

NR. 43 | WINTER 2025

rostfrei

# Kuschelzeit

Sie können sich mal gern haben!



## Verwöhhnhotel Kristall★★★★S am Achensee

## Wellness ★ Winterzauber ★ Genuss



**NEU**  
1.400 m² Sky Spa  
für gesamt  
3.500 m²  
Wellness!

ADULTS  
ONLY

### Verwöhhnhotel Kristall★★★★S

Seebergstraße 10 | A-6213 Pertisau am Achensee | Tirol | Österreich

Gerne beraten wir Sie auch per Mail ([info@kristall-pertisau.at](mailto:info@kristall-pertisau.at)) oder ☎ +43 5243 5490

Buchen Sie jetzt Ihr Wellness-Wunschkonzert mit bis zu 4 Lieblings-Treatments nach Wahl, Aktivprogramm & ausgezeichnetem Kulinarium.

**Mehr auf [www.kristall-pertisau.at](http://www.kristall-pertisau.at)**



# Es wird wieder kuschelig!

*Liebe Leser,*

lassen Sie sich von uns in den Arm nehmen! Und einmal so richtig knuddeln! Schön, dass Sie bei uns sind! Ja, die Arbeit an der weihnachtlichen Winterausgabe bringt einen immer in Kuschelstimmung.

Dafür haben wir uns die vergangenen Wochen aber auch von allen Seiten inspirieren lassen, damit für Jeden etwas dabei ist. Denn um sich in eine kuschelige Stimmung zu bringen, muss man nicht unbedingt in Körperkontakt gehen. Trotzdem haben wir uns einmal informiert, wie das auf organisierten Kuschelpartys so läuft. Mindestens genauso gemütlich wird es, wenn wir uns wohligen Wellnesswochen widmen: ob gleich in unserer thermalen Wellnessoase um die Ecke, bei einer wohltuenden Massage, im privaten Spa-Erlebnis oder auch auf einem der Weihnachtsmärkte in der näheren oder weiteren Umgebung.

Gemütlichkeit ergibt sich aber oft auch ganz von selbst: bei einer wirklich guten Tasse Tee, bei der Lektüre eines fesselnden Buchs, beim Lauschen heimeliger Geschichten oder bei der Zubereitung leckerer Gerichte. Was gehört für Sie unbedingt zu einem gemütlichen Abend?

Als besonderes Weihnachtszuckerl möchten wir Ihnen vier Autoren aus der Region ans Herz legen. Da wirds spannend, entspannend, lustig und lecker. Und natürlich gibt's Geschenke! Weil wir auch danke sagen wollen. Auf den Seiten 48 und 49 finden Sie wie immer viele, tolle Präsente für... ach einfach für einen selbst! Der Stern weißt Ihnen den Weg...

Danke sagen wir auch allen Gesprächspartnern dieser Ausgabe: Sie haben uns Einblicke in ihr Leben, ihre Schicksal und Wünsche für das kommende Jahr gegeben. Das ist nicht selbstverständlich und freut uns immer sehr. Ein ganz besonderes Weihnachten feiert Linda Frey. Sie musste im Dezember 2024 eine schwere Diagnose hinnehmen und hat sich nicht unterkriegen lassen. Im Frühjahr 2025 bekam die junge Neuburgerin eine lebensrettende Knochenmarksspende. Wenn Sie mit dem Gedanken spielen sich als Spender registrieren zu lassen - bitte tun Sie's. Wie das geht, lesen Sie auch in dieser Ausgabe. Mund auf, Stäbchen rein.

**Wir wünschen Ihnen eine beschwingte Adventszeit, besinnliche Feiertage und einen guten Rutsch ins Neue Jahr. Viel Spaß bei der Lektüre der Winter-Ausgabe - wir lesen uns im Frühjahr 2026 wieder. Da starten wir dann gemeinsam in unser 11. rostfreies Jahr.**

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  
pexels; J. Borba  
**Titel:**

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 01/26 erscheint im März 2026.**

TITEL: KUSCHELZEIT

10



Winter in der Donautherme 10  
Lust zu kuscheln? Auf zur Party! 12  
Massage als Wohlfühlbehandlung 13  
Ois is Yoga. Auch Weihnachten. 14  
Vier Adventswochenenden - Vier Märkte 15  
Magische Rauh Nächte 16  
Wellness im privaten Spa 17  
It's Teatime 18  
Ich erzähl dir eine Geschichte... 20  
Lieblingslektüre 22

LEBEN & LIFESTYLE

24



Wildes und Kräuter von Gisela Harrer 24  
Das Rezept zum Sammeln: Scharfes Rundfleisch 25  
Geschenktipp aus der Region für Leseratten 26  
Museumsporträt: museum mobile 28

32

GESUNDHEIT & VORSORGE



Bedeutung von Schuhen und Einlagen 32  
Arthrose: Ernährungs- und Buchtipps 34  
Bitterstoffe für die Verdauung 35  
Heilen mit Hypnose 36

38

MEDIZIN & PFLEGE



Knochenmarksspende für Linda Frey 38  
HOMECARE - die Alltagshelfer 40  
Eine Rikscha für's Danuvius Haus 42  
Shopping im Seniorenzentrum 43

44

HERZENSSACH



Yoga für Nepal 44



**Bayerisches Rotes Kreuz**  
Kreisverband Ingolstadt



**Patientenfahrdienst**

**MIT UNS BLEIBEN SIE MOBIL**

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



# Gute Neuigkeiten für...

Liebhaber amerikanisch angehauchter Weihnachten



**D**ie Weihnachtslichtershow in Wettstetten hat sich für viele schon zu einem festen Bestandteil des Weihnachtsspaziergangs etabliert. Im Fasanenweg 1a erstrahlt auch heuer der Garten im weihnachtlichen Glanz. Die Weihnachtslichtershow Wettstetten geht in die nächste Runde – größer, heller und mit einem neuen Spendenziel.

Noch bis zum 30. Dezember 2025 erleuchten täglich um 17.30 Uhr über 50.000 LEDs den Garten in einer festlichen Choreografie zu wechselnden Weihnachtsliedern. Die rund 30-minütige Show mit auf die Lieder abgestimmter Programmierung bietet eine Atmosphäre, die Jung und Alt verzaubert. Auch im vierten Jahr gibt es an den Wochenenden (Freitag bis Sonntag) wieder Glühwein und Kinderpunsch

gegen eine Spende. Und wer noch nicht genug oder erst später Zeit hat, kann bis 21 Uhr über den interaktiven „Magic Button“ einen zufälligen Song abspielen lassen und die Lichtinstallation weiter genießen. Die Lichtershow ist nicht nur ein visuelles Erlebnis, sondern auch ein Herzensprojekt: In den letzten drei Jahren wurden so bereits über 21.000 Euro gesammelt. In diesem Jahr gehen die Spenden an das Caritas Kinderdorf Marienstein, das sich um Kinder und Jugendliche in schwierigen Lebenssituationen kümmert. Gespendet werden kann in die Spendenbox vor Ort oder über die Spendenplattform [www.goodcrowd.org/weihnachtslichtershow-wettstetten](http://www.goodcrowd.org/weihnachtslichtershow-wettstetten).

# Gute Neuigkeiten für...

Fans der Schäffler: Mailinger Blaskapelle bleibt Partner



**A**ba heit is koid“: Wenn diese Melodie erklingt, wissen die Ingolstädter, dass eine besondere Zeit angebrochen ist. Für die Schäfflersaison 2026 setzt die Ingolstädter Schäfflergilde auf eine bewährte Partnerschaft. Wie bereits in den Jahren 2012 und 2019 werden die Tänzer in der kommenden Saison musikalisch von der Blaskapelle Mailinger begleitet.

Katharina Raucheisen, die Dirigentin der Mailinger und auch Reiner Büchl, der Leiter der Schäfflergilde, zeigten sich begeistert: „Das erste Mal wieder live zusammen zu trainieren, war ein besonderer Moment. Wir sind sicher, dass bis zum ersten Auftritt vor dem Ingolstädter Rathaus am 10. Januar alles perfekt sitzt.“

**Zeit, das Richtige zu tun**

BFD oder Praktikum: [lbv.de/bfd](http://lbv.de/bfd)

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

Foto: Felix Lehnfeld

**Unterstützen Sie Menschen in Not!**

**Helfen Sie jetzt!**

[www.drk.de](http://www.drk.de)

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

# Gute Neuigkeiten für...

die Adventszeit: Christkindl nimmt Arbeit auf und Eisarena steht bereit



**A**lle Jahre wieder lässt das Ingolstädter Christkindl in der Vorweihnachtszeit Kinderaugen leuchten. Dieses Jahr zieht die 18-Jährige Bente Gülich mit weißem Kleid und Flügeln die Aufmerksamkeit der Innenstadt auf sich.

In-City e.V., das Kulturamt und die Schausteller des Ingolstädter Christkindlmarktes sind sich einig: Mit Bente wurde ein Christkindl gefunden, das mit sozialem Engagement, einem bezaubernden Lächeln und strahlendem Wesen überzeugt. Thomas Deiser, der Vorsitzende des IN-City e.V. berichtet vom „Christkindl-Casting“: „Wir hatten dieses Jahr etwas weniger Bewerbungen als in den vergangenen Jahren. Trotzdem war die Qualität der Bewerberinnen auch heuer wieder hoch.“ „Bente hat die Jury überzeugt, da kann sie zurecht stolz sein“, so Deiser weiter. Bente Gülich selbst freut sich schon auf ihre Einsätze: „Die festliche Stimmung und die mit dem Weihnachtsfest verbundene Hoffnung sind wunderschön. Ich hoffe, dass ich als Ingolstädter Christkindl jedem das Weihnachtswunder noch ein Stück näherbringen kann.“ Bis zum 21. Dezember um 17:00 Uhr auf der Bühne am Christkindlmarkt anzutreffen, wo sie das Türchen des Adventskalenders öffnet.



Bis 30. Dezember hat auch die Eisarena am Schloss wieder geöffnet und verwandelt den Paradeplatz in ein Winterparadies mitten in der Ingolstädter Innenstadt. Eingebettet in ein malerisches Hütendorf mit dem imposanten Neuen Schloss als Kulisse, verspricht die Eisarena am Schloss auch in dieser Saison ein besonderes Highlight. Die circa 450 Quadratmeter große Echteisfläche bietet Raum für Schlittschuhläufer und Eisstockschießen. Das Innenstadtmaking IN-City e.V. freut sich, das beliebte Angebot trotz aller Herausforderungen fortsetzen zu können. Deiser erklärt: „Die Stadt bringt sich heuer verständlicherweise mit deutlich geringerem finanziellem Engagement ein. Trotzdem können wir auch in dieser Saison wieder freien Eintritt aufs Eis bieten.“ Das geht nur mit starken Sponsoren. Deiser weiter: „Wir können uns auf unsere Unterstützer verlassen. Die Familienunternehmen für Ingolstadt engagieren sich schon seit 2016.“

**Öffnungszeiten: Mo-Do 14 – 20.30 Uhr, Fr 14 – 21.30 Uhr, Sa 11 – 21.30 Uhr, So + Feiertage 11 – 20.30 Uhr**

**Kennst Du das, sehnlichst auf jemanden zu warten?**

Viele Blutkrebspatienten auch.

**Rette Leben und registrier' Dich auf [dkms.de](http://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](http://www.sos-kinderdorf.de/geschenkspende)



# Gute Neuigkeiten für... Senioren auf der Suche nach neuen Freundschaften



Seit dem 8. Oktober trifft sich im Bürgerhaus Neuburger Kasten, Fechtgasse 6, eine besondere Freundschaftsgruppe für Senioren. In dieser Gruppe haben ältere Menschen bei wöchentlichen Treffen immer mittwochs um 10 Uhr die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen und gemeinsam wertvolle Momente zu erleben.

Wenn sie älter werden, leiden manche Menschen unter mangelnden Kontakten und auch Einsamkeit. Die Freundschaftsgruppe bietet einen sicheren und herzlichen Rahmen, in dem Vertrauen und gegenseitige Unterstützung im Mittelpunkt stehen. Hier können Geschichten ausgetauscht, Erfahrungen geteilt und

neue Freundschaften geknüpft werden – ganz nach dem Motto: Gemeinsam statt einsam. Unter der Leitung einer erfahrenen Sozialpädagogin bietet die Gruppe Raum für Gespräche und Aktivitäten. Dabei geht es nicht nur um den Austausch, sondern auch um das Erleben gemeinsamer, unvergesslicher Augenblicke, die das Leben bereichern. Ziel ist, dass die Teilnehmer sich kennenlernen, Freundschaften schließen und sich langfristig auch privat treffen können/sollen.

Die Treffen finden in einer Gruppe von maximal zehn Personen in der Cafeteria im ersten Stock des Bürgerhauses Neuburger Kasten statt, um eine persönliche und vertraute Atmosphäre zu schaffen. Eine Anmeldung ist erforderlich unter Telefon 0841 305-50031 oder per E-Mail an [seniorenbuero@ingolstadt.de](mailto:seniorenbuero@ingolstadt.de).

Termine Ingolstadt  
Fr., 02.01.26 16.00 Uhr  
Fr., 02.01.26 20.00 Uhr  
Sa., 03.01.26 14.00 Uhr  
Sa., 03.01.26 18.00 Uhr

# Gute Neuigkeiten für... Traumtänzer, Tagträumer und Liebhaber toller Shows



Wie könnte das Jahr 2026 schöner beginnen als mit der Erfüllung eines Traumes? „Traumfabrik“ - das Showtheater mit Phantasie kommt am 2. und 3. Januar 2026 erneut nach Ingolstadt und lässt den Festsaal zur Bühne für Artistik, Kunst, Humor und Emotionen werden. Wir verlosen 3 x 2 Tickets für den 2. Januar 2026, 20 Uhr! Einsendeschluss 22.12.25.

Mit einem vergrößerten Ensemble aus Bayern und noch mehr internationalen Gast-Artisten

aus aller Welt geht es dieses Jahr gleich durch zehn bayerische Städte mit 39 Shows. Und nur die Traumfabrik schafft es dabei, internationales Flair und heimisches Wohlgefühl auf der Bühne zu vereinen. Das merkt man schon daran, dass Gründer und Künstlerischer Leiter Ingo Pawelke zusammen mit seinem Regensburger Ensemble und Künstlern aus aller Welt jedes Jahr den so beliebten Traumfabrik-Zauber verbreitet – und das seit 44 Jahren. Immer im Varieté-Stil mit Tanz, Akrobatik und Zauberei, Musik, Poesie und Illusionen.

Ticket/Infos gibt es auf [www.traumfabrik.de](http://www.traumfabrik.de)



## 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](mailto: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 Wohnräume zu verwirklichen



## Bodenverlegearbeiten

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



## Türenmontage

Wohnungseingangstüren,  
Zimmertüren, Schiebetüren, etc.



Stefano Gabriele D'Amuri  
Telefon: 0160 - 7514701  
email: [info@holzmontage-damuri.de](mailto:info@holzmontage-damuri.de)  
web: [www.holzmontage-damuri.de](http://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](http://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

## Herzschwäche – Was tun?



Herz-Experten informieren umfassend über die Herzschwäche in der neuen Broschüre „Das schwache Herz“.

Fordern Sie jetzt Ihr kostenfreies Exemplar an:  
Telefon 069 955128-400

[www.herzstiftung.de/das-schwache-herz](http://www.herzstiftung.de/das-schwache-herz)





# Verschenke Wärme statt Socken

Ein Stückchen Donautherme zu Weihnachten

Winter-Verlosung

3 x 2 Tageskarten  
für die Donautherme  
(S.48/49)

Mit einem Geschenkgutschein der Donautherme landet pure Entspannung unter dem Weihnachtsbaum.

**D**ie Vorweihnachtszeit – schön, aber oft auch ganz schön stressig. Geschenke besorgen, Essen planen, Termine koordinieren... und am Ende? Bleibt meist wenig Zeit für echte Erholung.

## Zeit, das zu ändern:

Mit einem Besuch in der Donautherme wird Weihnachten zur entspannten Auszeit. Ob als Geschenk für die Liebsten oder für sich selbst – hier wartet eine winterliche Wohlfühloase, die Körper und Geist verwöhnt.

Verschenken Sie unvergessliche Momente voller Entspannung, Spaß und Energie: Egal ob im Champagnerbecken, dem Solebecken, in actionreichen Rutschen, bei wohltuenden

Saunagängen oder mit abwechslungsreichen Fitnessangeboten, die dem Stollen und den Plätzchen etwas entgegensetzen: Die Donautherme ist mehr als nur ein Erlebnisbad – sie ist Ihr Rückzugsort im Wintertrubel.

## Noch kein Geschenk?



Mit einem Geschenkgutschein für die Donautherme liegen Sie immer richtig.

Sie können den Gutschein ganz bequem online gestalten und direkt zu Hause ausdrucken – oder persönlich vor Ort abholen.

# Das Spezial für alle 60+

Früh da sein lohnt sich!  
Montag bis Freitag heißt es:  
Mit dem 60+ Tarif  
richtig sparen!  
Alle ab 60 Jahren bekommen  
bei Eintritt vor 13 Uhr einen  
vergünstigten Eintrittspreis.

Also: Tasche packen,  
vorbeikommen und den Tag  
entspannt genießen!



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



ALLE  
INFOS &  
AKTIONEN

ENTSPANNUNG UND SPAß PUR

## ERLEBE DEINE DONAUTHERME

### GÄNSEHAUT BEI HEIßEN TEMPERATUREN

UNSERE SAUNAWELT



### RUHE, COCKTAILS UND ENTSPANNUNG

UNSERE THERME



📍 Südliche Ringstraße 63 • 85053 Ingolstadt

🌐 [www.donautherme.de](http://www.donautherme.de) 📱

managed by  
**GMF**

**DONAUTHERME**



# Kuschelpartys in Ingolstadt

## Ein Abend der Achtsamkeit und respektvoller Berührungen

**E**s hat ein wenig gedauert, bis der Trend aus den USA auch zu uns nach Deutschland geschwappt ist. Und noch einmal, bis er in Ingolstadt angekommen ist. Seit Mai 2025 gibt es sie: Kuschelpartys. Die erste Veranstaltung war für April 2025 geplant, doch die Anmeldungen hielten sich in Grenzen. Der Termin wurde abgesagt. Zur Überraschung aller Beteiligten änderte sich das für den neuen Termin im Mai: „Wir waren plötzlich fast ausgebucht“, erinnert sich Organisatorin Lisa Dörr lachend. Sie ist ausgebildete Haltetherapeutin und psychologische Beraterin. Denn Kuscheln ist nicht nur ein Grundbedürfnis des Menschen, sondern manchmal auch Therapie. Alle weiteren Kuschelpartys waren daraufhin ebenfalls ausgebucht. Im Dezember fand an Nikolaus ein Kuschelabend statt, weihnachtlich wird's am 2. Weihnachtsfeiertag, 17-22 Uhr.

