches Glücksempfinden. Darum wirkt bei mir Tanzen so gut gegen die Schmerzen. Kälte lindert meine Schmerzen auch. Mein Mann musste schon mal bei einer längeren Autofahrt auf dem Seitenstreifen der Autobahn anhalten und hat Schnee für meine Füße rein geholt. Früher waren Betroffene halt einfach gspinnert oder Schlafwandler. Heute weiß man's besser.“

Dabei ist die Diagnose nicht immer einfach.

Thalmeir: „Richtig. Bei Kindern wird oft davon ausgegangen, dass sie ADHS haben und werden mit Ritalin oder ähnlichem ruhig gestellt. Ein 11-jähriges Mädchen aus der Selbsthilfegruppe musste diese Erfahrung leider machen. Es braucht schon einen Hausarzt mit Erfahrung auf dem Gebiet oder einen Neurologen, um die Diagnose zu stellen. Das hat ja auch Einfluss auf die Berufswahl: Wer von RLS betroffen ist, sollte sich beruflich keine sitzende Tätigkeit aussuchen, wie Kraftfahrer oder ähnliches.“

**Sie haben Interesse an der Selbsthilfegruppe RLS, sind selbst betroffen oder einer ihrer Angehörigen?
Kommen Sie gerne zum nächsten Treffen am Donnerstag, 16. Oktober 2025 um 18 Uhr in den Gasthof Häußler, Pörnbacher Straße 28, 85084 Langenbruck.**

Diagnose und Therapie

Selbsttest, Expertenrat und weitere Kontaktmöglichkeiten

Die Deutsche Restless Legs Vereinigung mit Sitz in München wurde 1995 von Betroffenen gegründet. Sie ist nicht nur für Betroffene, sondern auch für Ärzte, Wissenschaft und Interessierte ein wichtiger Ansprechpartner.

Vor Ort helfen die regionalen Selbsthilfegruppen, wie sie auch Christa Thalmeir für Ingolstadt und Pfaffenhofen leitet. Die Vereinigung möchte nicht nur aufklären, sondern ist auch immer auf Stand hinsichtlich Ursachenforschung und der neuesten Behandlungsmethoden.

Auf www.restless-legs.org finden Sie diesen Selbsttest. Sollten Sie mehr als zwei dieser zehn Fragen mit „Ja“ beantworten, sollten Sie einen Neurologen aufsuchen.

Selbsttest:

- ☐ Leiden Sie in Ruhe und Entspannung (Fernsehen, Kino, Busfahrten) unter unangenehmen bis qualvollen Missempfindungen wie Ziehen oder Kribbeln in Beinen oder Armen?
- ☐ Werden Sie in solchen Situationen durch einen unstillbaren Bewegungsdrang zum Aufstehen und Gehen gezwungen?
- ☐ Sind diese Beschwerden durch aktive Bewegung, kalte Fußbäder, Massagen o. ä. vorübergehend zu lindern?
- ☐ Haben Sie keine oder kaum Beschwerden, solange Sie am Tage in Bewegung sind?
- ☐ Bemerken Sie eine Zunahme der Beschwerden abends?
- ☐ Leiden Sie unter Ein- und/oder Durchschlafstörungen?
- ☐ Fühlen Sie sich tagsüber müde, abgespannt und erschöpft?
- ☐ Verhindern die Beschwerden in den Beinen auch tagsüber die ersehnte Ruhe und fühlen Sie sich durch die Beschwerden in Ihren sozialen Aktivitäten eingeschränkt (z.B. Verzicht auf Kino oder Theaterbesuche, Vermeiden von Flugreisen)?
- ☐ Bemerkte Ihr Partner nachts häufig unwillkürliche Zuckungen Ihrer Beine oder Füße während Sie schlafen?
- ☐ Gibt es jemanden in Ihrer Verwandtschaft, der über ähnliche Symptome klagt?

Die Expertenmeinung:

Stefan Brenner, Facharzt in der Praxis für Neurologie und stv. Leiter am MVZ Klinikum Ingolstadt über Diagnose und Therapie des RLS.

Herr Brenner, gehört das RLS mittlerweile zu den Volkskrankheiten in Deutschland? Wie häufig kommen Patienten mit dem RLS zu Ihnen?

Stefan Brenner: „Ja, mit einer Auftretenshäufigkeit von 5 bis 10 Prozent in der Allgemeinbevölkerung gehört das Restless Legs Syndrom zu den Volkskrankheiten. Die Symptomausprägung ist dabei aber nur bei 2 bis 3 Prozent der Patienten so stark, dass es behandelt werden muss. In der Sprechstunde sehe ich fast jeden Tag RLS-Patientinnen und -Patienten.“

Bei welchen Beschwerden werden Sie hellhörig? Und wie erfolgt dann die Diagnose genau?

Stefan Brenner: „Die Patienten berichten von Missempfindungen, verknüpft mit Bewegungsdrang. Meist in den Beinen, seltener auch in den Armen. Das kann z.B. ein Ziehen, ein Bohren, ein Kribbeln oder Brennen sein. Bei Bewegung bessert sich das, in Ruhe wird es stärker, weshalb es häufig erst abends in der Ruhephase oder im Bett auftritt. Der Schlaf ist deshalb oft unruhig. Die Diagnosestellung erfolgt anhand der typischen Symptome.“

Es gibt oft Begleitscheinungen wie Schlafapnoe oder bestimmte Zwänge (Kaufsucht). Welche Erfahrung haben Sie gemacht?