### Ablauf eines Kuschelabends

16 Personen umfasst die Gästeliste (Anmeldung unbedingt erforderlich) jeder Kuschelparty, die seit kurzem im SoulStudio, Am Stein 8 in Ingolstadt beheimatet ist. Und wer kuschelt da an diesen Abenden? „Wir hatten Gäste ab 18 Jahre, eine Besucherin war auch schon über 80. Der Großteil ist irgendwo zwischen 35 und 65 Jahre“, beschreibt Lisa die Zielgruppe, die sich grob in zwei Typen unterscheiden lässt: „Während ein Teil unserer Gäste eher Freigeister sind, die gerne auf alternativen Wegen, im Yoga oder der Persönlichkeitsentwicklung unterwegs sind, handelt es sich beim anderen Teil um Menschen, die wenig Sozialkontakte haben und mit Einsamkeit zu kämpfen haben.“ Was erwartet Gäste von Kuschelpartys bei Lisa und ihrem Team? In einer kleinen Willkommensrunde lernen sich die Gäste kennen. Dann folgen ein paar Übungen zum Ankommen und Sich-einfühlen. Blickkontakt wird aufgenommen, erste Umarmungen können statt finden. Nach einer Pause ist Zeit für die so genannten Verwöhnübungen. Es darf sich umarmt, massiert und gehalten werden. Gemütliche Matratzen stehen zur Verfügung. Danach folgt die große Kuschelrunde, das Highlight für die Teilnehmer, die bis zu eineinhalb Stunden dauert. Zum Abschied kommt man noch einmal zusammen und wer mag, erzählt von seinen Eindrücken. Damit sich ein tiefes Entspannungsgefühl einstellen kann, sind klare Regeln unabdingbar:



### Die Regeln

Eines gleich vorweg: es handelt sich hierbei zu keiner Zeit um sexuelle Handlungen. Küssen ist nicht erlaubt und Berührungen finden immer **auf** der Kleidung statt. Und das Wichtigste: Konsens! Jede Umarmung, jede Berührung findet nur statt, wenn alle Beteiligten das möchten. Grenzen werden respektiert und müssen nicht erklärt werden. Ein „Nein“ ist jederzeit absolut in Ordnung, die Kuschelpartner können ohne Erklärung gewechselt werden, auch Pausen oder ein Sich-herausnehmen ist völlig ok. Bei Fragen und Unsicherheiten ist Lisa immer für die Gäste da. Auf der Homepage Kuschelparty-Ingolstadt.de finden sich viele nützliche Ratschläge für „Kuschelanfänger“, die sich zum ersten Mal auf einen Berührabend wagen möchten.

### Die Basis ist Achtsamkeit

Der Abend ist ein absoluter Safe-Space für alle Gäste. Mitunter haben Teilnehmer in ihrem Leben negative Erfahrungen mit Berührungen gemacht. Hier ist es wichtig, behutsam und achtsam miteinander umzugehen. Einen Überblick über alle Veranstaltungen sowie viele weitere Informationen finden Sie auf Kuschelparty-Ingolstadt.de. Dort können Sie sich auch für die Abende anmelden. Manchmal muss man sich einfach mal etwas trauen...



### Der Expertentipp



Maria Lipp

## Zur Ruhe kommen

### Winterzeit ist Kuschezeit.

**W**enn es draußen früh dunkel wird, es nass und kalt ist, dann müssen wir es uns drinnen schön warm und gemütlich machen. Die Natur macht's uns vor: Im Winter ist Ruhezeit. Tiere begeben sich in Winterschlaf oder kuscheln sich zusammen, um sich zu wärmen. Alles geht langsamer. Nur wir Menschen meinen, immer noch gleich aktiv wie in der warmen Jahreszeit sein zu müssen. Durchbrechen Sie das Hamsterrad und kommen auch Sie zur Ruhe. Eine Massage hilft Ihnen dabei.

Massage zu gewinnen!  
Infos in unserer  
Winterverlosung  
auf den Seiten 48+49



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

### Zeit für Regeneration

Wer sich keine Ruhe und dem Körper nicht die Zeit zur Regeneration gönnt, der riskiert nicht nur, im Stress zu versinken, sondern wird sich bald erschöpft, ausgelaugt und kraftlos fühlen. Darunter leidet das Immunsystem und schnell macht sich eine Erkältung breit. Denn nur wenn sich Körper und Geist nicht überfordert fühlen, kann auch das Immunsystem seine Arbeit erledigen.

### Massagen fördern Immunabwehr

Eine wohltuende Massage verbessert die Durchblutung und sorgt dafür, dass die Immun- und Abwehrzellen im Körper besser verteilt werden. Außerdem erhöhen Massagen den körpereigenen Anteil an weißen Blutkörperchen und Lymphozy-

ten, verbessern die Lymphdrainage und senken gleichzeitig den Cortisolspiegel - unser Stresslevel sinkt. Diese Faktoren stärken das Immunsystem noch dazu. Giftstoffe werden leichter abtransportiert und eine Extraportion Endorphine gibt's obendrauf! So trotzen wir der Dunkelheit im Winterhalbjahr und machen sie sogar zu etwas angenehmen. Nämlich einem Raum fern des Trubels und des Lärms, in dem wir ganz in Frieden Energie auftanken können.

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

*Ihre Maria Lipp*



Das richtige Ambiente mit sanfter Musik und stimmungsvollem Licht ist wichtig.



**Maria Lipp**

Private Massagepraxis für  
Körper- und Energiearbeit

Römerstraße 20 1/2 | 85077 Manching | Tel.: 0159 - 06 11 83 07

**Termine nach Vereinbarung**

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



# Weihnachten? Ois is Yoga.

Yogi-Gedanken von Margarethe Klingenschmidt

**W**eihnachten wird oft als die „stade Zeit“ bezeichnet. Doch in Wirklichkeit fühlt sich der Dezember für viele wie ein Marathon an: Geschenke, Termine, Essen, Erwartungen. Und mittendrin die Frage: Warum fühlt sich das alles so überwältigend an?

Aus ayurvedischer Sicht ist die Antwort klar: Vata-Zeit. Kälte, Trockenheit, viel Bewegung – das Dosha, das Unruhe verstärkt. Und wir steigern Vata jedes Jahr zusätzlich durch Konsumrausch, Reizüberflutung und üppiges Essen.

Früher dachte ich, Yoga würde diesen Stress ausgleichen. Heute weiß ich: Yoga ist nicht der Ausgleich – Yoga ist der Gegenpol. Und zwar nicht nur auf der Matte, sondern genau dort, wo das Leben geschieht.

**Oder, wie es auf Bayerisch heißt: „Ois is Yoga.“**

Yoga ist, wenn ich beim dritten Weihnachtskeks bemerke, ob ich Hunger habe oder Müdigkeit kompensiere – Yoga ist der Spaziergang durch den Klenzpark, wenn die Luft kalt und der Kopf warm wird – Yoga ist das achtsame Gemüseschnippeln ohne Multitasking – Yoga ist nachhaltiges Einkaufen: regional, bio, fair, ohne Tierversuche – Yoga ist, wenn ich ehrlich sage, was in mir los ist – auch wenn es unbequem wird – Yoga ist, wenn ich vor dem vollen Teller einmal länger ausatme, statt automatisch zuzugreifen – Yoga ist, wenn ich still werde und mir erlaube, einfach zu sein.

Der achthgliedrige Pfad von Patanjali ist kein Theoriegebäude, sondern ein Navigationssystem für genau solche Tage: Ethik, Selbstfürsorge, Atem, Konzentration, innere Sammlung. Weihnachten ist der perfekte Moment, all das zu üben.

*Vielleicht gelingt uns dieses Jahr ein anderes Fest: Weniger Konsum, mehr Verbindung. Weniger Überessen, mehr Wohlfühl. Weniger Perfektion, mehr Präsenz.*

Denn hinter all dem steckt eine einfache Wahrheit: Ois is Yoga. Auch Weihnachten. Vor allem Weihnachten.

## Wenn's doch zu viel war:

5 Yogaübungen für mehr Leichtigkeit

1. Sanfter Drehsitz Ardha Matsyendrasana (leicht): Wirbelsäule aufrichten, sanft nach rechts/links drehen, 6–8 Atemzüge. Mobilisiert den Rippenbogen und entstaut.



2. Katze-Kuh Marjaryasana/Bitilasana, 1–2 Minuten. Rundung und Öffnung massieren Bauchraum und Zwerchfell.



3. Lebermeridian-Klopfen Rechte Flanke mit lockerer Handkante abklopfen (30–60 Sek.). Löst Spannung im Leberbereich, fördert Wärme.



4. Krokodil Jathara Parivartanasana (soft): Knie im Liegen zur Seite sinken lassen. Beruhigt Vata und Verdauungsregion.



5. Schmetterlingssitz Baddha Konasana, 10–12 Atemzüge. Mehr Raum im Unterbauch, Druckausgleich.

Ayurveda-Impuls: 5-15 Minuten (100 Schritte) sanft gehen nach dem Essen – keine Power, nur Rhythmus.

## Winter-Verlosung

3 x 3er Karten  
für Yoga im

Ganesha Yoga Refugium  
(S.48/49)

*Ois is Yoga.  
Auch  
Weihnachten.*



WENN DER DEZEMBER LAUT WIRD,  
WIRD YOGA ZUR HALTUNG  
ATMEN. ERDEN. ENTSCHEIDEN  
BEI UNS FINDEST DU EINEN ORT  
FÜR RUHE, KRAFT  
UND EIN BEWUSSTES LEBEN.

### MEIN ANGEBOT:

• SOMATISCHES AYUR YOGA,  
DAS WIRKLICH GUT TUT  
SANFT, STÄRKEND, ACHTSAM  
FÜR JEDES LEVEL!  
• ONKOLOGISCHES YOGA



Für alle, die weniger Konsum und mehr Präsenz wollen.

WINTERTERMINE UND INFOS:  
WWW.GANESHA-YOGA-REFUGIUM.DE

# Lichterglanz am Hundertwasser-Turm



Mehr als 400.000 LED-Lichter verwandeln den Hundertwasser-Turm in Abensberg in der Adventszeit in ein märchenhaftes Weihnachtswunderland. Das 34 Meter hohe Bauwerk ist Teil der mehr als 7.000 Quadratmeter großen „Hundertwasser-Erlebniswelt“ der Traditionsbrauerei Kuchlbauer. Der architektonisch verspielte Turm mit fließenden Linien und vergoldeter Kuppel war eines der letzten Projekte des im Jahre 2000 verstorbenen Meisters. Die Turmweihnacht mit Kunsthandwerkern und großem adventlichen Spezialitäten-Angebot ist bis 21. Dezember jeweils mittwochs bis sonntags geöffnet. Feuerstellen und ein Erdhügelhaus laden zum Aufwärmen und Ausruhen ein. Kulinarisch erwarten Backschinken, Flammhachs, Wildgerichte, Dampfnudeln, Baumstriezel und vieles mehr die Besucher.

## Märchenzeit in Neumarkt



Wenn sich der Duft von Glühwein und gebrannten Mandeln mit weihnachtlicher Musik mischt, verwandelt sich Neumarkt in der Oberpfalz in eine Stadt wie aus dem Bilderbuch. Jedes Jahr im Advent zeigt sich die alte Pfalzgrafenstadt von ihrer märchenhaftesten Seite – mit Lichtern, Klängen und Momenten, die Herzen wärmen. Täglich bis 23. Dezember lädt der Neumarkter Weihnachtsmarkt auf dem Rathaus- und Münsterplatz täglich zum Bummeln, Schauen und Genießen ein. Eine farbenprächige Illumination des Münsters St. Johannes und des festlich geschmückten Rathauses rundet das stimmungsvolle Ensemble ab. Wer es etwas ruhiger mag, findet im Brauereihof der Neumarkter Glossner Bräu eine gemütliche Alternative: Der dortige Weihnachtsmarkt bleibt bis zum Dreikönigstag (6. Januar) geöffnet. Zwischen Leuchtsilhouetten, Kunsthandwerk und duftenden Spezialitäten erleben Besucher hier einen Hauch Romantik im Schein der Lichterketten.

# Geheimnisvoll wird's auf Schloss Kaltenberg



Auf einem der wohl schönsten Weihnachtsmärkte Bayern auf Schloss Kaltenberg tauchen große und kleine Besucher in eine märchenhafte Welt ein oder erleben von den Geschichten der Gebrüder Grimm inspirierte Überraschungen. Rund 140 Marktstände laden zum Schwelgen in besonderen kulinarischen Genüssen ein und zum Stöbern nach originellen Geschenken. Und das Beste: In diesem Jahr führt der Weihnachtsmarkt nicht nur stimmungsvoll durch die Adventszeit, sondern lädt am Zusatzwochenende nach dem Weihnachtsfest (26.-28.12.) dazu ein, die Feiertage in einer ganz besonderen Atmosphäre ausklingen zu lassen. Die Kulisse ist märchenhaft und in jeder Ecke gibt es Phantastisches zu entdecken. Ein Besuch des Weihnachtsmarkts auf Schloss Kaltenberg ist ein Tag voller magischer Momente für die ganze Familie.

## Musik-Ausklang in Pfaffenhofen



Bei „Wichtelzeit und Weihnachtszauber“ bis 23. Dezember kann man sich wieder gemeinsam mit Freunden und Familie auf die Vorweihnachtszeit einstimmen: egal ob mit einem heißen Getränk und leckeren Schmankerln auf dem Christkindmarkt, beim Schlendern durch die liebevoll dekorierten Stände oder beim Besuch der lebendigen Krippe. Vier Wochen ist sowohl auf der Bühne des Christkindlmarktes als auch rund um den Hauptplatz eine Menge geboten: neben dem traditionellen Engelsspiel, das jeden Sonntag um 18 Uhr stattfindet, kann man zum Beispiel den Eiskunst-Schnitzer bei der Arbeit beobachten. Fackelstadtführungen finden montags und mittwochs bis 22. Dezember statt. Treffpunkt ist um 18 Uhr vor dem Rathaus (Anmeldung erforderlich). Es gibt auch Pferdekutschfahrten und eine Eisstockbahn. Am 23. Dezember um 20 Uhr findet das Abschlusskonzert statt. Im Wichtelbereich kann man auch noch Gutes tun. Mehr auf Seite 46.



# Geheimnisvolle Rauh Nächte

Rituale für diese besondere Zeit: Vom Räuchern und mehr



## ZUM NACHLESEN

Spüren Sie Zauber der stillen Zeit

Die Rauh Nächte sind eine geheimnisvolle Zeit zwischen den Jahren, in der wir innehalten und den Blick auf das Wesentliche lenken können. 111

Impulse, Rituale und Traditionen begleiten uns durch diese magische Zeit und laden zum Reflektieren, Feiern und Entspannen ein. Ob durch Räuchern, Meditationen oder alte Bräuche – jeder Impuls ist eine Einladung, das Jahr bewusst abzuschließen und den Zauber der Rauh Nächte zu erleben.

Astrid Süßmuth:  
111 Impulse für die Rauh Nächte,  
emons, ISBN: 978-3-7408-2558-4

**D**ie Rauh Nächte sind die Zeit, um in sich zu gehen, das Vergangene hinter sich zu lassen und sich für das Neue vorzubereiten. Die Ursprünge liegen weit zurück. Beim Übergang vom Mond- auf den Sonnenkalender - das Mondjahr ist etwas kürzer als das Sonnenjahr - blieben 12 Tage über. Von den Ritualen der frühen Rauh Nächte ist wenig überliefert, da das Wissen damals mündlich weitergegeben wurde. Die ersten Aufzeichnungen finden sich im 16. Jahrhundert. 2025/26 beginnt die erste Rauh nacht um Mitternacht des 24. Dezembers. Die letzte Rauh nacht endet um Mitternacht des 5. Januars. Einige Überlieferungen lassen die Rauh Nächte bereits zur Wintersonnenwende, in der Thomasnacht am 21. Dezember beginnen. Aber seien Sie nicht zu streng mit sich: beginnen und zelebrieren Sie Ihre Rauh Nächte, wie es für Sie und Ihre Familie am Schönsten ist.

### Wünsche formulieren

Viele beginnen die Zeit der Rauh Nächte damit, 13 Wünsche für das kommende Jahr aufzuschreiben. Sie können diese das ganze Jahr über aufbewahren und immer wieder vor Augen halten oder Sie verbrennen sie und lassen den Wunsch zum Himmel steigen.

### Bekanntes Ritual: Räuchern

Das Räuchern gehört zu den bekanntesten Ritualen rund um die Rauh Nächte. Es sollte böse Geister vertreiben und die guten willkommen heißen. Sie können jeden Tag mit einer Räucherschale durchs Haus gehen und den Rauch in jede Ecke pusten oder Sie räuchern jeden Tag einen anderen Raum. Beachten Sie aber: verbrennen Sie in geschlossenen Räumen NUR sehr trockenes Räucherwerk. Draußen dürfen Sie ruhig auch noch feuchte Zweige, Nadeln etc. zum Räuchern verwenden. Nach dem Räuchern muss kurz für Durchzug gesorgt werden, denn was das Räuchern löst, muss auch entweichen dürfen.

Jede Nacht steht für einen Monat des kommenden Jahres.