Stefan Brenner: „Ein Zusammenhang zu Schlafstörungen, wie nicht erholsamer Schlaf oder periodische Beinbewegungen im Schlaf, besteht. Derzeit ist wissenschaftlich nicht geklärt, warum Schlafapnoe-Patienten vielfach gleichzeitig auch ein RLS aufweisen. Es gibt aber Hinweise darauf, dass beide Erkrankungen gemeinsame Risikofaktoren aufweisen, wie etwa Übergewicht, vermehrter Alkoholkonsum und ein höheres Lebensalter.“



Wie beginnt man die Therapie? Nachdem die Krankheit sehr individuell ist, wird das auch die Behandlung sein?

Stefan Brenner: „Eine Therapie ist nur notwendig, wenn aus der Bewegungsunruhe ein relevanter Leidensdruck entsteht. Oft klingen die Symptome innerhalb von einer Stunde wieder ab. Eine Basisdiagnostik ist jedoch wichtig, da viele RLS-Patienten einen Eisenmangel haben. Wenn man diesen ausgleichen kann, klingen die Symptome deutlich ab. Auch Vitaminmangel oder Nierenfunktionsstörungen können eine Rolle spielen. Und Polyneuropathien müssen abgegrenzt werden. Können diese Ursachen ausgeschlossen werden, stehen verschiedene Medikationen zur Verfügung, die auf jeden Patienten individuell abgestimmt zur Anwendung kommen.“



Sie sind auf der Suche nach weiteren Informationen? Die Deutsche Restless Legs Vereinigung bietet auf ihrer Homepage auch Broschüren und Flyer zu den verschiedensten Themen rund um das Thema RLS zum Download an.



Wer unter dem Restlessleg Sysdrom leidet, verspürt meist ein Missempfinden in den Beinen, verknüpft mit Bewegungsdrang. Vor allem nachts oder in Ruhephasen kann dies äußerst unangenehm sein, wenn die Erholung auf der Strecke bleibt.



Demenz verstehen

und warum frühe Diagnose so wichtig ist

Immer mehr Menschen sind im Alter von Demenz betroffen. In Deutschland leben bereits rund 1,8 Millionen Betroffene – Tendenz steigend. Für viele Familien bedeutet das eine große Herausforderung. Umso wichtiger ist es, erste Anzeichen frühzeitig zu erkennen.

Erste Anzeichen richtig deuten

Oft beginnt Demenz ganz leise:

- man vergisst Verabredungen,
- verlegt häufiger Gegenstände,
- verliert den Überblick beim Einkaufen oder im Gespräch.

Viele denken dabei zunächst an „normales Altwerden“. Doch das stimmt nicht immer. Eine frühe Diagnose ist entscheidend, damit Betroffene und Angehörige rechtzeitig Unterstützung erhalten.

Lebensqualität erhalten

Eine Demenz lässt sich heute noch nicht heilen. Aber: Der Verlauf kann verlangsamt werden. Medikamente, Gedächtnistraining oder feste Tagesstrukturen helfen, die Selbstständigkeit so lange wie möglich zu bewahren.



Noch lässt sich Demenz nicht heilen. Aber eine feste Tagesstruktur und Gedächtnistraining helfen den Verlauf zu verlangsamen. Foto: Joanna Nottebrock



Teil des Danuvius Teams werden!



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

Woran erkenne ich eine Demenz?

- Häufiges Vergessen von Namen oder Terminen
- Probleme, sich in vertrauter Umgebung zurechtzufinden
- Schwierigkeiten beim Sprechen oder Verstehen
- Auffällige Stimmungsschwankungen

Wenn Sie solche Veränderungen bei sich oder einem Angehörigen bemerken: Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt.



Beschäftigung und die richtige Betreuung sind wichtig. Foto: Joanna Nottebrock

„Mit der richtigen Betreuung können Menschen mit Demenz ein hohes Maß an Lebensqualität behalten. Strukturen, Beschäftigung und ein wertschätzender Umgang sind dabei besonders wichtig“, sagt Julia Reimann, Heimleiterin des Danuvius Haus Petershausen.

Gemeinsam statt einsam

Neben der medizinischen Versorgung spielt auch die soziale Umgebung eine große Rolle. Musik, Bewegung oder kreative Angebote fördern nicht nur die geistigen Fähigkeiten, sondern auch Freude und Wohlbefinden. Angehörige brauchen ebenfalls Unterstützung – denn sie sind im Alltag oft stark gefordert.

Welt-Alzheimerstag im September

Am 21. September fand auch heuer der Welt-Alzheimerstag statt. An diesem Tag wird weltweit auf die Situation von Menschen mit Demenz aufmerksam gemacht. Auch die Danuvius Kliniken möchten Mut machen: Mit guter Begleitung ist ein erfülltes Leben trotz Demenz möglich.

Buchtipps

Mit diesen Übungen bleiben Sie schmerzfrei bis ins hohe Alter

KÖRPER UND GEIST FIT HALTEN

Diese beiden Ratgeber helfen Ihnen gesund und schmerzfrei älter zu werden. Und ein gesunder Körper ist wichtig für einen gesunden Geist!



Poeckh zeigt wie man mit wenig Aufwand ganz gezielt die Körperregionen trainiert, die Menschen in der zweiten Lebenshälfte Probleme bereiten: Hüfte, Knie, Rücken, Füße. Mit Selbsttests für das eigene Fitnesslevel!

Dr. med. Peter Poeckh: Fit, schmerzfrei und gesund bis ins hohe Alter
Südwest-Verlag, ISBN: 978-3-517-10349-5



Die beiden Osteopathinnen Ferré und Pigerol zeigen in diesem Buch 130 Übungen gegen die häufigsten Beschwerden. Und welche Fehler man dabei vermeiden sollte.

C. Ferré / J. Pigerol: Ganz einfach schmerzfrei
Bassermann, ISBN: 978-3-517-10349-5

Rostfrei verlost je ein Exemplar der beiden Bücher.

SUDOKU

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

Lösung auf Seite 43

Hochspannung bei der Lieblings-Lektüre

Lesestoff für
gemütliche
Herbsttage
zu gewinnen

ABGRÜNDIG



Ivy ist auf der Flucht. Vor wem oder warum, daran erinnert sie sich nicht. Sie kennt nur ihren Vornamen. Ohne Geld, Handy und Papiere, ausgehungert und mit fremdem Blut an den Kleidern findet sie

Unterschlupf in der Pension eines kleinen Orts. Als sie allmählich anfängt, sich zu erinnern, weiß sie, dass sie auch hier nicht sicher ist. Sie taucht in einem Ferienort am Meer unter. Alpträume plagen sie: Doch was hat sie gesehen? Und wieso will sie auf gar keinen Fall zur Polizei gehen?

Monika Feth: **Und du wirst lächelnd sterben**
cbj, ISBN: 978-3-570-31716-7

DER WELT ENTFLIEHEN



Die Einheimischen nennen die Insel Reaper's Rock – Fels des Sensenmanns. Vor Jahren hatte hier ein Serienkiller eine Gruppe Jugendlicher getötet. Nun wurde hier ein Öko-Wellness-Retreat eröffnet. Nichts deutet

noch auf die dunkle Vergangenheit. Bis die Leiche einer jungen Frau auf den Felsen unterhalb des Yoga-Pavillons gefunden wird. Ein Unfall? Doch das Opfer war kein Gast, sie sollte eigentlich gar nicht auf der Insel sein, wie DS Elin Warner erfährt. Am nächsten Tag ertrinkt ein Mann.

Sarah Pearse: **Das Retreat**
Goldmann, ISBN: 978-3-442-49455-2

GROSSE LIEBE



Es ist der Moment, auf den Justine gewartet hat: ihr erster Mordfall und ihr großer Durchbruch als Staatsanwältin.

Doch als sie das

Foto des Angeklagten in der Akte sieht, reißt ihr der Blick in vertraute Augen den Boden unter den Füßen weg. Jake Reynolds war ihre Jugendliebe, bis er vor 18 Jahren aus Justines Leben verschwand. Nun soll er in ihrer Heimat zwei Morde begangen haben. Justine kann nicht glauben, dass Jake dazu fähig ist.

Sarah Hornsley: **Bad Blood**
Penguin, ISBN: 978-3-328-11266-2

KAMPF UMS ÜBERLEBEN



Nordnorwegen. Blutüberströmt liegt ein kleiner Junge am Ufer. Kurz darauf fordern unerklärliche Vorgänge vor der Küste des Europäischen Nordmeers

weitere Opfer. Während Kriminaloberrat Simen Sundby und sein Team noch vor einem Rätsel stehen, erhalten sie unerwartete Unterstützung. Alle Spuren führen zu einem geheimen Forschungsstandort. Doch dann überstürzen sich die Ereignisse.

Cai Marin: **Nordkap**
Blanvalet, ISBN: 978-3-7645-0872-2

WAS IST DIE WAHRHEIT?

Als Isak und Madde die Reise nach Gotland antreten, sind sie voller Zweifel. Wie wird nach Jahren des Schweigens das Wiedersehen mit Isaks Vater verlaufen? Der Vater, vor dessen Unberechenbarkeit

Isak immer gewarnt wurde. Doch als das junge Paar auf der Insel ankommt, sind sie überwältigt von der Schönheit, die sie empfängt. Doch die Spannungen in der Gruppe nehmen zu und lange verschwiegene Geheimnisse der Familie werden ans Tageslicht gebracht. Die Vergangenheit kommt ans Licht...

Ulf Kvensler: **Die Insel**
Penguin, ISBN: 978-3-328-11088-0

GERECHTIGKEIT?

Zach Brigder steht vor einer schweren Entscheidung. Er muss über das Schicksal seiner Exfrau Rebecca entscheiden, die nach einem brutalen Angriff ins Koma gefallen ist. Sollen die lebenserhaltenden Maßnahmen abgestellt werden? Da kontaktiert ihn Kate Lennon, die zuständige Staatsanwältin für Rebeccas Fall, mit einer dringenden Bitte: Sie möchte unbedingt erreichen, dass Rebeccas Angreifer so schnell wie möglich wieder inhaftiert wird.

Sandra Brown: **Ihr zweiter Tod**
Blanvalet, ISBN: 978-3-7645-0835-7



Hospiz ist für alle da

Hospiztag am 11. Oktober / Hospiz- und Palliativbewegung setzt sich für gesellschaftliche Vielfalt ein



Bei der Hospizarbeit geht es darum, sterbenskranken Menschen Zuwendung zu schenken – beispielsweise, indem man ihnen vorliest. Foto: djd/Deutscher Hospiz- und Palliativverband/Katarzyna Bialasiewicz - stock.adobe.com

Seit den Anfängen der Hospizbewegung in den 1980er Jahren begleitet die Hospiz- und Palliativbewegung Menschen in ihrer letzten Lebensphase – grundsätzlich unabhängig von Herkunft, Religion, Hautfarbe, sexueller Orientierung, sozialem Status oder Lebensweise. Das Thema Vielfalt gewinnt für den Deutschen Hospiz- und Palliativverband (DHPV) immer mehr an Bedeutung, weil in der Gesellschaft Ausgrenzung, Rassismus, Antisemitismus, Queerfeindlichkeit und soziale Ungleichheit keine Randphänomene mehr sind.

„Vor diesem Hintergrund wollen wir zeigen: Erstens sind Hospizarbeit, Palliativversorgung und Trauerbegleitung für alle Menschen da, egal, woher sie kommen. Und zweitens sind im hospizlichen Ehrenamt alle Menschen willkommen und erwünscht“, betont Prof. Winfried Hardinghaus, Vorsitzender des DHPV.