Hier das passende Räucherwerk:

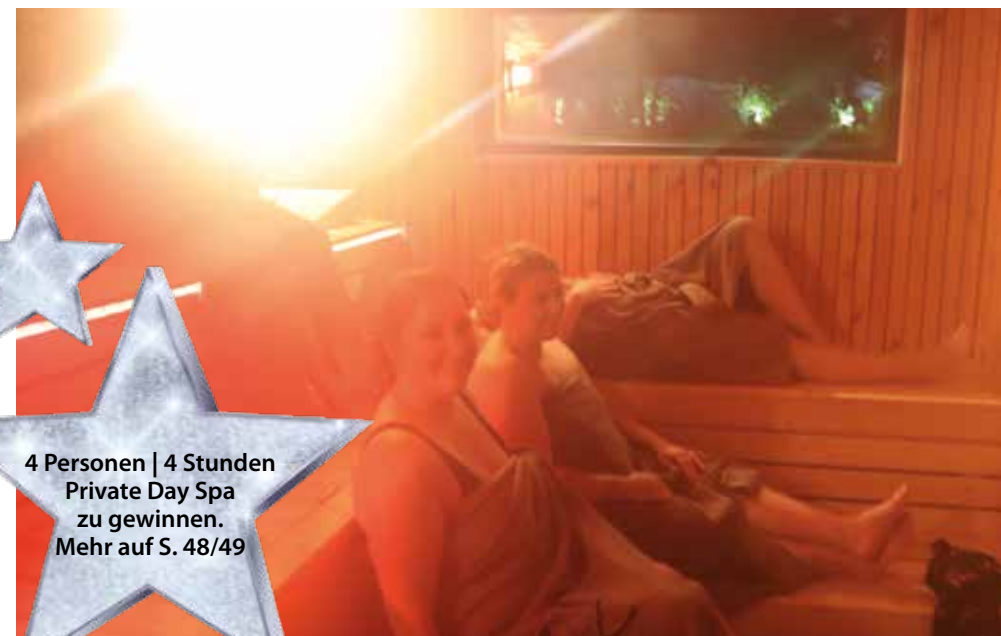
25.12:	Januar – zurückblicken, Altes loslassen:	Weihrauch
26.12:	Februar – still werden:	Weihrauch, Zedernholz
27.12:	März – sich für andere öffnen:	Weihrauch, Wacholder
28.12:	April – auf sein Inneres vertrauen:	Weihrauch, Myrrhe, Tanne
29.12:	Mai – sich Gutes tun, genießen:	Weihrauch
30.12:	Juni – verzeihen, vergeben:	Beifuß, Wermut
31.12:	Juli – Gefühle wahrnehmen:	Salbei, Kampfer, Kiefernholz
01.01:	August – Entscheidungen treffen:	Weihrauch, Myrrhe, Zeder
02.01:	September – Impulse prüfen und sortieren:	Myrrhe, Tanne
03.01:	Oktober – Achtsamkeit:	Kampfer, Weihrauch, Wacholder
04.01:	November – dankbar sein:	Weihrauch
05.01:	Dezember – Sinn der Impulse erkennen:	Weihrauch, Myrrhe

### Traumtagebuch führen

Ein weiteres Rauh nachts-Ritual ist es, ein Tagebuch zu führen. Achten Sie auf Dinge wie das Wetter, die zwischenmenschlichen Beziehungen oder die eigenen Träume. Dies soll dabei helfen, wertvolle Erkenntnisse für die Zukunft zu ziehen. Unsere Träume können verraten, was im kommenden Jahr passieren könnte.

# Wellness und Spa ganz privat

Das haben Sie sich verdient: Gewinnen Sie eine exklusive Auszeit!



4 Personen | 4 Stunden  
Private Day Spa  
zu gewinnen.  
Mehr auf S. 48/49



**M**an soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen, wusste schon Winston Churchill. Und nach einem Abend im Matroschkasch fühlt man sich wie runterneuert, körperlich und geistig. Denn am meisten Spaß macht Wellness doch im Kreise seiner Liebsten.

Drei wunderschön gestaltete Private Day SPA Bungalows warten in Wettstetten auf Familien, Paare oder Freundesgruppen für bis zu acht Personen. Angelehnt ist das Konzept an die traditionelle russische Banja-Kultur, die hier aber mit modernen Annehmlichkeiten kombiniert wird: Jede Suite ist mit Sauna, Whirlpool und Tauchbecken ausgestattet. Am großen Tisch wird gemeinsam gegessen, im Lounge- oder Außenbereich gechillt. Also, ab in den kuscheligen Bademantel und genießen Sie einen einzigartigen Wellness-Tag ganz privat. Coming soon: ein öffentlicher Poolbereich mit Bar und Gastro ist gerade am Entstehen.

**Bleiben Sie informiert: [www.matroschkasch.de](http://www.matroschkasch.de)**





# Wer immer König sein mag. Tee ist die Königin

Teatime mit Tee-Sommelière Carolin und Victoria Block aus Irland

**N**icht erst seit einem London-Trip beneide ich die Engländer um die wunderbare Tradition des Highteas. Mich fasziniert die Atmosphäre, die eine Tasse Tee umgeben kann. Wenn man's richtig macht. Ich liebe das feine Porzellan, in dem Tee serviert werden soll, die kleinen Kännchen, vielleicht ein Stövchen mittig auf einem adretten Holztablett. Das feine Gebäck oder die kleinen Gurkensandwiches, die traditionell zum Hightea serviert werden, sind genau mein Geschmack. Vom Gläschen Champagner zum Royal Tea ganz zu schweigen.



Carolin und Victoria Block sind Ingolstadts einzige Tee-Sommelières. In Deutschland gibt es 50, weltweit sogar nur 100. Und Victoria ist dabei die jüngste Ronnefeldt TeaMaster Silver. Mutter und Tochter möchten auch die Ausbildung zum TeaMaster in Gold absolvieren.

Man muss sich in der Welt des Tees schon ein bisschen auskennen, um in den vollen Genuss einer guten Tasse Tee zu kommen. Aber Carolin Block und ihre Tochter Victoria helfen einem da gerne - und kompetent - weiter. Sie sind Ingolstadts einzige Tee-Sommelières.

Carolin Block, die das Boutique Hotel Block im Norden Ingolstadts in dritter Generation leitet, ist durchaus stärkeres gewohnt. Ihr Vater kam ursprünglich aus der Gegend von Bremen. Sie ist mit schwarzem Ostfriesentee, gesüßt mit einem schönen Stück Kluntje und einem Klecks Sahne groß geworden. Das leise Knistern, wenn der heiße Tee über den Kandis gegossen wird, weckt immer noch Kindheitserinnerungen in der Ingolstädterin. Doch ihre Leidenschaft für Tee geht viel weiter. „Es ist die Vielfältigkeit des Teegenusses,



Royaltea with a view: Teatime hoch über Hongkong.

die mich fasziniert. Wussten Sie beispielsweise, dass Grüner, Weißer und Schwarzer Tee von der gleichen Teepflanze kommt? Den Unterschied macht die weitere Verarbeitung“, schwärmt sie. Nach der „Two leaves one bud“-Methode werden nur die obersten zwei Blätter und die Knospe geerntet. Die erste Ernte, der First Flush, gehört zu den hochwertigsten. Wie mit den Teeblättern nach der Ernte verfahren wird, dh. welchen Grad der Oxidation das Teeblatt erfährt, bestimmt, ob es sich um Grünen, Weißen oder Schwarzen Tee handelt. Wer mag, bekommt im Hotel Block zur Tasse Tee im feinen Porzellan auch spannendes Hintergrundwissen serviert. Alle Mitarbeiter sind bestens geschult, damit Teegenuss zum Erlebnis wird. Lassen Sie sich unbedingt das Phänomen „Schattentee“ erklären! Und so langsam schwappt die Vorliebe für das Heißgetränk auch nach Ingolstadt: Der Hightea im Hotel Block, der jeden 1. und 3. Sonntag im Monat stattfindet, ist bis Februar ausgebucht. Zum Kännchen Tee gibt es pikante Sandwiches, handgemachte Pralinen der Schokoladen-Sommelière Eva Knabl aus Gaimersheim und traditionelle englische Scones vom hoteleigenen Pâtissier mit Erdbeerkonfitüre und Clotted Cream, direkt aus Großbritannien. Besonders gefreut hat sie sich über eine Gruppe aus Indien, dem Heimatland des Tees, die bei ihrem Ingolstadt-Besuch extra auf eine Tasse zu ihr gekommen waren. Oder auch über den Gast, der seine Frau zum Hightea ausgeführt hat - und das im original Schottenrock! Ja, Tee kann eben so richtig celebriert werden. Carolin Block tüftelt mit den Experten des renommierten Teehauses Ronnefeldt für 2026 an einem speziellen Hopfentee mit Hallertauer



„Two leaves one bud“: hier erkennt man, dass nur der obere Teil der Pflanze geerntet wurde. Das zeugt von qualitativ hochwertigem Tee.

Hopfen. Als Hommage an die Heimat, kombiniert mit ihrer großen Leidenschaft. Der kann auch in bayerischer Tracht zu sich genommen werden.

## Tipps vom Profi

Zur Ausbildung zum Tee-Sommelière gehört natürlich auch das Wissen um die Wirkung der verschiedenen Teesorten. Denn Tee macht, was Körper und Geist gerade brauchen: macht wach am Morgen, tut gut nach einem üppigen Essen, belebt an einem gemütlichen Nachmittag oder entspannt am Abend. Beachtet werden sollten auf jeden Fall die unterschiedlichen Ziehzeiten: für Grünen Tee reichen 2-3 Minuten, Schwarzer darf etwas länger (3-5 Minuten) ziehen. Kräutertee entfaltet sein bestes Aroma nach 5-8 und Früchtetee nach 8-10 Minuten. Verwenden Sie am besten losen Tee oder auch Beutel, in denen die Blätter genug Platz haben. Gelagert wird Tee am besten in luftdichten Behältern an einem kühlen, trockenen Ort. So bleiben Aroma und Frische am längsten erhalten. Über 30 Teesorten der Ronnefeldt TeaStar-Kollektion gibt es im Hotel Block, eine Auszeichnung, die nicht jedes Haus bekommt! Mutter und Tochter Block haben deswegen auch noch viel vor: sobald es Victorias Auslandsstudium zulässt, möchten beide den TeaMaster in Gold absolvieren. Diese Ausbildung bringt die Expertinnen dann auch nach Sri Lanka, wo sie bei der Ernte und Verarbeitung persönlich vor Ort mit dabei sein werden.

Und jetzt? Haben Sie noch ein paar Minuten bevor der nächste Termin ansteht? Dann nehmen Sie sich Zeit für die Königin der Heißgetränke.



## 23. INGOLSTÄDTER BALLNACHT

14 02 2026

Festsaal & Foyer  
Stadttheater Ingolstadt

Einlass 19 00 Uhr  
Beginn 20 00 Uhr

Großes Tanz- & Showprogramm, Livemusik, DJs u.v.m.

Mit dem renommierten Odeon-Tanzorchester



## vorverkauf

Preise zzgl. VVK-Gebühr

Kategorie A	Sitzplatz First Festsaal	55,00 €
Kategorie B	Sitzplatz Festsaal	50,00 €
Kategorie C	Flanierkarte ab 21 Uhr ohne Sitzplatzanspruch	20,00 €

Klaus Mittermaier  
0178 6640428  
Sylvia Schwarz  
0173 2792686  
Positiv Fitness  
0841 77791

Und online unter:  
shop.in-direkt.de  
ticket-regional.de

Jetzt Tickets sichern!



Unser Medienpartner:  
IN direkt - Ingolstädter Zeitung  
www.in-direkt.de

Veranstalter & Kartenverkauf:  
SPD-Kreisverband Ingolstadt  
Telefon 0841 34006



BALLNACHT-INGOLSTADT.DE





# Ingolstädter Krippenweg



- ★ 34 Krippen in Ingolstadt und der Region
- ★ Zentrausstellung in der Spitalkirche
- ★ Graßkrippe auf dem Rathausplatz
- ★ Krippenwegführungen an den drei Adventssamstagen 6., 13. und 20. Dezember, jeweils um 14 Uhr

Informationen und Anmeldung:  
Volkshochschule Ingolstadt,  
Telefon 0841 305-1854 oder vhs-in-ei.de

Aktuelle Informationen zum Programm:  
[www.ingolstadt.de/krippenweg](http://www.ingolstadt.de/krippenweg)



Eine Veranstaltung der Stadt Ingolstadt  
Presse- u. Informationsamt  
Franziskanerstr. 7  
85049 Ingolstadt

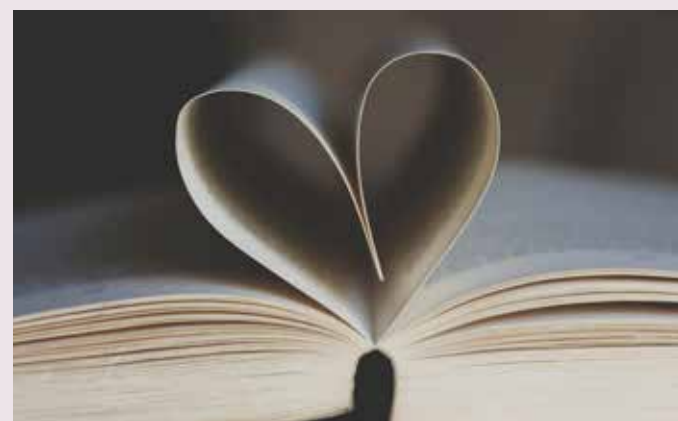
Erster Advent bis  
Heilig Drei König

## Es war einmal...

**B**eginnen so nicht alle richtig guten Geschichten? Und die von „Heidi Weißlein. Die Geschichtenerzählerin“ ist eine besonders gute. Aufgepasst! Es war einmal eine Hochzeitsrednerin mit Herz, eine Trauerrednerin und zertifizierte Trauerbegleiterin mit Mitgefühl und eine engagierte Rednerin, Trainerin und Coach. Das sind sicher noch nicht alle Professionen, die die Lentingerin in sich vereint, aber wie in jeder guten Geschichte, geht es nicht um Vollständigkeit, sondern darum das Wesentliche zu erzählen, oder?

**E**s war einmal „Heidi Weißlein. Die Geschichtenerzählerin“, die im November 2022 das Licht der Welt erblickte. Und das macht, was sie schon immer am besten konnte: Reden. Sie gibt grandiose Geschichten zum Besten, erzählt wundersame Märchen und humorvolle Erlebnisse, lässt die Zuhörer tief in sagemumwobene Legenden eintauchen. „Märchen und Geschichten sind Balsam für die Seele“, weiß die Geschichtenerzählerin. Und sie weiß auch: eine gute Geschichte, das ist nicht nur was für Kinder. Auch Erwachsene lassen sich gerne in Phantasiewelten entführen. Einfach mal weg aus dem Alltag. Doch seit wann ist das so?

**E**s war einmal vor vielen, vielen tausend Jahren, als der Mensch lernte das Feuer zu entfachen. Nachdem er es tagsüber geschafft hatte zu überleben, entstand die Tradition sich in Gruppen ums Feuer zu setzen, sich zu wärmen, gemeinsam das Essen zuzubereiten. Und das Erzählen von Geschichten ist dabei so alt, wie die Sprache selbst. Der Blick auf die funkelnden Sterne ließ erste Geschichten aufkommen: Was liegt wohl hinter der Weite des Horizonts? Dieser Tradition ist der Mensch treu geblieben. Denn auch heute liebt er es, anderen Geschichten zu erzählen oder selbst zu lauschen. Das ist als Kind nicht anders als heute als Erwachsener, oder?



Von Märchen, Legenden  
& Sagen und einer Frau,  
die sie durch Erzählen  
am Leben erhält



**E**s war einmal eine Superkraft. Nämlich die, die wir der Tierwelt voraus haben. Wir träumen uns an Orte, an die wir vielleicht nie kommen oder die es gar nicht gibt. Wir erleben spannende Dinge, tauchen tief in Legenden und Sagen ein und glauben sie sogar ab und an. Bis wir soweit waren, hat es aber gedauert. Der Neandertaler beispielsweise hatte keine Vorstellung von Einhörnern oder Feen. Er kannte nur, was er auch erlebte. Woher dann unsere einmalige Fähigkeit der Imagination kommt? Wahrscheinlich ein Fehler in der DNS. Oder der Matrix. Es war der Glaube an gemeinsame Geschichten, der Völker und Gruppen zusammenhielt und gegen andere stark machte. Und weil zur Zeit unserer Vorfahren nur wenige Lesen und Schreiben konnten, waren Geschichtenerzähler lange Zeit hoch im Kurs. Das war die Möglichkeit am Puls der Zeit zu bleiben. Heute machen das Social Media und Co. Aber viel schöner ist es doch, einer selbsterzählten Geschichte zu lauschen, während das Kaminfeuer hinter einem prasselt.

**E**s war einmal der Mensch. Was ranken sich also Geschichten und Legenden um uns Menschen und vor allem auch um unsere Heimatorte. Dabei sind die Geschichten so vielfältig wie die Länder und ihre Bewohner selbst. Heidi Weißlein kennt sie... nein nicht alle... aber viele Geschichten aus der Region, aus Bayern, Deutschland, Europa und der ganzen Welt. Und es entstehen immer neue, das ist kein Phänomen, das im Mittelalter ins Stocken geraten wäre. Ein Beispiel: „Der Zauberer von Oz“ ist Anfang des 20. Jahrhunderts entstanden, „Der Herr der Ringe“ in den 50er Jahren, und „Harry Potter“ sogar erst vor nicht mal 30 Jahren! Sie sehen, unser Schatz an Märchen und Geschichten wird immer größer. Ein wunderbares Zitat besagt, dass Märchen mehr als wahr sind. Nicht weil sie uns sagen, dass es Drachen gibt. Sondern weil sie uns sagen, dass man Drachen besiegen kann!

Darum, lauschen Sie doch mal wieder einer guten Geschichte. Einer die sie so richtig fesselt, Ihnen den Atem nimmt, Sie vielleicht auch ein bisschen gruselt, um am Ende dann zu sagen zu können: Ende gut, alles gut. Und wenn's nicht gut ist, ist's noch nicht das Ende.

Sie haben selbst keine guten Geschichten auf Lager? Na, da wüsste ich jemanden, der Ihnen da weiter helfen kann. Sie jetzt sicher auch.

*Heidi Weißlein. Die Geschichtenerzählerin.*

[www.geschichten-erzaehlerin.de](http://www.geschichten-erzaehlerin.de)

## VOLL TANNENDUFT

Städte und Dörfer erstrahlen in warmem Glanz, Plätzchenduft erfüllt die Häuser, Engel musizieren und die Wichtel beginnen zu zaubern: Die Advents- und Weihnachtszeit ist voller Magie und kleiner Wunder. Ursula Kollritsch hat 80 besondere Orte in ganz Deutschland entdeckt, die nicht nur im Dezember Festtagsfreude schenken. Wenn Filmklassiker zum Leben erwachen, die Achterbahn zum Wintertraum wird und im Stadion besinnliche Lieder erklingen, wird klar: Es weihnachtet sehr!

Aus der Region: Nürnberger Christkindlesmarkt, "Winterträume" auf Schloss Faber-Castell, Weihnachtsstadt in Rothenburg o.d. Tauber, Weihnachtsmarkt auf Schloss Thurn und Taxis...

Ursula Kollritsch  
Glücksorte rund um Weihnachten  
Droste, ISBN: 978-3-7700-2646-3

## LEKTIONEN FÜR'S LEBEN

Was lehrt uns das Lesen, das Lesen von Literatur? Der Frage geht dieses Buch auf unterhaltsame Weise nach. Von Brasilien bis Afrika, von Charlotte Brontë bis Haruki Murakami – Romane behandeln die großen Fragen des Lebens. Liebe und Romantik, Konflikt und Unterdrückung, Psychologie und Identität sind universelle Themen der Literatur. Anhand von Beispielen aus über 100 Werken der Weltliteratur, Zitaten, Themen, Kernaussagen, Konflikten, zeigt Joseph Piercy, wie Literatur unser Leben bereichert und unseren Horizont erweitert. Die Weisheit vielgeliebter Klassiker und neu zu entdeckender Romane aus anderen Kulturkreisen – ein Muss für Bibliophile!

Joseph Piercy  
Lektionen fürs Leben. Lebensweisheiten  
aus 100 Werken der Weltliteratur  
Anaconda, ISBN: 978-3-7306-1365-8





## Lesestoff für gemütliche Wintertage zu gewinnen

# Badewannen-Lektüre

### WEIHNACHTSROMAN



Die Geschwister Nora, Emma und Owen wollen Weihnachten mit der Familie feiern. Doch aufgrund von Eisregen starten keine Flieger und sie müssen sich von Sam fahren lassen. Dabei ist Emma seit Jahren in Sam verliebt. Mit auf die Fahrt kommen noch eine Engländerin und ein Tramper, der das komplette Gegenteil von Nora ist, sie aber fasziniert. Während ihr Fahrziel und Weihnachten näher rücken, funkt es auf der aufreibenden Fahrt gewaltig zwischen den drei Paaren – ganz gegen ihre Vorsätze.

Tonia Krüger, Leonie Lastella, Valentina Fast: *Snowflakes & Heartbeats*, dtv, ISBN: 978-3-423-74112-5

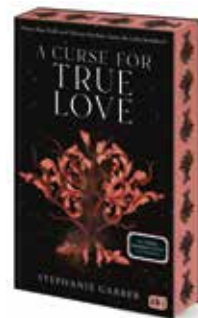
### BAND 2 VON "ABOVE US"



Ambrose liebt seine Buchhandlung. Als er Gemma einstellt, wird es stürmisch. Denn Gemma hat nicht nur ein Faible für Tarotkarten, sondern: Sie faltet Bücher zu Kunstwerken, was Ambrose in seiner Bücherseele erschüttert. Außerdem bekommt Gemma mit, wie sein bester Kumpel ihn immer wieder verkuppeln möchte, und gibt sich kurzerhand als seine Freundin aus. Dann findet Ambrose in einem Buch einen Zettel von einer Unbekannten. Er schreibt zurück, aber auch für Gemma fühlt er immer mehr.

Lena Herzberg: *Find me under the Moonlight*, Fischer, ISBN: 978-3-596-70885-7

### FANTASY-FINALE



Evangeline Fox hat sich auf der Suche nach ihrem Happy End bis in den fantastischen Norden gewagt. Und es scheint, als hätte sie es gefunden: Sie ist mit einem Prinzen verheiratet und lebt in einem sagenumwobenen Schloss. Doch Evangeline hat keine Ahnung, welchen Preis sie für dieses Märchen gezahlt hat. Sie weiß nicht, was sie verloren hat, und ihr Ehemann ist fest entschlossen, dafür zu sorgen, dass sie es auch nie erfährt.

Stephanie Garber: *A Curse for True Love*, cbj, ISBN: 978-3-570-16719-9

### LIEBES-RECHERCHE



Als der berühmte Schauspieler Sir James Harrison stirbt, trauert das ganze Land. Die junge Journalistin Joanna Haslam soll berichten und wohnt der Trauerfeier bei. Wenig später erhält sie von einer alten Dame einen Umschlag mit Dokumenten – darunter auch einen Liebesbrief voller Andeutungen. Doch wer waren die Liebenden, und in welchen Umständen waren sie verstrickt? Joannas Neugier ist geweckt, und sie recherchiert.

Lucinda Riley: *Der verbotene Liebesbrief*, Goldmann, ISBN: 978-3-442-49645-7

### AUF SCHATZSUCHE



Lily Rosewood träumt davon, das Luxusmode-Unternehmen ihrer Familie zu übernehmen. Ihre Großmutter Iris, die Vorsitzende von Rosewood Inc., hat sie immer unterstützt, und Lily kann es kaum erwarten, von ihr alles zu lernen. Doch dann stirbt Lilys Großmutter. Nicht nur, dass Lily aus dem Familienstammsitz geworfen wird: das Viertelmilliarden-Dollar-Vermögen der Familie ist auch verschwunden. Selbst im Tod hat Iris noch ein paar Tricks in petto. Ein letzter Brief von ihr schickt Lily und drei andere Teenager auf eine Schatzsuche

Mackenzie Reed: *The Rosewood Secrets*, cbj, ISBN: 978-3-570-31717-4

### GERECHTIGKEIT?



St. Kilda 1930: Jayne Ferguson ist mit dem attraktivsten Mann der Insel verheiratet und hat die seherische Gabe ihrer Mutter geerbt. Doch beides ist mehr Fluch als Segen. Nachdem das Schicksal einmal mehr zugeschlagen hat, findet Jayne Trost bei einem Freund. Der Tag, an dem die ganze Insel evakuiert werden soll, rückt näher – und damit auch die Möglichkeit, ein neues Leben zu beginnen. Doch Jayne weiß genau, dass man der Vergangenheit nicht so einfach entkommt

Karen Swan: *Die Inseltöchter - Das verborgene Herz*, Goldmann, ISBN: 978-3-442-49648-8

### Der Expertentipp

# Gelassen durchs Weihnachtschaos

**D**raußen funkeln die Lichterketten. In den Geschäften läuft Weihnachtsmusik, es duftet nach Plätzchen und Glühwein – und doch breitet sich statt Ruhe und Vorfreude das Gegenteil aus: Hektik, Druck, ein endloser Strom an Aufgaben.

### Vorweihnachtszeit – besinnlich?

Doch für viele Frauen bedeutet sie vor allem eines: Funktionieren. Geschenke besorgen, Pläne machen, den Spagat zwischen Arbeit, Familie und allem, was „man eben so macht“, schaffen. Und während du versuchst, es allen recht zu machen, merkst du kaum, dass du selbst dabei auf der Strecke bleibst. Dein Kopf ist voller Gedanken, dein Atem bleibt flach, du hetzt von einer zur nächsten Aufgabe. Und du spürst – du läufst längst über deine Grenzen. Du spürst genau, was du brauchst: Ruhe und Zeit für dich. Doch dann ist da diese Stimme, die sagt: „Jetzt nicht. Erst nach Weihnachten. Erst, wenn alles geschafft ist.“ Weil du denkst, du musst. Weil du niemanden enttäuschen willst. Weil du glaubst, du hast keine Zeit für dich.

### Was wäre, wenn genau das dein größter Irrtum ist?

Wenn gerade JETZT, in dieser turbulenten Zeit, der Moment gekommen ist, dir selbst wieder Raum zu geben? Denn du kannst nur dann geben, wenn dein eigener Akku voll ist. Du kannst nur dann Ruhe schenken, wenn du sie selbst spürst.

### Sich Zeit zu nehmen ist kein Egoismus – es ist Selbstfürsorge.

Wir leben in einer Welt, die uns ständig antreibt: schneller, effizienter, verfügbarer. Doch der Mensch ist nicht dafür gemacht, dauerhaft im „Tun“ zu bleiben. Unser Körper, unser Nervensystem, unsere Seele brauchen Momente des Stillstands. Momente, in denen der Atem wieder tief werden darf. Momente, in denen der Kopf leiser wird – und du dich selbst wieder spüren kannst. Genau dafür ist unser **Wohlfühlabend im Dezember** da. Ein Abend, der dich sanft aus dem Alltagskarussell herausholt.

Ein Raum, in dem du einfach ankommen darfst – ohne Erwartungen, ohne Druck, ohne müssen. Sanfte Klänge umhüllen dich, während du Schritt für Schritt loslässt. Mit jeder Atemübung, mit jedem Moment der Stille spürst du, wie Spannung weicht. Dein Körper darf sich entspannen, dein Geist zur Ruhe kommen. Und plötzlich ist da wieder Platz: für Leichtigkeit, Wärme, Frieden. Dieser Abend ist keine Flucht – er ist eine Rückkehr. Zu dir. Zu deiner inneren Stärke. Zu deiner Ruhe.

Viele Frauen erzählen nach dem Abend, dass sie **besser schlafen, klarer denken, weniger gereizt sind**. Dass sie sich ausgeglichener und gelassener fühlen – und den Alltag wieder mit **mehr innerer Ruhe** begegnen und dass sie **den Moment wieder genießen** können, statt ihn nur zu überstehen.

### Was dir dieser Abend schenkt:

- Ruhe & Entspannung – körperlich wie mental.
- Ausgeglichenheit & Gelassenheit in Stresssituationen
- Mehr Energie & neue Kraft für die Feiertage
- Innere Balance & Klarheit für deine Bedürfnisse und Grenzen

Wann hast du dir das letzte Mal etwas Gutes getan, nur für dich – ohne schlechtes Gewissen? Wann hast du dir erlaubt, einfach still zu werden und aufzutanken?

Vielleicht ist **jetzt** genau der richtige Moment dafür. Gerade jetzt, wo alles um dich herum schneller wird, darfst du langsamer werden. Gerade jetzt, wo du alles gibst, darfst du empfangen. Gerade jetzt, wo du für alle da bist, darfst du für dich da sein. Du darfst es dir wert sein. Besuche gerne unsere Website für mehr Infos.

Von Herzen,

*Sandra Binder & Andrea Meier*

### Weitere Infos und Anmeldung auf der Homepage

Sandra Binder  
+49 151 1944 0438  
sa\_binder@gmx.de



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

Klenau,  
Pfaffenhofen a.d. Ilm







## Fit und vital durch den Winter

Mit natürlichen Mitteln gesund ins neue Jahr starten

Gisela Harrer,  
Gründerin GH Gewürze  
& Kräuter Einmacherey

**Zitronenverbene** hilft bei Erkältungen. Die Verbene war früher als Eisenkraut bekannt und in jedem Bauerngarten zu finden. Als Heißgetränk empfiehlt sich auch die Holunderbeere. Heuer hält die Natur besonders viele Schlehen für uns bereit. Setzen Sie doch eine Tinktur an. Dazu lassen Sie die Früchte, gerne auch mit **Hagebutten**, in Vodka mit mind. 38 Prozent Alkohol und etwas Kandiszucker ca. drei bis vier Wochen reifen.

Am Wichtigsten ist aber - Ruhe und Gelassenheit. Die Natur macht es uns vor und begibt sich in der kalten Jahreszeit in die wohlverdiente Winterruhe. Machen Sie es ihr nach.

**Ich wünsche Ihnen eine frohe Weihnachtszeit und einen gesunden Start ins Neue Jahr**

Ihre Gisela Harrer

Einmacherey Gisela Harrer  
0151/55900570

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



ANZEIGE



## Buchtipps: Guten Appetit!

### FÜR STRAHLEND JUNGE HAUT

Hautalterungsprozesse verlangsamen oder aufhalten? Einen jungen Glow bekommen, ohne in Cremes zu investieren? Dieses natürliche Verjüngungsprogramm wirkt nachweislich: Ernährungstherapeutin Dr. Dorothea Portius weiß, welche Vitalstoffe in der Nahrung essentiell sind, um Entzündungen zu lindern, den Darm zu heilen und so die Haut strahlen zu lassen. Die Anti-Aging-Ernährung regt gezielt

die körpereigene Bildung von Kollagen an, ein gesunder Lebensstil schützt und regeneriert die Haut. Über 50 Rezepte für Frühling, Sommer, Herbst und Winter liefern dem Körper je nach Jahreszeit alle Nährstoffe, die er braucht, um schädliche Umwelteinflüsse abzublocken, Zellen zu erneuern und Falten zu straffen.

Dorothea Portius, Thomas Kartelmeyer: Die Kollagen-Formel. Südwest, ISBN: 978-3-517-10310-5

### FETTARM UND LECKER

Dass die Heißluftfritteuse wunderbar knusprige Pommes ohne viel Fett zaubern kann, ist mittlerweile bekannt. Doch der Airfryer kann mehr als das: Er frittiert, backt und röstet alles von Hühnchen bis Fisch, von Käse über Gemüse bis Teigtasche. Und wer hätte mit Donuts und Cookies gerechnet? Nathan Anthony zeigt die vielfältigen Möglichkeiten der Heißluftfritteuse in 80 einfachen und zugleich kreativen Rezepten auf. In seinem Buch finden sich geniale Gerichte mit Zutaten, die man im Supermarkt um die Ecke bekommt. So ist nicht nur in der Mittagspause schnell, fettarm und – dank geringem Stromverbrauch – auch günstig gekocht.

Nathan Anthony: Fettarm frittieren mit dem Airfryer. Südwest, ISBN: 978-3-517-10313-6



Rostfrei verlost je ein Exemplar der beiden Bücher.

## Meine liebsten Rezepte

### Süßscharfes Rindfleisch

aus dem Airfryer

**Z**utaten  
für 3 Portionen

500g Rindersteak, in Streifen  
geschnitten  
2 EL Maismehl  
Ölspray  
1 Zwiebel, abgezogen und  
gehackt  
1 Handvoll Zuckererbsen, längs  
halbiert

Für die Sauce:

3 EL Sriracha-Sauce  
3 EL Hoisin-Sauce  
5 EL Honig  
4 Knoblauchzehen, abgezogen und  
gehackt  
1 TL Reissessig  
1 EL Sesamöl  
2 EL süße Chilisauce



**W**er dieses Gericht serviert, steht automatisch unter Verdacht, es heimlich per Lieferdienst bestellt zu haben. Am besten schmeckt das süßscharfe Rindfleisch mit Nudeln, Frühlingszwiebeln und frischen, roten Chilischoten. Es ist sehr knusprig, seine süße Schärfe verdankt es der Kombi aus Honig und Sriracha-Sauce. Sie können das Gericht auch mit Hähnchenstreifen zubereiten, diese sollten allerdings für 15 Minuten in die Heißluftfritteuse wandern.

**Z**ubereitung:

Die Fleischstreifen mit Maismehl bestäuben und gründlich mit Öl besprühen. 8 bis 10 Minuten bei 190 Grad in der Heißluftfritteuse frittieren - wer sie noch knuspriger mag, lässt sie etwas länger drin. In der Zwischenzeit in einer mit Öl besprühten Pfanne Zwiebel und Zuckererbsen bei mittlerer Temperatur weich dünsten.

Das Fleisch aus der Pfanne geben und die Zutaten für die Sauce dazugeben. Alle ein bis zwei Minuten bei mittlerer Temperatur braten, bis die Sauce etwas andickt. Servieren und genießen.





## Yoga & Gedanken einer Katze

**Sabrina Steinberger schreibt für Groß&Klein**

Schon seit der Grundschule hat sie Geschichten und Gedichte geschrieben. „Ich probiere gerne Neues aus. Auch das Schreiben von „echten“ Büchern“, lacht Sabrina Steinberger. Mitte 2024 entstand das Spendenbuch fürs Tierheim. „24 Miezgedanken zum Advent“ (ISBN: 979-8345095669). „Ich war motiviert, meine Berufung mit meinen Hobbys zu verbinden. Yoga, Schreiben und Zeichnen.“ Es entstand „Der Sonnengruß: Yoga, Malbuch und Geschichten für Kinder.“ (ISBN: 979-8345288801) Dazu sollte ein Begleitbuch für Erwachsene zum besseren Verständnis entstehen. Daraus wurde ein eigenständiges Buch: „Stress lass nach! Yoga, Atmung und der Sonnengruß“ (ISBN 979-8289347817). Es bleibt spannend: Steinberger hat mit einer Freundin einen Podcast gestartet, ein Science Fiction Roman und ein angefangenes Fachbuch für Ayurveda Basics liegen auf ihrem Rechner und 2026 bringt sie wieder als Ausbilderin neue Yogalehrer auf den Weg. „Wo die Reise hin geht, weiß ich nicht. Aber genau das ist das Spannende am Leben.“

Alle drei Steinberger-Bücher sind auf Amazon und bei Yoga Freiraum in Oberstimm erhältlich.

Geschenkideen  
made in...  
unserer Heimat

## Kochen mit und ohne Thermomix:

**Christine Haas zeigt ihre Lieblingsrezepte**

Wer den Zaubertopf zuhause stehen hat, der kommt an den Kochbüchern von Christine Haas nicht vorbei. Mittlerweile hat sie bereits 16 Bände voller Lieblingsrezepte veröffentlicht. Von Plätzchen- und Backrezepten, über Dips und Aufstriche oder rein vegetarische Gerichte, bis hin zu Suppen und Eintöpfen, Soßen und Hauptgerichten hat die Autorin jedes Rezept selbst gekocht und nur wenns auch geschmeckt hat, findet es den Weg ins Buch. Vor fast fünf Jahren erhielt sie die Diagnose Brustkrebs - mit nicht mal 50 Jahren. Doch sie hat sich zurück ins Leben gekämpft und bereits wenige Wochen nach der Chemo wieder mit dem Werkeln angefangen. „Kochen, Backen und einfach wieder leben, das war mein größter Antrieb“, so Haas. 16 kunterbunte Bände sind bisher erschienen und Nr. 17 mit neuen Kuchen und Torten ist in Arbeit.

In unserer großen Winterverlosung gibt es Band 12 „Kunterbunt gemixt“ zu gewinnen.

Wer sich nicht auf sein Losglück verlassen möchte, kann auf [www.christines-rezepte.de](http://www.christines-rezepte.de) die Bücher bestellen.



## DER FILM-JUNKIE:

**Rainer Stegmayr arbeitet schon an Teil 2**

„Ob ich es schaffe, dass die Geschichte den Lesern gefällt?“ - diese Frage hat sich Rainer Stegmayr beim Schreiben seines ersten Buches „Der Filmjunkie“ gestellt. Völlig zu unrecht, denn die Reaktionen waren so positiv, dass er im Oktober mit der Fortsetzung des Thrillers begonnen hat. In Teil 1 verbindet Stegmayr gekonnt seine Leidenschaft für Filme, vor allem der 80er und 90er Jahre, und seine kreative Ader. Eine Leseratte ist der 48-Jährige Langenmoser sowieso.