Haltung zeigen, Unterschiede sehen

Der Verband setzt dabei auf den Mut, sich zu öffnen – für andere Lebensrealitäten, für neue Perspektiven, für das, was vielleicht manchmal fremd wirkt. Und dass die Menschen Haltung zeigen, gerade in einer Zeit, in der Menschenrechte und Mitmenschlichkeit wieder verhandelbar erscheinen. Vielfalt heißt dabei nicht, alles gleich zu machen, sondern Unterschiede zu sehen und sie auszuhalten. Tatsächlich, so der DHPV, gibt es Gruppen, die in der hospizlichen Begleitung und palliativen Versorgung bisher nur wenig sichtbar sind, etwa Menschen mit internationaler Biografie oder mit Behinderungen, queere Menschen, Menschen im Strafvollzug, geflüchtete, wohnungslose oder arme Menschen oder solche mit nicht-christlichem Glauben. Und das, obwohl diese Menschen genauso sterben, trauern, hoffen und fürchten wie alle anderen.

Welthospiztag am 11. Oktober 2025

Den diesjährigen Welthospiztag am 11. Oktober hat die DHPV unter das Motto „Hospiz - Heimat für alle“ gestellt. Damit soll Solidarität mit geflüchteten Menschen gezeigt, die Willkommenskultur und die klare Positionierung gegen Rassismus betont und zugleich Vielfalt im Sinne von Interkulturalität im Ehrenamt thematisiert werden. Eine Deutschlandkarte unter www.dhpv.de bietet einen Überblick über die Hospizdienste und -einrichtungen, die am Welthospiztag an Infoständen, bei Tagen der offenen Tür, Filmaufführungen, Lesungen, Konzerten, Gottesdiensten und vielem mehr über die Möglichkeiten von Hospizarbeit und Palliativversorgung sowie das hospizliche Ehrenamt informieren werden.



Bestattungen Holzward

Trauern heißt liebevolles Erinnern

Überführungen zu allen Friedhöfen
Erd-, Feuer- und Seebestattungen
Vorsorge · Hausbesuche

Tel. 08 41 / 1 42 66 81

Rund um die Uhr
telefonisch erreichbar

Gerolfinger Str. 5 a
(gegenüber Westfriedhof)
85049 Ingolstadt

info@bestattungen-holzward.de
www.bestattungen-holzward.de



Für Inhaber Werner Eder stellt jede handgefertigte Holzurne eine einzigartige Kombination aus Naturverbundenheit und Wahrung der oberbayerischen Traditionen dar. Jedes Stück ist von erfahrenen Handwerkern gefertigt.

Trauer Ausdruck verleihen

Handgefertigte Holzurnen aus Oberbayern

Sie schimmern in warmen Braun- oder auch Rottönen, man kann hier und da ein Astloch erkennen und die Gravur macht sie noch einzigartig: Ein Familienbetrieb in der Nähe von Rosenheim stellt Holzurnen mit individueller Note her. Damit verbinden die Experten von Holzurnen Eder traditionelles Handwerk mit perfekter Nachhaltigkeit, um die Erinnerung an einen geliebten Menschen zu bewahren.



„In der Holzverarbeitung fallen immer wieder die schönsten Holzstücke aus der Produktion“, so Geschäftsführer Werner Eder. „Spielholz“ nennt man das in der Branche, es passt in keine Serie und konnte nur für Garderoben, Brotzeitbrettchen oder ähnliches verwendet werden. Irgendwann hat man bei Eder angefangen diese Hölzer zu sammeln und die ersten Holzurnen hergestellt. Heute müssen besondere Stücke auch hinzugekauft werden. Denn die reine Resteverwertung reicht schon lange nicht mehr aus. Mittlerweile macht die Herstellung von Holzurnen rund 30 Prozent des Umsatzes aus. Alle Hölzer stammen aber immer noch aus der Region. „Grundsätzlich arbeiten wir mit Bestattern zusammen, aber es melden sich auch Angehörige mit ihren individuellen Gestaltungswünschen direkt bei uns. Wir setzen uns dann mit dem beauftragten Bestattungsinstitut in Verbindung“, so Eder weiter. Gearbeitet wird sehr flexibel, die Urne kann demnach auch sehr persönlich nach den Vorlieben des Verstorbenen gestaltet werden. Neben der runden Form, werden vermehrt auch eckige Urnen angefertigt. „Das geht dann in die japanische Richtung“, weiß Eder. In seinem Betrieb sind schon ganz besondere Stücke entstanden, in denen ein Weidezaun eingewachsen war oder eine Patrone aus der Jagd im Deckel steckt. Sehr beliebt sind auch die Urnen, die mit Wahrzeichen der Region graviert sind. So wird jede Urne zu einer ganz eigenen Möglichkeit seiner Trauer und seiner Verbundenheit mit dem Verstorbenen Ausdruck zu verleihen.

Mehr auf www.holzurnen-eder.de.

Vom Rohling zur einzigartig individuellen Holzurne. Die 30cm langen Leisten sind Überbleibsel aus der Holzverarbeitung und bekommen bei Eder eine ganz neue Bedeutung. In Handarbeit wird jede Urne hergestellt und kann nach individuellen Wünschen zu einem ganz besonderen Stück Handwerkskunst veredelt werden. Es stehen verschiedene Hölzer und verschiedene Motive zur Auswahl.



Über Trauer reden

oder auch nicht: Das Trauercafé lädt ein zum Treffen Gleichgesinnter

„Liebe macht Trauer erst möglich.“



Ein geliebter Mensch geht für immer - und wir bleiben zurück, mit unserer Trauer, Ängsten, den Fragen nach dem Warum und unserer Ohnmacht. Trauer ist ein Prozess, der mal mehr mal weniger an der Oberfläche schwelt. Und: Jeder Trauernde ist anders, aber jede Trauer ist gleich wichtig.

Dabei ist es völlig irrelevant, wie alt der Mensch war, um den wir trauern. Wir erinnern uns an Momente, die so nie wieder zurückkommen werden. Wir schmunzeln, lachen vielleicht sogar - und erschrecken dann: „Darf ich denn lachen? Ich trauere doch.“

Antworten auf diese Fragen können Heidi Weißlein und Steffi Hänel geben. Die beiden sind Trauerrednerinnen und zertifizierte Trauerbegleiterinnen. Nicht nur mit Expertise und langjähriger Erfahrung, sondern vor allem mit Herzblut. Mit dem eigenen Trauercafé, das die beiden nun in Lenting anbieten, vervollständigen sie das Angebot für Trauernde in der Region.

„Was ist Trauer? Zunächst einmal: jeder Mensch trauert anders. Es gibt keine Regeln. Eine junge Frau hat mich nach einer Abschiedsfeier einmal gefragt: „Heidi, wie lange dauert Trauer?“ Ja, wie lange dauert Trauer? Nicht umsonst gibt es das sogenannte „Trauerjahr“ - alle Feste werden das erste Mal ohne unsere Lieben gefeiert. Alles ist anders“, beschreibt Heidi Weißlein, die Situation in der sich viele Trauernde plötzlich wiederfinden. „Steffi Hänel „Von drüben - für Euch Trauerreden“ und ich tragen uns



Wir freuen uns auf Euch! Heidi Weißlein (r.) und Steffi Hänel bieten einmal im Monat ein kostenloses Trauercafé an.

schon so lange mit dem Gedanken an ein monatliches Trauercafé - und nun war es soweit: der erste Termin fand Ende September statt - weitere folgen nun immer am 3. Donnerstag im Monat“, so Weißlein weiter.

„In unserem Trauercafé geht es nicht nur um Trauer. Wir reden miteinander, weinen – ja, und lachen auch! Wir möchten einen geschützten Raum bieten, in dem man sich öffnen, aber auch nur zuhören kann“, so Hänel, die sich auch vorstellen kann, das Angebot bei genügend Nachfrage auszuweiten.

Bei den Treffen im Café kann auch mehr entstehen, wenn's passt: Aus Kontakten werden Bekanntschaften oder Freunde - man hat den gleichen Background, das verbindet. Wichtig ist, Gleichgesinnte zu finden, mit denen man offen darüber sprechen kann. „Trauer und Tod sind heutzutage leider immer noch ein Tabu-Thema“, wissen die beiden Frauen. Und genau da setzen sie an. „Wir bieten Offenheit, Vertrauen und Sicherheit. Alles bleibt im Raum.“

Das Trauercafé ist ein kostenfreies Angebot ohne Bewirtung. Steffi Hänel und Heidi Weißlein freuen sich auf Ihre Anmeldung und Ihren Besuch.



Der nächste Termin ist Donnerstag, 16. Oktober von 18 bis 20 Uhr in den Räumlichkeiten von Heidi Weißlein in Lenting. Anmeldung bitte an info@die-trauer-rednerin.de



Stark für schwach Schanzer Kindl e.V. Helfen, wo andere wegsehen

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



1. Vorsitzender des Schanzer Kindl e.V. Michael Buhmelter (Mitte) kann sich auf sein Team absolut verlassen. Zusammen mit dem pädagogischen Leiter der Stadtranderholung der AWO Richard Kunz (l.) und Küchenchef Günther Ellböck wurden abwechslungsreiche vier Wochen für die Kinder auf die Beine gestellt.

Er habe seinen Kraftort gefunden, erzählt mir Michael Buhmelter im Interview. Während um uns herum eine Handvoll Jungs zwischen zwei Fußballtoren lautstark bolzt, ein paar Mädels die Couch als Trampolin verwenden, er den Küchenchef an Lebensmittelbestellungen für nächste Woche erinnert und dann noch unbedingt eine wirklich gut gewordene Zeichnung eines Mädchens begutachten muss. Mitten drin statt nur dabei, so fühlt er sich augenscheinlich am wohlsten.



Die vierte und letzte Woche der Stadtranderholung im Jugendhaus der AWO in Zuchering gehörte den Schanzer Walddrittern.

Doch der Ort ist wirklich ein fast vergessenes Kleinod im Süden Ingolstadts. Mit Jugendhaus, Holzpavillon, und vor allem jeder Menge Natur zum Spielen und Entdecken. Heuer fand in den ersten drei Ferienwochen auf dem Gelände um das AWO Jugendhaus die Stadtranderholung der AWO statt, in Kooperation mit dem Verein Schanzer Kindl. Für Kinder, deren Eltern sich vielleicht keine teure Urlaubsreise leisten können, aber trotzdem für Spaß und Abwechslung in den Ferien sorgen möchten. Ebenfalls mit an Bord war heuer der Waldkindergarten e.V., der vor allem beim Thema „Kreativ werden“ seine Expertise einbrachte. Die vierte Woche lief dann alleine unter der Ägide des Schanzer Kindls und war eine ganz besondere Premiere: die Schanzer Walddritter übernahmen das Zepter. In historischen Gewändern wurden Schilde bemalt, Kämpfe mit Moosgummi-Schwertern ausgefochten, Prinzessinnen gerettet, Drachen bekämpft und Geschichten erzählt. Und das passt irgendwie auch zum Schanzer Kindl,



links oben im Uhrzeigersinn:
Im Spendengüter sammeln
und verteilen ist Michael Buh-



melter unschlagbar. Aber: Ohne Netzwerk geht es nicht. Harry Hoyler des Helferschwein e.V. ist beim Sachspenden beschaffen immer mit dabei.

Mit Sonja Rößler, Waldkindergarten e.V., hat man heuer bei der AWO Stadtranderholung kooperiert.

Auch die Zusammenarbeit mit der Streetbunny-Crew ist immer ein voller Erfolg.