In Teil 1 dreht sich alles um einen 16-Jährigen Filmjunkie und einen Serienmörder mit Affinität für Filme. Im ultimativen Showdown am Ende der 386 Seiten warten zusätzlich unvorhergesehene Wendungen auf den Leser. Mehr wird nicht verraten! Die aufregende Story verspricht allerdings nicht nur für Filmfreaks ein spannendes Leseerlebnis. Den roten Faden für Teil 2 hat der Autor schon im Kopf. To be continued...

**Erhältlich ist der Selfpublishing-Thriller auf Amazon (ISBN: 979-8305775204) oder in der „Buchhandlung an der Stadtmauer“ in Schrobenuhausen, Lenbachplatz 11.**



Alle vorgestellten Bücher gibt es bei unserer großen Winterverlosung auf den Seiten 48/49 zu gewinnen. Viel Glück!

## Nicht nur fürs Stille Örtchen

**Gehirn-Gym mit Claudia du Plessis**

Kennt man Claudia du Plessis nicht als versierte Autorin spannender Reisekrimis? Richtig, zwei Mal hat sie uns bereits in die fantastische Welt Namibias entführt, heute geht's zusammen aufs Klo. Mit "Frohes Spülen" hat sie pünktlich zur Weihnachtszeit einen witzigen Adventskalender für Frauen veröffentlicht, der Rätselspaß fürs Stille Örtchen verspricht. „Dabei handelt es sich nicht um einen typischen Rätselkalender, sondern vielmehr um einen Mini-Urlaub vom Weihnachtsstress. Zwischen Geschenkmarathon und Plätzchen-Back-Desaster bietet das Buch entspannte Rätselstunden mit Sudokus, Kreuzworträtseln, Labyrinthen, Wortsuchen, Bilderrätseln und mehr. Dazu gibts humorvolle Sprüche, weihnachtliche Witze und kleine Chill-Mantras, die selbst dem Grinch ein Grinsen entlocken. Ein perfektes Geschenk für die beste Freundin, Mama, Kollegin, Nachbarin - natürlich auch nach der Adventszeit verwendbar! Denn nach Weihnachten ist der Stress ja nicht vorbei, nur ein anderer...“

**„Frohes Spülen“ (ISBN 978-3947895731) der Ingolstädterin Claudia du Plessis ist bei Amazon erhältlich.**







# Museum im Porträt

## Automobile Geschichte im Audi museum mobile



Mit diesem Auto trifft Audi den Zeitgeist in den 1970er Jahren: der Audi 80 – hier in seiner sportlichen Variante als Audi 80 GTE.



In verschiedenen Führungen kann man das Museum erleben.

**S**chon die ungewöhnliche Architektur die das Prinzip der Jahresringe eines Baumstammes aufgreift, vereint symbolisch Dauer und Wandel. Im Audi museum mobile auf der Audi Piazza in der Ettingerstraße wird mittels modernster Präsentationstechniken mit Bildern, Inszenierungen und multimedialen Elementen die über 100 Exponate in einen historischen Kontext gestellt und lassen automobilen Vergangenheit lebendig werden. Denn 25 Jahre ist es her, dass das Audi museum mobile am 15. Dezember 2000 eröffnete.

Die Unternehmenshistorie der heutigen AUDI AG wird ebenso thematisiert wie der rasante technologische Fortschritt des Automobilbaus im letzten Jahrhundert. Durch die Einbettung der Exponate in wirtschaftliche und gesellschaftliche Rahmenbedingungen ist das Audi museum mobile viel mehr als ein reines Technikmuseum: Ein Besuch wird nicht nur zum Rundgang durch die gesamte Geschichte des Automobils, sondern auch zum faszinierenden Rückblick auf das 20. Jahrhundert mit seinen umwälzenden Veränderungen. Auf einem Paternoster, der sich permanent durch alle Ebenen des Gebäudes bewegt, präsentieren sich die Ikonen der eindrucksvollen Audi Motorsport-Geschichte.

**Sonderausstellung neu ab 16. Dezember!**  
In wechselnden Sonderausstellungen werden spannende Themenbereiche beleuchtet. Bis Mitte November befand sich z.B. der Audi R8 im Fokus. Ab dem 16. Dezember bis zum 8. März 2026 dreht sich alles um „Grand Prix Legenden“. Nicht nur für Motorsport-Liebhaber ein wahres Highlight.



Ein wahres Ausstellungshighlight: Das Horch 853 A Sportcabriolet (Studioaufnahme).



Ende 1958 wurde der Rohbau an der Ettinger Straße im Werk Ingolstadt fertiggestellt und schon im Sommer 1959 läuft die Produktion des DKW Junior an.



### Führung gefällig?

In verschiedenen Führungen haben Besucher die Möglichkeit Audi-Geschichte hautnah zu erleben. Neben der Entwicklung der Marke mit den vier Ringen, werden die Höhepunkte aus dem Ausstellungsraum

näher betrachtet. Außerdem kann ein spezielles Angebot für Kinder im Grundschulalter gebucht werden.

**Mehr Informationen finden Sie auf**  
**[www.audi.de/audi-forum-ingolstadt](http://www.audi.de/audi-forum-ingolstadt)**

  
**museummobile**

Ettinger Straße / 85045 Ingolstadt / Tel.: 0800-2834-444  
welcome@audi.de

**Öffnungszeiten:**  
Mo.-Fr.: 09.00 - 17.00 Uhr  
Sa., Sonn-/Feiertage: 10.00-16.00 Uhr  
30.10.2025: 09.00-16.00 Uhr  
04.12.2025: 09.00-16.00 Uhr  
Geschlossen: 22.12.2025 – 06.01.2026

## Schöne Stadt REGENSBURG

Internationales Reiseportal setzt  
UNESCO-Welterbe auf Rang 3 in Europa



Regensburg erfreut sich dank Sehenswürdigkeiten wie seiner berühmten Steinernen Brücke, der historischen von der UNESCO als Weltkulturerbe geadelten Altstadt und einem positiven Lebensgefühl bei Touristen aus dem In- und Ausland großer Beliebtheit.

Foto: obx-news/RTG/Agentur Fouad Vollmer

**E**nge Gassen, prächtige Fassaden, jahrhundertalte Plätze: Wer durch Regensburgs Altstadt spaziert, spürt den Atem der Geschichte bei jedem Schritt. Kein Wunder also, dass die UNESCO die Stadt an der Donau bereits 2006 als Welterbe ausgezeichnet hat. Nun kommt ein weiterer Ritterschlag hinzu: Das internationale Reiseportal Turlane.de, das sich auf die Planung individueller Traumreisen rund um den Globus spezialisiert hat, kürt Regensburg in einem aktuellen Ranking der schönsten Altstädte weltweit auf Platz drei in Europa. Damit reiht sich die bayerische Stadt in eine Reihe mit internationalen Ikonen wie Dubrovnik, Florenz oder Brügge ein. Krakau und Neapel hatten in dem Ranking die beiden ersten Plätze belegt.

„Regensburg ist wie gemacht für Erkundungen zu Fuß. Über die Steinernen Brücke führt der Weg direkt ins Herz der Altstadt, wo sich enge Gassen, mittelalterliche Plätze und romanische Bauten abwechseln. In wenigen Minuten erreicht man das Alte Rathaus, den Dom oder die Porta Praetoria. Das macht Regensburg zu einer Stadt, die man im Gehen ganzheitlich erlebt“, schreibt Turlane.de. Für Reisende, die auf der Suche nach Inspiration und Orientierung sind, gilt Turlane als eine der relevanten digitalen Adressen im Netz. Regensburg ist eine Stadt, die man im Gehen begreift. Jede Ecke erzählt eine Geschichte, jeder Platz öffnet ein Kapitel der Vergangenheit. Wer hier verweilt, reist durch 2.000 Jahre - und entdeckt ein lebendiges Welterbe.



# Stoßlüften im Winter

## So lüften Sie in der kalten Jahreszeit richtig

Fenster aufreißen im Winter? Muss das sein? Die Antwort lautet ja, es muss sein. Draußen sinken die Temperaturen und in Ihrer Wohnung oder in Ihrem Haus ist es gerade so schön warm. Aber leider muss man auch im Winter richtig lüften, damit die angestaute Luftfeuchtigkeit aus den Wohnräumen entweichen und kein Schimmel entstehen kann.



### Stoßlüften statt Fenster kippen

Im Winter sind die Fensterscheiben innen kühler als die Raumluft im Zimmer. Dadurch sinkt die Lufttemperatur an den Fenstern besonders häufig auf den sogenannten Taupunkt und die feuchte Luft gibt einen Teil ihres Wassers ab. So entsteht Kondenswasser am Fenster, das zur Schimmelbildung führen kann. „In den kalten Monaten sollten Sie alle Fenster, soweit es geht, öffnen, damit ein rascher Luftaustausch stattfinden kann.“, empfiehlt der ISOTEC-Experte Stefan Häusler. Lüften im Winter muss kurz, aber effektiv gestaltet werden. So kühlen die Räume nicht aus und haben schnell wieder die gewohnte Temperatur erreicht.

### Keller lüften in der kalten Jahreszeit

Auch im Winter ist der Keller der kälteste Raum im Haus, insbesondere die Wände und Böden sind kalt, da hier nur selten geheizt wird. Werden Kellerräume lange nicht belüftet, kann auch hier leicht Schimmel an den Wänden oder Möbeln entstehen. Den Keller können Sie zu jeder Tageszeit lüften, um die feuchte und modrige Kellerluft mit frischer Luft auszutauschen.

Während viele Menschen ihre Fenster im Sommer ständig geöffnet halten, lassen sie diese im Winter ständig geschlossen, damit keine teure Heizenergie verloren

geht. Beides ist falsch. In der Heizperiode ist es unerlässlich, die Fenster von Innenräumen zur Stoßlüftung möglichst ganz zu öffnen, wenn auch nur für wenige Minuten, dafür aber mehrfach am Tag. Dadurch wird die ideale Raumluftfeuchte erreichbar.

„Eine optimale Raumtemperatur und eine ideale Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent sind die perfekte Ausgangslage zur Prävention gegen kondensationsbedingte Feuchte- und Schimmelpilzschäden“, resümiert Inhaber Stefan Häusler. Mit einem Hygrometer lässt sich die relative Luftfeuchte permanent messen und im Wohnalltag überwachen, ob der ideale Wert auch gehalten wird. Sollte die Luftfeuchtigkeit trotz konsequentem Lüften und angemessenem Heizen immer noch über oder unter dem gewünschten Wert liegen, kann mithilfe eines Be- und Entfeuchtungsgeräts in Innenräumen die Luftfeuchtigkeit gezielt reguliert werden.

### Anleitung für richtiges Lüften im Winter

1. Im Winter ist Kipplüftung die schlechteste Lösung. Zum einen dauert der Luftaustausch lange und zum anderen kühlt die Fensterlaibung stark aus.
2. Schon 5 Minuten Stoßlüften reichen in den Wintermonaten für einen kompletten Luftaustausch. Dabei empfiehlt es sich die Heizkörper abzdrehen und nach dem Lüften wieder aufzudrehen. Moderne Thermostate erkennen das Lüften, und schalten für die Lüftung selbstständig ab.
3. Durch Duschen oder Kochen entstandene Feuchtigkeit im Badezimmer und in der Küche am besten sofort rauslüften. Die Feuchtigkeit in den Schlafräumen kann direkt nach dem Aufstehen durch kurze Fensteröffnung entweichen.

Weitere Infos unter [www.isotec.de/ingolstadt](http://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](http://www.isotec-haeusler.de)



ISOTEC  
IMMER BESSER.

# Unter uns gesagt...

Das ist mein Tanzbereich....



Ich war schon im Puff und im Laufhaus. Ich habe meine Zehen analysieren lassen und Kontakt zu Verstorbenen aufgenommen. Die unterschiedlichsten Sportarten von Fechten bis Softball durfte ich testen. Ich hab mich durch den nächtlichen Wald auf der Suche nach dem Cache gekämpft und mich in der Emilia Romagna durch ein Weingut gesüffelt - alles nur für Sie, liebe Rostfrei-Leser. Doch vor der Kuschelparty habe ich gekniffen.

Ich fand den Gedanken, mit mir völlig unbekannten Menschen engen Körperkontakt zu haben, so gar nicht angenehm. Ja, manchmal mag man mit Fremden ja schon nicht gemeinsam Sport in einem Raum machen. Oder auch nur reden. Je nach Stimmungslage. Und da soll ich mich von irgendwem in den Arm nehmen lassen? Vielleicht noch liegend? Ich war gelinde gesagt skeptisch, als ich mich deswegen erst einmal mit der Organisatorin der Ingolstädter Kuschelpartys unverbindlich auf einen Kaffee traf. Auf dem Weg zum Gespräch machte ich mir noch Gedanken: „Wie begrüßt man jetzt die Chefin einer Kuschelparty? Mit einer Umarmung? Doch nicht, oder?“ Meine Bedenken waren umsonst. Vor lauter Verwirrung und tief in Gedanken bin ich an meiner Interviewpartnerin Lisa erst einmal schnurstracks vorbei gelaufen, ohne überhaupt nur Blickkontakt aufzunehmen. Dabei ist das - erfahre ich im anschließenden Gespräch - mit das erste, was überhaupt passiert bei einem Berührabend. Man stellt sich vor, unterhält sich und nimmt Blickkontakt auf. Gut, das würde ich noch hin bekommen. Wetter, vorweihnachtlicher Stress, Fußball, Kochrezepte - Smalltalk, kann ich. Kuscheln? Ich glaub, immer noch nicht. Ein großes Philosophenpaar meiner Zeit hat schon von „das ist mein Tanzbereich - das ist dein Tanzbereich“ gesprochen und damit ganz klar definiert, wie nah man jemandem kommen darf. Und was Jonny und Baby für gut befunden haben, ist für mich Gesetz.

Ein dicker, fatter Knoten zieht sich da in meiner Brust zusammen, beim Gedanken an fremde Arme, die sich um meine Schultern legen, fremde Hände, die meinen Rücken tätscheln, fremde Gesichter, die mir an den Hals schnaufen... Sie sind bei mir? Oder reagiere ich da über? Ich lese nach: Nein, evolutionstechnisch ticke ich schon richtig. Unbekannte lässt man nicht in Schlagdistanz, sondern hält sie lieber auf Armlängenabstand. Denn die positiven Aspekte des Kuschelns wie Stress- und Angstabbau, Förderung des Wohlbefindens und Steigerung der Gedächtnisleistung dank der Ausschüt-

tung des Peptids Oxytocin, stellen sich nur ein, wenn Personen miteinander kuscheln, die sich gegenseitig vertrauen und beide die Berührung auch wünschen. Und das ist natürlich das Wichtigste am ganzen Abend: Konsens! Nur wenn alle Beteiligten sich einig sind, dass sie den Körperkontakt möchten, wird gekuschelt. Wer merkt, dass er aus der Berührung raus oder den Kuschelpartner wechseln möchte, kann dies jederzeit ohne Angabe von Gründen tun. So erklärt es Lisa mir. Joa, beruhigend aber immer noch seltsam. Lisa berichtet weiter vom Ablauf, von den Regeln, von ihrem psychologischen Background. Und das in einer ruhigen, sympathischen und kompetenten Art und Weise. So fremd sind wir uns schon gar nicht mehr. Ich verstehe die Intention der Kuschler. Ja, wirklich. Vor allem als Lisa betont, wie asexuell diese Veranstaltungen sind. Der nächste Partytermin steht an. Ob ich mich einbuuche?

\* muss man befürchten, dass rostfrei-Redaktionsleitung Susanne Puppele nach dem Besuch einer Kuschelparty zur Professionellen (Kuschlerin) wird? Nach dem Puff-Besuch war's nicht so...

## SUDOKU

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

Lösung auf Seite 43



# Bedeutung von Schuhen und Einlagen

Sind Schuhe und Einlagen überhaupt gesund für unsere Füße?



Unsere Füße sind eigentlich dafür gemacht, barfuß auf weichem, unebenem Boden zu gehen. Moderne Schuhe und harte Untergründe verändern diese natürliche Funktion stark. Auch bei der Art einer Schuheinlage gibt es durchaus Unterschiede.

## Häufige Probleme durch falsche Schuhe

- **Zu enge Zehenbox:** Zehen werden zusammengedrückt → Hallux valgus, Hammerzehen
- **Zu harte Sohle:** Fehlende Dämpfung und Beweglichkeit → Schmerzen, Überlastung
- **Zu viel Sprengung (Absatzhöhe):** Verkürzte Wadenmuskulatur, Fersensporn, Knieprobleme
- **Falsche Größe:** Zu kleine oder zu große Schuhe verursachen Reibung, Blasen und Fehlstellungen

## Merkmale eines fußgesunden Schuhs:

- **Breite Zehenbox** → Zehen können sich natürlich spreizen
- **Flexible, dünne Sohle** → fördert aktive Fußmuskulatur
- **Nullsprengung (keine Absatzhöhe)** → natürliche Haltung
- **Leichtes Gewicht & atmungsaktives Material**
- **Fester Sitz an Ferse und Mittelfuß**, aber viel Platz vorn

**WICHTIG:** Viele setzen hier auf Barfußschuhe, weil sie dem natürlichen Gehen am nächsten kommen – allerdings sollte man sie langsam antrainieren, um Überlastung zu vermeiden!

## Welche Arten von Schuheinlagen gibt es?

- **Klassische orthopädische Einlagen**
  - Ziel: Korrigieren oder stützen die Fußstellung (z. B. bei Senk-, Spreiz-, Knickfuß)
  - Vorteil: Sofortige Entlastung und Schmerzreduktion
  - Nachteil: Fußmuskulatur wird passiv → langfristig oft schwächer
  - Empfehlung: Bei akuten Schmerzen oder starken Fehlstellungen, aber nicht dauerhaft ohne Training
- **Funktionelle / aktivierende Einlagen**
  - Arbeiten mit dynamischen Elementen oder sensorischen Reizen, um Muskulatur zu aktivieren
  - Unterstützen den Fuß beim Selbstaufbau
  - Beispiel: propriozeptive Einlagen, sensomotorische Einlagen

## Wann sind Einlagen wirklich nötig?

### 1. Bei akuten oder starken Schmerzen

Wenn du Schmerzen im Fuß, Knie, Hüfte oder Rücken hast, die von einer Fehlbelastung ausgehen, können Einlagen sinnvoll sein – als kurzfristige Entlastung.



Michael Hiebl  
Podologe & sekt. Heilpraktiker Podologie

### Typische Fälle:

- Plantarfasziitis / Fersensporn → Einlage entlastet Ferse & Faszie
  - Arthrose im Vorfuß oder Sprunggelenk → Dämpfung reduziert Schmerz
  - Akute Entzündungen oder Reizungen → Stützfunktion nimmt Druck weg
- Ziel:** Schmerzlinderung & Entlastung, nicht Dauerlösung.

### 2. Bei deutlichen strukturellen Fehlstellungen

Wenn der Fuß **deutlich abgeflacht oder verdreht** ist, kann eine Einlage die Funktion verbessern oder die weitere Verschlechterung bremsen.

### Beispiele:

- Ausgeprägter Knick-Senkfuß oder Spreizfuß
  - Verkürzte Achillessehne oder steifer Vorfuß
  - Unterschiedliche Beinlängen (ausgleichend wirksam)
  - Angeborene oder posttraumatische Fehlstellungen
- Hier können Einlagen dauerhaft nötig sein – **aber immer in Kombination mit Training und Bewegung**, nicht als alleinige Maßnahme.

### 3. Nach Operationen oder Verletzungen

Nach einem **Bruch, Bänderriss oder einer OP** kann der Fuß (vorübergehend) stabilisiert werden, um Fehlbelastungen zu vermeiden.

**Wichtig:** Diese Einlagen sind **zeitlich begrenzt**, bis die Muskulatur wieder aufbaut.

## Wann Einlagen oft nicht nötig (oder sogar kontraproduktiv) sind

- Bei **milden Fehlstellungen ohne Schmerzen**
- Wenn sie nur aus „Routine“ verschrieben werden
- Bei Kindern, die noch in der Entwicklung sind (Ausnahme: schwere Fehlstellungen)
- Wenn sie über Jahre getragen werden, ohne begleitendes Training

**Denn: Einlagen nehmen dem Fuß Arbeit ab** – und alles, was der Fuß nicht selbst tut, **verlernt die Muskulatur mit der Zeit**. Das führt langfristig zu mehr statt weniger Problemen!

## Am Ende ist es die richtige Kombination Ein gesunder Ansatz ist oft eine Balance aus Stütze und Aktivierung:

1. Bei Schmerzen oder Fehlstellung: **gezielt Einlagen einsetzen**, um zu entlasten.
2. Parallel: **Fußmuskulatur trainieren**, um langfristig ohne Stütze auszukommen.
3. Allmählich auf **beweglichere, natürlichere Schuhe** umsteigen.

## Fazit

- Schuhe sollten den Fuß nicht einschränken, sondern Beweglichkeit ermöglichen.
- Einlagen sind Werkzeuge – gut, wenn sie gezielt und zeitlich begrenzt eingesetzt werden.
- Aktive Füße (durch Training & Bewegung) sind langfristig die beste „Einlage“: Zehengreifen, Barfuß laufen, Balanceübungen
- Mit Faszienrollen/Massagebälle: Spannungen lösen
- Regelmäßige Kontrolle: Brauche ich die Einlagen wirklich noch?

Wir wünschen unseren treuen Lesern und Patienten Frohe Weihnachten und ein gesundes Neues Jahr 2026! Schauen Sie für Ihre Fußgesundheit auch in 2026 bei uns vorbei:

[www.fusskult-ingolstadt.de/patientenseminare/](http://www.fusskult-ingolstadt.de/patientenseminare/)

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](mailto:fusskult.ingolstadt@gmail.com)

[www.fusskult-ingolstadt.de](http://www.fusskult-ingolstadt.de)



# Fitte Gelenke im Wintersport

## Arthrosepatienten sollten Skifahren und Co. mit Bedacht angehen



Sonne und glitzernder Schnee: Auf Wintersport müssen auch Menschen mit Gelenkproblemen nicht grundsätzlich verzichten.

Foto: djd-k/Arthrex/Getty Images/nullplus

**P**ulverschnee und Sonnenschein – was gibt es dann Schöneres, als geschmeidig die Pisten hinunterzuwedeln oder in der Loipe durch den verschneiten Wald zu gleiten? Wintersport ist auch für viele Menschen mit Arthrose ein Stück Lebensqualität. Umso wichtiger ist es, Beschwerden vorzubeugen und das Gelenk bestmöglich zu unterstützen. Das ist auch bei vielen Menschen mit Arthrose beliebt. Umso wichtiger ist es, Beschwerden vorzubeugen.

Arthrose bedeutet einen fortschreitenden Knorpelverschleiß, der Schmerzen und Einschränkungen verursachen kann. Besonders Knie- und Hüftgelenke sind beim Skifahren belastet. Gezieltes Training für Beine und Rumpf stabilisiert, auch Radfahren, Aquajogging oder Skigymnastik eignen sich zur Vorbereitung. Unterstützend kann eine biologische Behandlung wie die ACP-Therapie wirken, bei der körpereigene Blutplättchen konzentriert ins Gelenk gespritzt werden. „Viele Studien berichten von einer Erfolgsquote von 80 bis 90 Prozent – das deckt sich mit meinen Erfahrungen“, so Prof. Dr. Gerald Zimmermann. Mehr Informationen: [www.acp-therapie.de](http://www.acp-therapie.de).

## Bewegung ist wichtig

**Rheuma-Liga startet Motivationskampagne mit Bewegungclips**



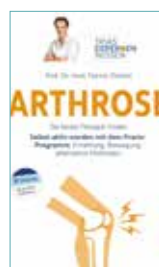
Rund fünf Millionen Menschen in Deutschland leben mit Arthrose. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen belasten den Alltag vieler Betroffener. „Ob es regnet oder die Sonne scheint – Bewegung ist wichtig bei Arthrose“, erklärt Marleen Kerstin, Bewegungsreferentin der Deutschen Rheuma-

Liga. Der Verband ruft in der kalten Jahreszeit dazu auf, die Gelenke in Schwung zu bringen. Dazu wurden kurze Mitmach-Clips gestartet, die von Marleen Kerstin angeleitet und über die Social-Media-Kanäle der Rheuma-Liga wöchentlich gestreut werden. **Infos: [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)**. Für Menschen ohne Online-Zugang stehen Bewegungsposter, telefonisch bestellbar über die Landes- und Mitgliedsverbände der Rheuma-Liga, zur Verfügung.

## Buchtipps

**Arthrose: Praxisprogramm aus Ernährung, Bewegung und alternativen Methoden**

### ARTHOSE



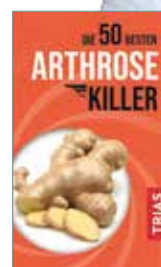
Die Erkrankung kann in jedem Gelenk auftreten, starke Schmerzen verursachen und zu großen Einschränkungen im Leben führen. Betroffene sind häufig verunsichert durch viele, sich auch widersprechende Informationen. Orientierung bietet hier der Orthopäde Prof. Dr. Hanno Steckel, der zu den Koryphäen auf diesem Gebiet in Deutschland zählt.

Prof. Dr. Hanno Steckel: Arthrose: Die beste Therapie finden Trias, ISBN: 978-3-432-11891-8

### ARTHROSEKILLER

Diagnose Arthrose: Die gute Nachricht: noch vor Medikamenten oder einer OP können die Beschwerden oft auf natürlichem Wege gelindert werden – durch eine gezielte entzündungshemmende Ernährung, sanfte Bewegung und Entspannung. Hier finden Sie 50 Tipps, die Sie ganz nebenbei in Ihren Alltag integrieren können. Dazu das Wichtigste rund um Arthrose, Entzündungen und Gelenkverschleiß.

Sven-David Müller: Die 50 besten Arthrosekiller, Trias, ISBN: 978-3-432-11883-3



## Der Expertentipp

# Bitterstoffe: alte Pflanzenkraft neu entdecken



**B**itterstoffe sind ein vergessenes Geschenk der Natur. Über Jahrhunderte hinweg waren sie fester Bestandteil unserer Ernährung und sorgten für ein gesundes Gleichgewicht im Verdauungs- und Stoffwechselsystem. Heute entdecken wir sie neu – als natürliche Unterstützung für Verdauung, Leberfunktion, eine gute Balance im Stoffwechsel und zur Regulierung des Appetits.

Claudia Dippel  
Fachberatung NatuGena  
Heilpraktikerin

## Warum Bitterstoffe so wichtig sind

Bitterstoffe aktivieren spezielle Rezeptoren auf der Zunge. Dieser Reiz löst unmittelbar eine Kaskade im Verdauungssystem aus: Speichelfluss sowie Magensaft-, Gallen- und Bauchspeicheldrüsensekretion werden angeregt. Das unterstützt eine effiziente Verdauung, entlastet Leber und Galle und hilft, Nährstoffe besser zu verwerten. So kann der Stoffwechsel sanft aktiviert und in Balance gebracht werden.

## Traditionelle Heilpflanzen voller Bitterkraft

Bewährte Pflanzen aus der Erfahrungsheilkunde sind natürliche Bitterstoffquellen – etwa Löwenzahn, Enzian, Mariendistel, Artischocke, Galgant, Wermut, Beifuß, Schafgarbe, Berberitze, Olivenblätter und Ringelblume. Ihre Bitterstoffe sind nicht nur hilfreich für die Verdauung, sondern unterstützen auch den gesamten Stoffwechsel. In der traditionellen Anwendung werden sie außerdem zur Förderung eines ausgeglichenen Blutzuckerspiegels eingesetzt.

## Galgant:

Die feurige Bitterwurzel nach Hildegard von Bingen. Eine ganz besondere Pflanze unter den Bitterstoffquellen ist der Galgant (*Alpinia officinarum*), den bereits Hildegard von Bingen als „Kraftwurzel des Lebens“ beschrieb. Für sie war Galgant ein wärmendes, anregendes Gewürz, das „das Herz erfreut, die Sinne klärt und den Körper stärkt“.

Die charakteristische Schärfe und Bitterkeit des Galgants regen den Kreislauf und die Verdauung gleichermaßen an. Er unterstützt die Durchblutung,

stärkt Magen und Leber und wirkt zugleich entlastend auf den gesamten Verdauungstrakt. Auch seine wärmende, energetisierende Wirkung macht ihn zu einem wertvollen Begleiter in Zeiten von Müdigkeit, innerer Kälte oder Erschöpfung. In der Hildegard-Heilkunde gilt Galgant als Symbol für Lebensfreude, Vitalität und inneres Gleichgewicht – eine Pflanze, die Körper und Geist wieder in Harmonie bringt.

## Natürlich gegen Heißhunger

Ein weiterer positiver Effekt: Bitterstoffe können das Verlangen nach Süßem reduzieren. Schon wenige Tropfen Bitterextrakt, eine Tasse Galganttee oder ein Stück 100 %ige Bitterschokolade können helfen, Heißhunger auf Süßes zu mildern.

## Fazit: Bitterstoffe neu entdecken

Bitterstoffe sind weit mehr als ein Geschmackserlebnis – sie unterstützen den Stoffwechsel auf vielfältige Weise. Sie regen an, gleichen aus, fördern einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und unterstützen den körpereigenen Stoffwechsel. Auch wenn ihr herber Geschmack anfangs ungewohnt sein mag, kann sich mit der Zeit eine echte Wertschätzung dafür entwickeln – Bitterstoffe können dann zu einem überraschend angenehmen und belebenden Geschmackserlebnis werden, das Körper und Sinne gleichermaßen anspricht. Wie schon Hildegard von Bingen wusste: „Der Galgant macht das Herz fröhlich und schenkt dem Menschen gute Verdauung und klare Sinne.“

*Ihre Claudia Dippel*  
Fachberatung NatuGena



## Winter-Verlosung

die besondere  
Bitterkräutermischung  
AmaraPur (S.48/49)

**NatuGena**  
— Health Nutrition —

NatuGena GmbH  
Münchener Straße 149 | 85051 Ingolstadt  
Telefon: 0841 90 255 000  
[info@natugena.de](mailto:info@natugena.de) | [www.natugena.de](http://www.natugena.de)



# Hypnose gegen Prüfungsangst

## Deine geheime Waffe gegen die Angst zu versagen



So befreist du dich von Lampenfieber, Ängsten und negativen Gedanken, stärkst deine Selbstsicherheit und lernst selbst in herausfordernden Situationen brillant zu glänzen.

**K**ennst du das Gefühl, wenn dein Herz vor einer Prüfung, einer wichtigen Präsentation oder einem besonderen Ereignis schneller zu schlagen scheint, als der Takt deines Lieblingsongs? Als ob tausend Schmetterlinge in deinem Bauch eine wilde Party feiern.

**Keine Sorge, du bist dabei nicht allein!** Prüfungsangst und Lampenfieber ist ein hohes Maß an Nervosität und Unsicherheit. Dahinter steckt oft die Angst zu versagen, nicht gut genug zu sein oder den Erwartungen der anderen nicht zu genügen.

Der Körper schüttet dann Stresshormone aus, die verantwortlich sind für eine Vielzahl von körperlichen Symptomen, wie z. B. ein flaves Gefühl im Magen, Herzrasen, kalter Schweiß, zitterige Stimme, butterweiche Knie, rote Flecken am Hals, flacher Atem, massives Kribbeln, vermehrten Harn- oder Stuhlgang.

### Kennst du das auch?

Hin und wieder sind wir alle mal aufgeregt und nervös – ob nun vor einer Prüfung, vor einem wichtigen Vorstellungsgespräch, einer Kunden-Präsentation, einem Business-Vortrag oder beim ersten Date. Und weil sich das so unangenehm anfühlt, wollen die meisten Menschen es verständlicherweise so schnell wie möglich loswerden oder irgendwie in den Griff bekommen.

Schon als kleines Kind werden wir geprägt durch Aussagen wie:

- ♦ Das kannst du nicht
- ♦ Das schaffst du nicht
- ♦ Dafür bist du nicht gut genug etc.

Hinzu kommen negative Referenzerfahrung, die in unserem Unterbewusstsein fest verankert sind.

➤ **Erinnerst du dich an Momente, in denen du im Mittelpunkt standest und alle Augen auf dich gerichtet waren?**

➤ **Kennst du Situationen, vielleicht aus der Schulzeit, wo dich dein Lehrer etwas gefragt hat und du keine oder die falsche Antwort wusstest und die ganze Klasse in schallendes Gelächter ausbrach?**

➤ **Hast du schon mal erlebt, dass ein bewusst geplanter Witz so gar nicht ankam und du die Reaktion deines Publikums als totale Blamage empfandest?**

➤ **Hattest du schon mal einen Blackout beim Präsentieren eines Themas oder einer ganz bestimmten Sache?**



Annette Meier



Alle diese negativen Erfahrungen sind tief abgespeichert in unserem Unterbewusstsein und treten dann wieder an die Oberfläche, wenn wir vor einer ähnlichen Herausforderung stehen.

Es gibt es unendlich viele Auslöser, die Prüfungsangst und die Angst vor Versagen verursachen. Der größte Stressauslöser sind häufig Bewertungsfragen, wie z. B.

- ♦ Was denken die Anderen von mir?
- ♦ Wie komme ich bei Anderen an?
- ♦ Wie werde ich auf Andere wirken?
- ♦ Was glauben die Anderen über mich?
- ♦ Bin ich gut genug?
- ♦ Was, wenn ich jetzt versage?

Prüfungsangst und die Furcht vor dem Versagen sind Monster, die uns allen mal begegnen können.

**Das Gute daran ist:** Du hast jetzt die Chance, diese fiesen Gesellen ein für alle Mal zu vertreiben.

**Hypnose ist eine hoch effektive Methode, um Prüfungsängste, Lampenfieber und die Angst zu versagen oder nicht gut genug zu sein loszuwerden, damit du wieder souverän und gelassen voller Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und mit einem guten Gefühl jede Situation in deinem Alltag meistern kannst.**

Also, wenn du Hilfe benötigst, um dich endlich wieder völlig gelassen und souverän vor Menschen zu präsentieren und jede Situation mit einem entspannten Gefühl zu meistern, dann warte nicht länger.

Ruf mich an! Ich helfe dir gerne dabei, wieder ein angstfreies, gelassenes und glückliches Leben zu führen.



**Annette Meier**

Praxis für Hypnose und Mentalcoaching

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

Annette Meier

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



# Mein Kampf gegen die Leukämie

Die 23-Jährige Neuburgerin Linda Frey hat Leukämie - eine Stammzellenspende rettete ihr Leben.



Endlich zuhause: Linda (r.) und ihre Mutter Yvonne im Juni 2025. Linda durfte nach der erfolgreichen Stammzellentransplantation das Krankenhaus verlassen.



Nach der kräftezehrenden Bestrahlung bekam Linda Ende April 2025 endlich die notwendige Stammzellenspende. Seither geht es ihr jeden Tag ein Stück besser.

**D**as Wichtigste vorweg: Linda Frey geht es gut. Den Umständen entsprechend, wie sie bei unserem Gespräch lachend ergänzt. Und diese „Umstände“ waren mit das Schlimmste, was einem jungen Menschen Anfang 20 widerfahren kann: Im Dezember 2024 bekam die Neuburgerin die Diagnose: Leukämie.

Geschwollene Lymphdrüsen, auch am Wangenknochen, waren ausschlaggebend dafür, dass Linda Ende 2024 zum Arzt ging. Eine Antibiotikabehandlung zeigte keinen Erfolg. Nachtschweiß, blaue Flecken und Haarausfall kamen dazu. Ihre Mutter blieb hartnäckig und drängte sie erneut, zum Arzt zu gehen. Und auch Linda wurde skeptisch: „Ich bin die Generation Google, natürlich habe ich meine Symptome und Blutwerte im Netz hinterfragt. Da erschien „Leukämie“ zum ersten Mal“, erinnert sich die damals 23-Jährige. Am 16. Dezember dann die schreckliche Gewissheit. Es ist wirklich Blutkrebs. Die Krankenhaustasche hatte sie schon gepackt, sie kam sofort nach München ins Krankenhaus. Ihre Eltern waren jederzeit an ihrer Seite, auch als in Bogenhausen eine lange Reihe von Tests, Untersuchungen und Behandlungen auf die junge Frau warteten. „Bei einer Knochenmarkspunktion ohne Narkose - da reden wir von großen Schmerzen“, erinnert sich Linda. Körperlich ging es ihr erst noch einigermaßen gut, seelisch war die Belastung enorm: „Du bist 23 Jahre und hast Krebs. Scheiße. Laut den Ärzten hätte ich ohne die Hartnäckigkeit meiner Mutter wahrscheinlich nur noch einen Monat zu leben gehabt. Dass ich jetzt um mein Leben kämpfen muss, darauf musste ich erst mal klar kommen.“

## Endlich wieder daheim!

Doch Linda ist stark, auch dank ihrer Familie. Zwischen den Chemoblöcken durfte sie nach Hause. Zum Kraft schöpfen, Energie wieder aufladen. Als fest stand, dass ihr nur eine Stammzellenspende helfen würde, war es eine Bekannte ihres Vaters, die aktiv wurde und eine Typisierungssaktion ins Leben rief. Linda selbst ließ sich bereits mit 18 Jahren als Spender registrieren. Am Valentinstag 2025 folgten rund 70 Personen ihrem Vorbild und ließen sich als Stammzellenspende testen. „Unglaublich, wie sehr mir die Bekannte und viele andere da geholfen haben. Ich war ja eigentlich eine Wildfremde für sie. Ich bin unendlich dankbar“, gibt Linda gerührt zu. Kurz darauf stand fest: es gibt vier Matches!