Zusammen mit einem engagierten Team stellt der Verein tolle Aktionen auf die Beine, wie unten links bei der Hilfe für von der Flut 2024 betroffene Familien.



denn seinen Ursprung hatte der Verein aus dem Jahr 2016 im Erhalt von Denkmälern und alten Bauten in Ingolstadt. Seit 2019 ist Michael Buhmelter nun Vorsitzender und man habe sich etwas breiter aufgestellt: Die Unterstützung hilfsbedürftiger Familien steht nun im Vordergrund. Dazu gibt es Projekte wie „Schulstart“, das nachweislich bedürftigen Familien beim Einkauf für den Schulanfang unter die Arme greift. Weit über 120 Familien habe man allein im Jahr 2024 mit einem Budget von 23.000 Euro unterstützt. Buhmelter und sein Team sind jedoch nicht festgefahren, sondern halten ihre Augen und Ohren jederzeit offen. Beim Osteressen werden Bedürftige der verschiedensten Einrichtungen bekocht, an den verschiedensten Stellen werden Sachspenden gesammelt und gezielt weitergegeben, vergangenes Jahr stand auch die Fluthilfe im Vordergrund. Dazu verfügt der gemeinnützig mildtätige Verein über zahlreiche Kontakte. Wie beispielsweise den Helferschwein e.V. aus Moosinning.

Dessen Vorsitzender Harry Hoyler sei immer eine große Hilfe. Und der Erfolg gibt dem Verein Recht: mittlerweile wendet man sich mit Hilfsanfragen immer mehr an Buhmelter und den Schanzer Kindl e.V. So kam der Ingolstädter auch dazu, dass er plötzlich im Zucheringer Wäldchen hilft, mit Säge und Astschere bewaffnet, aus alten Zaunlatten ein Lager zu bauen, eine Partie Tischtennis runterreißt und sich historisch gewandelt als Walddritter versucht.

Was schwieriger geworden ist, sei die Akquise von Spendengeldern, denn der Verein finanziert seine Arbeit vornehmlich aus Spenden aus der Privatwirtschaft, alle arbeiten ehrenamtlich. Darum freute man sich wirklich über jeden Euro, den sie in ihre Projekte und Aktionen fließen lassen können. Denn an Ideen und Hilfsangeboten mangelt es nie. Helfen auch Sie mit, Ingolstadt und Umgebung noch lebens- und lebenswerter zu machen.

Sie möchten die Arbeit des Schanzer Kindl e.V. unterstützen?



Mehr Infos auf
<https://schanzer-kindl.de>

- Mit einer Spende unterstützen:

Spendenkonto des Schanzer Kindl e.V.

IBAN: DE29721608180000870994

BIC: GENODEF1INP, Verwendungszweck: Rostfrei helfen

Auf der Homepage des Vereins gibt es auch die Möglichkeit, direkt per PayPal zu spenden!

- Anpacken, Aktiv werden, mithelfen:

wenden Sie sich gerne an Michael Buhmelter info@schanzer-kindl.de

GUTES TUN

Advent, Advent wird noch besser mit Adventsome



Die Adventszeit ist eine ganz besondere. Wer sich das aufregende Kindheitsgefühl des Advents erhalten möchte, für den hat Rostfrei - heuer schon zum 4. Mal - ein ganz spezielles vorweihnachtliches Präsent:

Der einzigartige Adventskalender von Adventsome versüßt mit 20 Startup-Produkten, von denen Sie wahrscheinlich noch nicht gehört haben, den nahenden Advent. Zusätzlich zu den liebevoll gepackten Präsenten gibt es vier Umschläge, die ebenfalls viel Gutes enthalten. Die vier Briefe stellen vier Projekte vor, die Adventsome durch Ihren Kauf des Kalenders unterstützt. Denn Nächstenliebe macht das Weihnachtsfest doch erst komplett! Über 194.000 Euro wurden bereits gespendet. Beispielsweise wurde ein Mensch aus Sklaverei gerettet (International Justice Mission Deutschland), eine Schutzunterkunft für misshandelte Frauen konnte ein Jahr finanziert werden (Karo e.V.) und es wurden 100 Übernachtungen für bedürftige Menschen in Hamburg bezahlt (Cafee mit Herz). Jedes Jahr wird die Box von einer anderen Künstlerin mit unfassbar viel Liebe zum Detail entworfen. Heuer von der Künstlerin Slinga. Zusätzlich zu den 20 Geschenken gibt es einen kleinen Text mit einem Rabattcode und weiteren Infos zu Produkt und Marke. Neu seit 2025 ist die Möglichkeit per QR-Code direkt Feedback zum Produkt geben zu können. Damit der Kalender 2026 uns dann noch besser gefällt!

Rostfrei verlost unter allen Einsendungen des Kreuzworträtsels einen Adventskalender von Adventsome. www.adventsome.de

Jubiläum für Charity-Adventskalender



Bereits zum 5. Mal gibt es den Charity-Adventskalender zugunsten der Projekte des Vereins Paten für Katastrophenopfer, der vor allem bei der Flutkatastrophe im Juni 2024 vielen Betroffenen in der Region geholfen hat.

Gleichzeitig unterstützt der Verein auch immer noch Familien, die von der Flut im Juli 2021 in Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen getroffen wurden. Die Kalender sind auf 2000 Stück limitiert und jeder Kalender erhält eine Losnummer. Der Spendenpreis pro Kalender beträgt 23 Euro, der Preis für das Los in Höhe von 5 Euro ist enthalten. Der gesamte Erlös wird ausschließlich für die gemeinnützigen Vereinszwecke verwendet. Hinter jedem Türchen befindet sich neben Lindt-Schokolade ein Gewinn und jede Losnummer kann einmal gewinnen. Auf der Homepage des Vereins werden sämtliche gezogene Losnummern veröffentlicht. Der Verein wurde mit seinem Adventskalender sogar in die bayerische Staatskanzlei eingeladen und präsentierte Markus Söder den Kalender, mit dem man Gutes tun kann. Wer also noch auf der Suche nach einem besonderen Adventskalender ist, der kann diesen Jubiläums-Charity-Kalender auf der Seite des Vereins vorbestellen oder mit uns einen gewinnen. Natürlich finden sich dort auch weitere Spendenmöglichkeiten, um das ganze Jahr über Gutes zu tun. Der Kalender kann auch persönlich abgeholt werden: Termine und Ort werden noch bekannt gegeben.