## Die Transplantation

Drei der vier potentiell passenden Stammzellenspender haben abgesagt, einer jedoch nicht! Dann ging alles sehr schnell: „Ich war gefühlt nur noch bei den verschiedensten Ärzten, eine Bestrahlung ließ mein Immunsystem runter fahren, damit die Zellen nicht abgestoßen werden. Diese Zeit war mit die schlimmste, ich konnte fast zwei Wochen nichts essen“, erinnert sie sich. Am 30. April dann der große Tag der Stammzellentransplantation. Danach ging es jeden Tag ein kleines Stück bergauf. Nach zwei Monaten dann die erlösende Nachricht: Linda darf nach Hause. Das war der 23. Juni - Sommeranfang. „Ich musste allerdings bis Ende Oktober die Sonne meiden. Aber es gibt ja 2026 auch wieder einen Sommer.“ Und den wird Linda in vollen Zügen genießen!

## Auf nach Thailand!

Die Ärzte sind äußerst zufrieden mit den Ergebnissen: ihre Werte werden immer besser, sie kann eigentlich „wieder ganz normal leben“. Wobei... ganz normal wird es wohl nie wieder, auch weil sie die Kontrollbesuche einmal im Monat auch daran erinnern, dass das Risiko an einer anderen Krebsart zu erkranken, bei ihr nun erhöht ist, aber: „Die Momente mit meiner Familie und Freunden sind unendlich kostbar. Ich genieße jeden Tag, jedes noch so kleine Erlebnis.“ Und für Ende 2026 hat sie ein klares Ziel vor Augen: „Wir möchten alle zusammen Urlaub in Thailand machen.“ Und das Rostfrei-Team wünscht: Viel Spaß beim Schmökern im Reiseführer! Du packst das, Linda!

# Stammzellenspende

So funktioniert's:



Eine Spenderin demonstriert, wie man einen Mundschleimhautabstrich mit Wattestäbchen ausführt. © DKMS



Lukas Schmetz war der 50.000ste DKMS-Spender, der für einen Blutkrebspatienten gespendet hat. In diesem Fall durch eine ambulante, periphere Stammzellentnahme. © DKMS

**A**lle 12 Minuten erkrankt in Deutschland ein Mensch an Blutkrebs. Weltweit sogar alle 27 Sekunden. Eine Stammzellenspende ist oftmals die letzte Chance auf Leben. Nur rund 30 Prozent der Patienten finden einen Spender innerhalb der Familie, der Rest muss darauf hoffen, dass irgendwo da draußen ein passendes Match registriert ist.

Eine Stammzellenspende ist weder kompliziert noch schmerzhaft: Der Ablauf bei der DKMS: Um Spender zu werden, kann - nach der Beantwortung einiger Fragen - online auf [www.dkms.de](http://www.dkms.de) - das Registrierungsset bestellt werden. Darin enthalten sind Wattestäbchen, die für einen Wangenabstrich genutzt werden. Stäbchen in den Umschlag, Barcode aufkleben und zurück geht's an die DKMS - sie kümmern sich um den Rest. Es wird eine so genannte HLA-Analyse durchgeführt und Sie erhalten

die Spenderkarte. Jetzt sind Sie in einer weltweiten Kartei zu finden. Weder Name noch Adresse werden weitergegeben, lediglich der Abgleich mit den Gewebemerkmale zeigt, ob Sie in konkreten Fällen als Spender in Frage kommen. Ist das der Fall, werden Sie von den Mitarbeitern der DKMS kontaktiert. Sind Sie nach wie vor bereit zur Spende, sind noch ein paar Tests und Fragen notwendig. Ihr Wohl steht an erster Stelle. Stammzellen können entweder in einer peripheren Stammzellenspende (90%) direkt aus dem Blut oder unter Vollnarkose aus dem Knochenmark des Beckenkamms (10%) entnommen werden. Das Krankheitsbild des Patienten entscheidet vorrangig über die Art der Stammzellenspende. Auf die Wünsche des Spenders wird dabei weitestgehend Rücksicht genommen. Bei der peripheren Spende bekommt der Spender vorab fünf Tage einen Wachstumsfaktor zur Anregung der Stammzellenvermehrung gespritzt. Die Spende selbst läuft ähnlich wie eine Blutspende: das Blut fließt von einem Arm in einen Zellsseparator und über einen weiteren Zugang am anderen Arm wieder in den Körper zurück. Hinweise auf Spätfolgen sind nicht bekannt. Dauer: ca. drei bis fünf Stunden. Bei der Knochenmarkentnahme wird unter Vollnarkose mittels zwei kleinen Einschnitten Knochenmark entnommen. Das Risiko ist gering und beschränkt sich im Wesentlichen auf das Narkoserisiko. In Einzelfällen kann es wie bei jedem chirurgischen Eingriff zu Infektionen, Blutergüssen oder Wundheilungsstörungen kommen.

**Eine Broschüre zum Download und Antworten auf alle weiteren Fragen sowie Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf [www.dkms.de](http://www.dkms.de)**



# Pflege braucht Zeit

**HEMOCARE - die Alltagshelfer betreuen und unterstützen Familien und Senioren stundenweise**

**E**s geht nicht mehr alleine - diese Erkenntnis trifft Senioren und ihre Angehörigen manchmal auch unverhofft. Auch Sie sehen sich mit dieser Situation konfrontiert? Damit sind Sie nicht alleine. Mehr als vier Millionen Menschen in Deutschland sind bereits pflegebedürftig. Über 80% von ihnen werden zu Hause von Angehörigen versorgt. Das kann sehr belastend sein. Eine VdK-Studie bestätigt, dass mehr als ein Drittel der pflegenden Angehörigen mit der Pflegesituation überlastet sind. Doch welche Lösung gibt es? Für Ingolstadt und den Landkreis Eichstätt gibt es seit Frühjahr 2025 die Alltagshelfer von HEMOCARE!

## Alltagshelfer unterstützen

Plätze in Seniorenzentren sind rar und nicht für jeden finanzierbar. Sie sind jedoch auf der Suche nach einer empathischen Unterstützung und kompetenten Betreuung. Hier kommen die Alltagshelfer von HEMOCARE ins Spiel! „Wer aus Altersgründen, wegen einer Krankheit oder anderer Einschränkungen seinen Alltag nicht mehr alleine bewältigen kann, für den sind wir als ambulanter Pflege- und Betreuungsdienst da“, so Cornelia Weber. Die ausgebildete Pflegefachkraft erklärt weiter: „Unser Hauptaugenmerk liegt jedoch auf der zeitintensiven, umfassenden Betreuung. Unsere Dienstleistungen sind sorgfältig auf die persönlichen Wünsche des Klienten abgestimmt und nicht auf minutengenaue Abrechnung ausgelegt.“

## Kostenübernahme durch Pflegekasse

Dank der Kassenzulassung als ambulanter Pflegedienst kann die Unterstützungsleistung über die Pflegekasse abgerechnet werden. Bereits ab Pflegegrad 1 erfolgt die Abrechnung über den Entlastungsbeitrag von derzeit 131 Euro. „Wir helfen Ihnen auch gerne durch den bürokratischen Dschungel und zeigen Ihnen, mit welcher Unterstützung Sie rechnen können“, erklärt Markus Weber, der seine Frau immer zum Schritt in die Selbstständigkeit ermutigt hat. Zusammen führen sie als Franchisenehmer HEMOCARE - die Alltagshelfer für



Hilfe in der Küche, z.B. beim Backen der Lieblingsplätzchen, bekommen Senioren ebenfalls bei HEMOCARE - die Alltagshelfer.

Ingolstadt und den Landkreis Eichstätt.

Die derzeit 16 Alltagshelfer von HEMOCARE leisten Grundpflege bei der Betreuung zuhause. Sie unterstützen beim Waschen und Anziehen, helfen beim Zähneputzen, Kämmen und Rasieren. Sie bieten hauswirtschaftliche Pflege, dh. helfen z.B. beim Abwasch, bei der Essenszubereitung oder der Wäsche. Kurz: Sie helfen den Haushalt in Schuss zu halten, sind aber keine Reinigungskraft. „Wichtig ist auch die Begleitung außer Haus“, so Weber weiter. Denn für ein selbstbestimmtes Leben ist es auch wichtig, unterwegs zu sein: Behördengänge, Stadtbummel, Einkäufe, Friedhofsbesuche und Kirchgänge oder auch Veranstaltungsbesuche: der Alltagshelfer ist an Ihrer Seite! Eine große Herausforderung ist immer mehr auch die Betreuung an Demenz erkrankter Klienten: „Unsere Alltagshelfer sind alle qualifiziert, auch im Erkennen erster Demenzanzeichen und können auf veränderte Situation im Pflegealltag reagieren“, so Weber weiter.

## Unterstützung auch für Familien

Das Angebot richtet sich auch an Schwangere und Familien in denen die haushaltsführende Person aufgrund einer Krankheit/Unfall Unterstützung in Form einer Haushaltshilfe benötigt. Gerade dieser Bereich soll zukünftig noch weiter ausgebaut werden:



Cornelia Weber hat den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt und unterstützt seit Mai 2025 mit ihrem Team von HEMOCARE - die Alltagshelfer Senioren in Ingolstadt und dem Landkreis Eichstätt.

„Aktuell absolvieren unsere Mitarbeiter Fortbildungen im Bereich der Schulbetreuung und Begleitung an Diabetes erkrankter Kinder.“ Weber erinnert sich noch gut an den 1. Einsatz als HEMOCARE-Alltagshelfer: „Das war bei einer Familie mit einem behinderten Kind. Dort haben wir die Eltern als Pflegepersonen entlastet, Einkäufe erledigt und den Haushalt erledigt, sodass sie Qualitytime mit ihrem Kind hatten, ohne sich um das Drumherum zu kümmern. Gerade wenn die Eltern älter werden, wird die Pflege dann auch anstrengender und man sollte sich Entlastung suchen.“

## Kontakt zu weiteren Stellen

„Erreichen uns Anfragen nach einer Putzkraft, sind wir nicht der richtige Ansprechpartner. Aber wir vermitteln gerne an kompetenten Stellen weiter. Oder wir merken, dass bei einem Klient mehr als nur Grundpflege nötig ist und stellen gerne den Kontakt zu ambulanten Pflegediensten her. Wir sind bestens vernetzt und kooperieren mit allen wichtigen Stellen aus dem Bereich Pflege zusammen.“

## Sinnstiftend und so wichtig

Cornelia Weber hat zusammen mit ihrem Mann Markus Anfang 2025 den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt. Mittlerweile sind rund 16 Alltagshelfer und zwei Bürokräfte bei HEMOCARE - die Alltagshelfer in Ingolstadt beschäftigt. „Für mich und unsere Mitarbeiter ist der Beruf mehr als nur das. Wir freuen uns jeden Tag, wenn wir einem Menschen seinen Lebenszweck zurückgeben. Oder ihm einen Grund liefern, aufzustehen, sich schön anzuziehen.“ Haben auch Sie Interesse ein Teil der HEMOCARE-Familie zu werden, melden Sie sich gerne. Bei Interesse an den Leistungen der Alltagshelfer stehen Ihnen Cornelia Weber und ihr Team nach dem Motto „Wir sind da!“ zur Verfügung.



- ✓ Wir betreuen Sie in den eigenen vier Wänden
- ✓ Begleiten Sie außer Haus, z.B. auf Spaziergängen
- ✓ Wir helfen im Haushalt
- ✓ Kümmern uns um die Grundpflege
- ✓ Entlasten Ihre Angehörigen
- ✓ Betreuen bei Demenzerkrankungen
- ✓ Führen Pflichtberatungsbesuche durch (§ 37 Abs. 3 SGB XI)

**KOSTENÜBERNAHME DURCH DIE PFLEGEKASSE MÖGLICH**



**WIR SIND DA!**

In Ingolstadt und Landkreis Eichstätt:

**0841 13300110**

[homecare-alltagshelfer.de/ingolstadt/](https://homecare-alltagshelfer.de/ingolstadt/)

Weber Pflege GmbH, Neuburger Straße 53, 85057 Ingolstadt  
Unabhängiger und selbstständiger Franchisepartner der ©HEMOCARE - die Alltagshelfer GmbH



# Auf (Rikscha-)Tour



**Bewohner  
des Danuvius  
Haus sind mit  
der Rikscha  
in Ingolstadt  
unterwegs**

**D**ank großzügiger Spender konnte das Danuvius Haus Ingolstadt eine Fahrrad-rikscha erwerben. Heimleitung Beate Fröhlich und Haushund Emmi saßen bereits Probe: sehr bequem so das Urteil.

Zukünftig werden die Bewohner von Mitarbeitern damit durch Ingolstadt kutschiert. Die Rundfahrten wurden fest ins abwechslungsreiche Wochenprogramm auf- und sehr gut von den Bewohnern angenommen.



**Danuvius Haus**  
INGOLSTADT  
PFLEGEEINRICHTUNG UND  
BETREUTES WOHNEN

## Ihr Spezialpflegeheim in Ingolstadt

- zwei Stationen für Demenzerkrankte
- eine offene Station mit allgemeiner Pflege
- sowie Kurzzeitpflege

**Wir schaffen ein Zuhause durch unser einfühlsames Pflegekonzept.**

**info@danuviushaus.de | T. 0841/953 50-503**

**Danuvius Haus Ingolstadt | Levelingstraße 5 | 85049 Ingolstadt**

**www.danuviusklinik.de**

Ein Unternehmen der Celenus salvea-Gruppe | emeis.com

## GEHIRNJOGGING MIT HERZ

Dieses liebevoll gestaltete Anti-Stress-Rätselbuch für Frauen schenkt in der Weihnachtszeit viele kleine Wohlfühlmomente voller Entspannung, Humor und winterlicher Magie. Damit trainieren Sie nicht nur Ihre grauen Zellen, sondern sorgen gleich noch für den nötigen Ausgleich.

- Rätselspaß: Sudoku, Kreuzworträtsel, Wortsuchsel, Silbenrätsel, Bilderrätsel & Buchstabensalat
- Entspannung & Selfcare: Mandalas & humorvolle Chill-Mantras
- Lachen inklusive: Witze & Chill-Weisheiten zum Schmunzeln
- Winterliche Wohlfühlmomente: Gemütlichkeit, Kuschelzeit & kleine Wunder für die Seele.

**Rostfrei verlost ein Exemplar in der Winterverlosung. Viel Glück!**

Claudia du Plessis  
Das Anti-Stress-Rätselbuch für die Frau  
auf Amazon, ISBN: 978-3-947895-74-8



Teil des Danuvius  
Teams werden!



celenus-salvea.de/karriere

# Wenn der Bewohner nicht zur Boutique kommt,

kommt die Boutique zum Bewohner: Auf Shoppingtour im Seniorenzentrum



Im Novita Seniorenzentrum in Baar-Ebenhausen wird der Besuch von "Chick in Strick" so richtig zelebriert.

**Z**ur Begrüßung gab es ein Gläschen Sekt oder alkoholfreien Holunder-Spritz, bevor die Bewohner des Novita Seniorenzentrums gemütlich durch die ordentlich sortierten Kleiderständer im Foyer stöbern konnten. „Chick in Strick“ lud zur Shoppingtour und das Angebot wurde wie immer bestens angenommen: Mit der Unterstützung von Angehörigen oder dem Pflegepersonal wurde gestöbert, beraten, probiert und gelacht.

Dagmar und Wolfgang Gebhard wissen, was Senioren wünschen. „Mein Mann und ich besuchen seit 15 Jahren Seniorenheime mit unserer Kleidung. Im Textilgeschäft sind wir schon in der 3. Generation. Mein Großvater hat vor 40 Jahren damit begonnen“, so Dagmar Gebhard. Heute besuchen sie rund 20 Seniorenzentren im Monat. Von Unterwäsche und Socken über Hosen, Shirts, Pullover, Jacken und Westen bis hin zu Mützen und Hausschuhen finden die Senioren alles, was es in einer „normalen“ Boutique auch gibt. Anprobiert wird natürlich auch. „Wir lieben dieses Angebot“, freut sich Einrichtungsleitung Fee Stingl. Angehörige, die nicht selbst mit dabei sein können, besprechen sich mit dem Personal, was der Bewohner gut gebrauchen könnte und dann wird gemeinsam ausgesucht. „Das regt die Sinne an und macht halt einfach Spaß. Allen Beteiligten“, lacht Stingl weiter und wirft sich den roten Schal über die Schulter, den sie schon beim letzten Besuch von „Chick in Strick“ gekauft hat. „In Baar-Ebenhausen sieht man toll, wie sich auch das Personal kümmert.“ So macht shoppen auch im Alter Spaß!



Angehörige und Pflegepersonal begleiten beim Kleidungskauf.



## SUDOKU Auflösung

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





## Mit Yoga Gutes tun **Benefiz-Yoga** für Chancen - Bildung in Nepal

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



Der Verein „Chancen - Bildung in Nepal e.V.“ leistet wichtige Arbeit für Kinder in Nepal: Durch seinen Einsatz erfahren Kinder Sicherheit, bekommen Mahlzeiten und Zugang zu guter Bildung. Damit sie lernen, als Erwachsener auf eigenen Beinen zu stehen.

Viele Kinder in Nepal leben ohne Zugang zu guter Bildung, medizinischer Versorgung und Sicherheit. Ein Verein nimmt sich diesem Problem an: Der Impuls zur Gründung des Vereins „Chancen – Bildung in Nepal e.V.“ entstand im April 2014 während einer Studienreise mit Mitgliedern der „Peter Hess Klang-Initiative Berlin/ Brandenburg“ durch den engen Kontakt zur Bevölkerung in der nepalesischen Königsstadt Bhak-

tapur nahe Kathmandu. Die Erlebnisse auf dieser Reise haben die Absicht reifen lassen, sich in der Zukunft für das Land und die Menschen in Nepal zu engagieren. Es ist bekannt, dass die Aktivitäten des Vereins in Bezug auf ganz Nepal nur einen kleinen Beitrag leisten können, oft als der „Tropfen auf den heißen Stein“ bezeichnet. Für einzelne Kinder und Jugendliche kann diese Unterstützung jedoch eine lebensverändernde Wirkung haben.