Rostfrei verlost einen Charity-Adventskalender! Kalender vorbestellen oder spenden unter paten-fuer-katastrophenopfer.de

UND DRÜBER REDN

Mach ich selber Nur gute Taten Advent für Selbstversorger 24 Mal weltweit Gutes tun



Warum nicht im Advent schon an den Sommer denken? Ans selbstgezugene Gemüse aus dem eigenen Garten? Mit der neuen Adventskalender-Kreation von Saat&Gut wächst die Vorfreude auf's Gartenjahr mit jedem Türchen...

Der Adventskalender für Selbstversorger ist neu in der Saat&Gut-Familie. Er beinhaltet biologische, samenfeste Sorten, die hinsichtlich der Mischkultur und der Erntefolge bestens aufeinander abgestimmt sind. So haben Sie das gesamte Gartenjahr über etwas zu tun – von der Aussaat bis zur Ernte! Freuen Sie sich auf leckeres und auch robustes Bio-Gemüse aus dem eigenen Garten. Das Saatgut ist für die Bedingungen in Deutschland und umliegende Länder selektiert worden und trotz jeglichen Wetterbedingungen. So wird es spielend einfach, saisonale und gesunde Gerichte auf den Tisch zu zaubern! Natürlich sind die Samen in kompostierbare Anzuchtschalen integriert, in denen



Sie die ersten zarten Pflänzchen direkt ziehen können. Später beim Auspflanzen ins Freiland oder in einen größeren Topf für Terrasse und Balkon, zersetzt sich diese rückstandslos und ohne bedenkliche Kunststoffe oder andere Fasern. Lust auf diesen ganz besonderen Adventskalender bekommen? Der QR-Code bringt Sie direkt zum Onlineshop.

Rostfrei verlost unter allen Einsendungen des Kreuzworträtsels den Adventskalender für Selbstversorger von Saat&Gut. www.saat-und-gut.de



Nicht nur, aber besonders zur Weihnachtszeit, macht Gutes tun ganz besonders Freude. Mit dem 24 GUTE TATEN Adventskalender wird's zudem noch ganz einfach: Türchen auf und spenden.

Der 24 GUTE TATEN Adventskalender ist die beste Möglichkeit, eine Vielzahl von sozialen und ökologischen Projekten zu unterstützen - und das auf der ganzen Welt! In den vergangenen Jahren wurden z.B. 150m² Amazonas-Regenwald in Brasilien geschützt, einem Kind in Nepal eine Mahlzeit gesichert oder anteilig eine Ferienfahrt für ein Kind in Deutschland ermöglicht. Hinter jedem Kalendertürchen verbirgt sich ein konkretes Projekt für das direkt gespendet werden kann. Natürlich kann man auch ohne den Kalender zu besitzen für das Projekt spenden. Infos dazu finden Sie auf www.24-gute-taten.de. Aber erinnern Sie sich an das schöne Kindheitsgefühl, als Sie voller Spannung das Türchen des Adventskalenders geöffnet haben? Wer eher digital unterwegs ist, bekommt ab 1. Dezember täglich eine Mail mit dem jeweils aktuellen Türchen und Hintergrundinformationen zum Hilfsprojekt, wenn gewünscht. Egal, welche Version Sie bevorzugen: die gute Tat ist die selbe und das gute Gefühl auch. Jedes Projekt wurde von unabhängigen Experten geprüft, Transparenz ist oberstes Gebot. 24 GUTE TATEN setzt sich für Menschen in Not ein, unabhängig von Nationalität, Religion, Herkunft oder Geschlecht.

Rostfrei verlost unter allen Einsendungen des Kreuzworträtsels den Adventskalender von 24 GUTE TATEN. www.24-gute-taten.de

Mitmachen und gewinnen:

Schicken Sie das Lösungswort an: raetsel@rostfrei-ingolstadt.de
oder per Post an: **rostfrei, B.Busch Verlag, Marsstr. 17, 85080 Gaimersheim.**

Unsere Gewinne:

Einsendeschluss: 15. November 2025. Teilen Sie uns gerne Ihren Lieblingsgewinn mit!

- | | |
|--|--|
| ● Buch: Schwammerlsuche in Bayern (S. 10) | ● Doterra-Set für's Immunsystem (S. 21) |
| ● Buch: Wildkräuter, Handarbeit & Brauchtum (S. 10) | ● 2 Bücher: fit und schmerzfrei ins hohe Alter (S. 33) |
| ● 1 x 2 Eintrittskarten für das Heimatmuseum Vohburg (S. 12) | ● Lieblingslektüre (S. 34) |
| ● Buch: Waldgeflüster (S. 20) | ● einen unserer vier vorgestellten Adventskalender (S. 40) |
| ● Buch: Aromatherapie (S. 21) | ● 3x1 Premiumautowäsche von ESSO Schäfer/Friedrichshofen |

Die Gewinner der letzten Ausgabe wurden schriftlich benachrichtigt.

Herzlichen Glückwunsch!

Viel Spaß beim Rätseln und viel Glück!

Unter uns gesagt...

Wandern ist a Typ-Sach...



Komme gerade vom Wandern. Nicht oberpfälzerisch hügelig, sondern königlich-kaiserlich hochalpin. Sitze mit Muskelkater im Wadel und einem Holzspreitzel im rechten Zeigefinger - konnte mich mit letzter Kraft an einer schon etwas in die Jahre gekommenen Holzbank hochziehen - am PC und reflektiere Wandergruppen, auf die wir beim alljährlichen Weiberausflug getroffen sind.

„Kein Gipfelsturm ohne Vollausrüstung“

Man trägt jetzt Leggings zum Wandern. Atmungsaktiv, mit stützender Membran, damit es einen sprunghaft den Berg hochkatapultiert. Hoch ist auch der Preis, der nur noch von den Schuhen getoppt wird. Die Wanderschuhe sind made in Italy, weil nur diese spezielle kleine Manufaktur am Fuße des Montblanc Ahnung hat, was Wandererzehen benötigen. An der Hüfte baumelt das Navigationsgerät, neben dem neckisch aufgerollten Sicherungseil, farblich passend zum Biwaksack, der in Sekundenschnelle ausgebreitet ist und für eine sichere Spontanübernachtung zwischen Latschenkiefern sorgt. Die verspiegelte Ray-Ban ist so breit, wie das überhebliche Lächeln. Während des Aufstiegs lutschen sie kleine Plastiktütchen aus, die so voller Vitamine und Mineralien sind, das jeder Apfel neidvoll erblasst. Im Gepäck ist lediglich die offen zur Schau gestellte Verachtung für das untrainierte Unserins nicht gesund.

„Aus dem Weg, ich muss da hoch!“

Ich tippe, diese Sorte Wanderer, tuts gar nicht. Da gehört die Fahrt aus der Maxvorstadt, rein nach Kitz, zum guten Ton. Outfitmäßig liegen die Vollausrüsteten und die Vollprolos im gleichen Budget. Den Unterschied macht dann erst der Dom Pérignon auf der Hütte, wo sie stundenlang das schönste Sonnenplatzerl blockieren und mit der letzten Gondel gen Tal fahren, weil sie sich rauf und runter durch die Getränkekarte geschlürft haben. Vorzugsweise handelt es sich dabei um gschleckte Jungspunde, die bis Freitag 12 Uhr noch irgendein marodes Unternehmen beraten haben, wie es so erfolgreich wird, wie sie selbst. Zur Wiesn-Zeit werden die auf den Bergen aber weniger. Ihr natürliches Habitat ist dann Kufflers Weinzelt. Diese Sorte Wanderer hat meist keinen Blick für den sie umgebenden Pöbel wie unserins.

„Alle müssen, keiner mag“

Die sind meist zu viert, ein Erwachsenen- und ein Kinderpaar, das keinen Bock, aber halt auch keine Wahl hat. Während Ratz und Rübe mit Gummibärchen den Weg hochgelockt werden, ist es beim Vati die Aussicht auf ein Weizen. Beides funktioniert meist gut. Von Mutti kassieren wir einen sehnsuchtsvollen Blick. Nächstes Jahr ist sie dann mit ihren Mädels am Start. Dann wird alles besser.

„Man braucht halt einen Grund für Daydrinking“

Nach dem Sektfrühstück gehts los. Sie kichern sich an der Talstation des Lifts vorbei, denn heuer wird hochgewandert! Langsam halt, pressiert ja nichts. Nach 10 Minuten, erste Ausfälle. Die alte Sportverletzung, der plötzlich zu enge Schuh, der Beckenboden, die Gründe für eine erste Pause - Stößchen - sind mannigfaltig. Ach, warum sollen wir uns das überhaupt antun! Zurück gehts zum Lift und schwupp sind sie oben, wo sie sofort die Toilette des Seilbahnrestaurants stürmen. Mei, der Beckenboden, der Prosecco, man weiß es nicht. Nach dem obligatorischen Gruppenfoto (Instakompatibel Bauch rein, Brust raus, ein Bein vor dem anderen), kurz sortieren: Wo gehts zur Dingsbums-Hütte? Die mit dem guten Kaiserschmarrn? 25 Minuten? Langt oder? Freilich, wir müssen's ja nicht über-treiben, das ganze Jahr hammas schon immer so schwer - Stößchen - also, pack mas. Wo ist Renate? Klo? Alles klar. Beim Kaiserschmarrn - "kleine Portion bitte", geben sie sich das Versprechen: ab morgen wird trainiert! Nächstes Jahr wird wirklich hochgewandert!. Darauf stoßen wir an.

* Wo gehört rostfrei-Redaktionsleitung Susanne Puppele dazu? Per Ausschlussverfahren schnell rauszufinden. Tipp: Sie trägt nie Leggings, arbeitet bei keiner Unternehmensberatung und ihr Mann trinkt gar kein Weizen.

SUDOKU Auflösung

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

Neueröffnung

Autohaus Klepmeir GmbH & Co. KG

Ihr neuer Suzuki Partner
in Winden am Aign



Abbildung zeigt aufpreispflichtige Sonderausstattung.

Verbrauchswerte: kombinierter Energieverbrauch 4,4–6,6 l/100 km; kombinierter Wert der CO₂-Emissionen: 98–131 g/km; CO₂-Klasse: C–E

Ihr neuer Partner für alles, was Fahrspaß macht.

City-Hero, Familien-Kombi oder Kompakt-SUV, Suzuki hats.
Und genauso überzeugend sind wir als Ihr Partner für Mobilität:

- mit einem attraktiven Fahrzeugprogramm
- mit spannenden Finanzierungsangeboten
- mit zuverlässigem Service

Wir sind für Sie da. **Willkommen.**

KLEPMEIR
DIE WELT DER AUTOMOBILE

Autohaus Klepmeir GmbH & Co. KG

Obere Hauptstraße 8 • 85084 Winden am Aign Telefon:
08453 3485-0 • E-Mail: info@klepmeir.de
www.klepmeir.de