Marga Klingenschmidt (r.) ist nicht nur Yoga-Lehrerin aus Ingolstadt und das mit großer Leidenschaft, sondern setzt sich auch für ein wahres Herzensprojekt in Nepal ein. Mit einer Benefiz Yogastunde möchte sie die Boris Hess Foundation unterstützen. Sie kümmert sich um Kinder in Nepal, sichert ihnen den Zugang zu guter Bildung, sichert Mahlzeiten und schenkt Hoffnung.



Wie für die Jungen Bijay und Sagar, die seit 2014 begleitet werden. Der Verein setzt sich das Ziel, Kinder und Jugendliche in Nepal zu befähigen, selbständige und mündige Bürger der Gesellschaft zu werden, sich integriert zu fühlen und aktiv an ihrer Zukunft mitzuwirken. Dabei orientiert sich die Arbeit an den Ideen von Boris Hess, der im Jahr 2013 verstarb. Mit Leichtigkeit und Freude fördert der Verein interkulturelle Begegnungen und Verbindungen. Die Arbeit erfolgt mit großem „Urvertrauen“ und offenem Herzen, wobei sich die Beteiligten berühren lassen und aus der inneren Stille heraus handeln. Die gemeinsame Arbeit im Verein wird als ein kreativer Lernprozess für alle Beteiligten erlebt.

### Benefiz Yogastunden im Advent

Die Ingolstädter Yoga-Lehrerin Marga Klingenschmidt wird im April 2026 selbst nach Nepal reisen und dort eine Ausbildung zur spirituellen Mentorin absolvieren. „Diese Reise hat mich inspiriert“, darum lädt Marga zur Benefiz Yogastunde (6 Plätze im Stu-

dio, sonst via Zoom) am 3. und 4. Advent, jeweils um 10 Uhr ein. Die Spenden werden für die Einrichtung eines Essplatzes für die Kinder in Nepal verwendet. „Die Vorweihnachtszeit lädt ein, innezuhalten. Wir schenken uns Zeit für Yoga und den Kindern in Nepal einen ordentlichen Essbereich“, so Marga Klingenschmidt, die sich auf viele Teilnehmer freut. Mit der Teilnahme unterstützen die Yogis das Hilfsprojekt vor Ort. Marga wird eine sanfte Yogastunde für alle Levels mit Meditation und kleinen Adventsritualen abhalten. Als Richtwert gibt die erfahrene Yogalehrerin einen Betrag von 18 Euro als Spendenbetrag an. 100 Prozent gehen dabei an den Verein Chancen - Bildung in Nepal. „So wird Ihre Yogapraxis gleichzeitig eine wunderschöne Weihnachtsgabe für die Kinder!“ Wenn das kein wahres Weihnachtswunder ist: Bildung schenken, Mahlzeiten sichern und Hoffnung geben.

**Anmelden kann man sich per Mail an  
[info@ganesha-yoga-refugium.de](mailto:info@ganesha-yoga-refugium.de)**

### Sie möchten Marga Klingenschmidt und den Chancen - Bildung in Nepal e.V. unterstützen?



**- Mit einer Spende unterstützen:**

Sparkasse Berlin

IBAN: DE75 1005 0000 0190 3473 33

BIC: BELADEBEXXX, Verwendungszweck: Rostfrei helfen

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

**Mehr Infos auf  
<https://chancen-nepal.de>**



# GUTES TUN

## Vorbild(lich)

Bezirksmedaille für Buhmelter



**W**er ihn kennt, weiß: das hat er sich redlich verdient: Michael Buhmelter, 1. Vorsitzender des Schanzer Kindl e.V. wurde mit der Bezirksmedaille in Bronze ausgezeichnet. Damit würdigt der Bezirk Oberbayern seinen großen, ehrenamtlichen Einsatz. Herzlichen Glückwunsch!

Als großen Schatz bezeichnete Bezirkstagspräsident Thomas Schwarzenberger die zahllosen Ehrenamtler, die den Bezirk so viel bunter machen. Einer von ihnen ist Michael Buhmelter. Der Ingolstädter ist Datenschutzbeauftragter und Projektmanager und setzt seine Fähigkeiten bestens auch ehrenamtlich ein: seit 2016 kümmert er sich mit um die Geschicke des Vereins Schanzer Kindl. Seit 2018 hat er auch das Amt des 1. Vorsitzenden inne. Der Verein bezeichnet sich selbst als Zusammenschluss ehrenamtlich tätiger Menschen, die in Ingolstadt und der Region helfen wollen, wo andere wegsehen. Die Tätigkeitsbereiche sind vielfältig: es werden Sachspenden unter die Menschen gebracht, bei nötigen Therapien unterstützt. Ob jung oder alt, der Verein hilft sozial Schwachen, Kranken, Menschen mit Behinderung oder in besonderen Notlagen. Buhmelters Engagement geht weit über das eines Vorsitzenden hinaus: Er ist fast ununterbrochen im Einsatz, um neue Projekte voranzutreiben, Sachspenden zu sammeln und zu verteilen, Spendengelder zu generieren. Er ist einfach ständig am MACHEN. Darum: Michi, das hast du dir verdient!

**Sie möchten den Schanzer Kindl unterstützen?**  
IBAN: DE29721608180000870994  
BIC: GENODEF1INP

## Wichteln

heimlich teilen, heimlich schenken



**D**er echte Weihnachtswichtel zieht immer am ersten Tag des Christkindlmarkts in sein Häuschen auf dem Hauptplatz in Pfaffenhofen ein. Unter dem Motto „Heimlich teilen, heimlich schenken, ohne an sich selbst zu denken“ kann man Personen, aber auch sozialen Einrichtungen ein Geschenk zukommen lassen.

Der Wichtel liefert das Päckchen direkt nach Hause. Unterstützt wird die Aktion von vielen Geschäften der Pfaffenhofener Innenstadt. Alle Geschenke, die in diesen teilnehmenden „Wichtelgeschäften“ oder am Christkindlmarkt gekauft werden, liefert der Wichtel im Umkreis von 20 km komplett kostenlos. Für das Ausliefern von Geschenken, die in anderen Geschäften gekauft wurden, berechnet der Wichtel einen kleinen Unkostenbeitrag. Dafür verpackt er den Inhalt in ein Wichtelsackerl, beschriftet es und liefert es in den folgenden Nächten heimlich aus. Bei Abgabe bis 18. Dezember gilt eine Liefergarantie bis Heiligabend.

**„Heimlich teilen, heimlich schenken, ohne an sich selbst zu denken“ – so einfach geht’s:**

1. Geschenk am besten in einem Wichtelgeschäft kaufen.
2. Adressanhänger ausfüllen und dabei die zu beschenkende Person angeben.
3. Der Wichtel liefert die Geschenke hübsch verpackt im Wichtelsackerl aus.

**Die Öffnungszeiten des Wichtelhauses sind**  
Montag bis Freitag 16 bis 19 Uhr und Samstag  
und Sonntag von 12 bis 19 Uhr.

# UND DRÜBER REDN

## Igel gefunden?

So helfen Sie richtig:



**D**as Igel Netzwerk Region 10 hat aktuell alle Hände voll zu tun: kranke und schwache Igel können in der kalten Jahreszeit meist nicht mehr alle aufgenommen und aufgepäpelt werden. Aber der Zusammenschluss Ehrenamtlicher gibt auf seiner Homepage Tipps, wenn Sie einen Igel gefunden haben, der augenscheinlich nicht mehr ohne menschliche Hilfe zurecht kommt.

Nur verletzte, kranke oder hilflose Tiere dürfen aufgenommen werden, um sie gesund zu pflegen. Woran man einen kranken Igel erkennt, findet man bildhaft erklärt auf der Homepage. Auf der Homepage gibt es eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, was dann zu tun ist. Zuerst muss eine geeignete Kiste gefunden werden. Dann sollte man den Igel auf Verletzungen und Fliegenier untersuchen und ihn vorsichtig aufwärmen. Für die Igelpäppler ist auch die Angabe des Körpergewichts wichtig - sie gibt Aufschluss über den Zustand des Tiers. Geben Sie kein Flohmittel auf das Tier! Wenn er sich aufgewärmt hat, kann man ihm Wasser und ein wenig Futter, z.B. hochwertiges Katzenfutter ohne Sauce, gekochtes Rührei, anbieten. Igelhilfen sind meist privat finanziert und ehrenamtlich. Eine kleine Spende hilft. Gebraucht werden z.B. Schlafhäuschen, alte Handtücher oder selbstgenähte Schlafsäckchen, Zeitungspapier, Garten als Auswilderungsplätze, Pflegeplätze und jede helfende Hand auf der Igelstation.

**Auf der Homepage findet sich ein Kontaktformular oder Sie wenden sich an [hallo@igel-netzwerk-region10.de](mailto:hallo@igel-netzwerk-region10.de) - bitte an diese Mailadresse keine Meldungen über Igel funde richten!**

## Reparaturcafé

feiert 10-jähriges Bestehen



**W**as 2015 als vorsichtiger Testversuch unter dem Motto „Reparieren statt Wegwerfen“ begann, hat sich zu einer der beständigsten und wirkungsvollsten Nachhaltigkeitsinitiativen im Bürgerhaus entwickelt. Das Reparatur-Café im Neuburger Kasten ist zu einem festen Bestandteil des lokalen Engagements für Ressourcenschonung geworden.

Ins Leben gerufen wurde das Projekt ursprünglich vor zehn Jahren von der Initiative „Ingolstadt im Wandel – TransitionTown“, die neben dem Reparatur-Café unter anderem auch eine solidarische Landwirtschaft sowie einen Weitergabe-Laden in der Innenstadt betrieben hatte. Obwohl sich die Initiative inzwischen aus verschiedenen Gründen aufgelöst hat, wurden einzelne Ansätze weiterverfolgt – getragen von einer beeindruckend aktiven Ehrenamtsgruppe. Die Gruppe ist fachlich breit aufgestellt: Elektro-, Fahrrad-, Textil- und Holzfachleute arbeiten Hand in Hand und auf Spendenbasis.

Der nächste Termin des Reparatur-Cafés findet am Samstag, 7. Februar 2026 von 15 bis 18 Uhr im Bürgerhaus Neuburger Kasten statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Ersatzteile und Bedienungsanleitungen sollten mitgeführt werden. Das Angebot pausiert im Januar und August und wird ansonsten mit Ausnahme von Feiertagen jeden ersten Samstag im Monat abgehalten.

**Reparatur-Café im Bürgerhaus**  
jeden 1. Samstag im Monat von 15 bis 18 Uhr



# Unsere Gewinne

FÜR EINEN ROSTFREIEN START INS NEUE JAHR

Wir verlosen unter allen richtigen Einsendungen des Kreuzworträtsels folgende Preise. Bitte geben Sie Ihren Wunschgewinn an. Sie finden im Heft zu vielen Gewinnen noch weitere Infos – die silbernen Sterne weisen Ihnen den Weg. Eine Mehrfachteilnahme hat den Ausschluss am Gewinnspiel zur Folge! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen

**1**

3 x AmaraPur,  
die besondere  
Bitterkräutermischung  
von NatuGena



**NatuGena**  
— Health Nutrition —

**2**

OSKAR, der Sprachverstärker  
für entspannte Fernsehen trotz  
Hörverlust von  
**faller**



**3**

3 x 2 Tageskarten  
für Erlebnisbad und Saunawelt  
der Donautherme Ingolstadt



**DONAUTHERME**

**4**

2 x 2 Tickets für die Traumfabrik  
in Ingolstadt am 2. Januar 2026



Einsendeschluss ist der 20.12.25

**5**

5 x je 1  
Premium Autowäsche  
bei Esso Schäfer



**Esso**  
**Tankstelle**  
IN-Friedrichshofen

**6**

45 min  
Relax-Massage im  
Wert von 60 Euro  
von Maria Lipp,  
Massage Manching



**7**

2 x 2 Sitzplatzkarten  
2 x 2 Flanierkarten  
für die Ingolstädter  
Ballnacht (SPD)



Einsendeschluss 31.12.2025

**8**

Badewannenlektüre

 Ursula Kollritsch Glücksorte rund um Weihnachten (A)	 Stephanie Garber: A Curse for True Love (B)	 Mackenzie Reed: The Rosewood Secrets (C)
 Lena Herzberg: Find me under the Moonlight (E)	 Lucinda Riley: Der verbotene Liebesbrief (F)	 Karen Swan: Die Insekten - Das verborgene Herz (G)
 Dorothea Portius, Thomas Kurlmeyer: Die Kollagen-Formel (E)	 Tonia Krüger, Leonie Lastella, Valentina Fast: Snowflakes & Heartbeats (F)	 Joseph Piercy: Lektionen fürs Leben Lebensweisheiten aus 100 Werken der Weltliteratur (G)
 Nathan Anthony: Fetarm fritieren mit dem Airfryer (E)	 Prof. Dr. Hanno Steckel: Arthrose: Die beste Therapie finden Trias (F)	 Sven-David Müller: Die 50 besten Arthrosekiller, Trias (G)
 Claudia du Plessis: Das Anti-Stress-Rätselbuch für die Frau	 Astrid Süßmuth: 111 Impulse für die Rauhnächte	

**9**

10 x 2 Weihnachtscircus



**10**

Ein exklusives  
Private Day SPA Erlebnis  
(4 Stunden) für 4 Personen  
im Wert von ca. 400 Euro  
im Matroschkasch



**MATROSKASCH**

**11**

Die Region schreibt:


 Claudia du Plessis: Frohes Spülen	 Rainer Stegmayer: Der Filmjunkie	 Christine Haas: Kunterbunt gemixt!
--	---	---

Bücherbunde von Sabrina Steinberger:  
Spendenbuch fürs Tierheim  
24 Miezgedanken zum Advent  
Der Sonnengruß: Yoga, Malbuch und Geschichten für Kinder  
Stress lass nach! Yoga, Atmung und der Sonnengruß

**12**


3 x 3-er Karte  
Yoga a 90 min

Ganesha  
Yoga-Refugium



**13**

3 x 2 Tageskarten  
für die  
Therme Erding



**THERME ERDING**



etwas zugehen		Polizei-dienst-stellen	Priester-stand		Frauen-kurz-name
Kinder-krank-heit		Gelände-wagen			Hunde-rasse
	7		italie-nisch: gut	umsorgen	
Hoch-schulen (Kw.)		kleiner Junge			
ausge-sucht, exquisit			franz. Maler †	Initialen der Turner	
englisch: eins	Wild-schwein-schar	Kunst-stil		Pferde-gang-art	Pyre-näen-gipfel
franzö-sisch: Straße			hierher		uner-bittlich, hart
			Märchen-figur	Vorname der Palmer	
Gewebe-art	nordam. Indianer	gewitzt (ugs.)			beste Schulnote (ugs.)
ver-bergen				Roman von Zola	ge-nehmigen
dt. Pres-seagen-tur (Abk.)		russisch-estn. Grenzsee	einer der Wölfe Wodans	Halbton unter d	Ausdruck des Ekels
Polizei-posten	Korallen-inseln	ärmel-loser Umhang		chines. Erbzeu-gungen	dan. Film-komiker †
			100 qm in der Schweiz	Maß in der Atom-physik	griech. Insel
			germa-nische Gottheit	zement-artiger Baustoff	phöniz. Prin-zessin
Völker-gruppe	Fluss durch Graz	iraki-sche Währung		dt. Pres-seagentur	Urzeit-echse (Kw.)
Glanz-punkte	Schleim-stoff		engl. Fürwort: er	span. Maler †	Umlaut
Berg der Albu-la-Alpen		Schmier-stoffe	span. Artikel		elliptisch

**Esso Tankstelle**  
IN-Friedrichshofen

**Bis 23 Uhr für Sie da!!!**

**IN Schäfer GmbH**  
Friedrichshofener Str. 52  
85049 IN-Friedrichshofen

### Mitmachen und gewinnen:

Schicken Sie das Lösungswort an: [raetsel@rostfrei-ingolstadt.de](mailto:raetsel@rostfrei-ingolstadt.de)  
oder per Post an: [rostfrei](mailto:rostfrei), B.Busch Verlag, Marsstr. 17, 85080 Gaimersheim.  
Eine Mehrfachteilnahme hat den Ausschluss am Gewinnspiel zur Folge! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen"

Einsendeschluss: 15. Februar 2026.

Alle Gewinne finden Sie auf unserer großen Winter-Verlosung auf S.48/49!

Teilen Sie uns bitte gerne Ihren Lieblingsgewinn mit. Viel Glück!

Die Gewinner der letzten Ausgabe wurden schriftlich benachrichtigt.

Herzlichen Glückwunsch!

**KRONE**  
EURE GUNST UNSER STREBEN

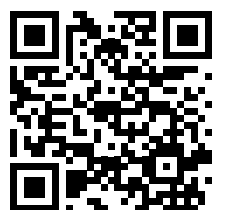
**1. Ingolstädter Weihnachts Circus**

**19.12.2025 - 11.01.2026**

**FESTPLATZ INGOLSTADT**

[WWW.CIRCUS-KRONE.COM](http://WWW.CIRCUS-KRONE.COM)

Unter der Schirmherrschaft des Oberbürgermeisters der Stadt Ingolstadt, Dr. jur. Michael Kern





# Romantischer Weihnachtsmarkt

mit traditionellem Handwerkstreiben



**Schloss Thurn und Taxis**  
Regensburg



**Nur für agilis-Fahrgäste:**

**BIS ZU 4,50 €  
EINTRITTSRABATT**



**[bit.ly/agilis\\_WM](https://bit.ly/agilis_WM)**

Code scannen oder URL im Browser eingeben und direkt zu den vergünstigten Tickets gelangen.

**Erleben Sie vom 21.11. bis 23.12.25 einen der schönsten Weihnachtsmärkte der Welt!**

Bild: KI-generiert

Mehr Infos zu den Einlösebedingungen finden Sie direkt im Ticketshop unter **[bit.ly/agilis\\_WM](https://bit.ly/agilis_WM)**, unter [agilis.de](https://agilis.de) oder einfach den QR-Code scannen.

Mehr Infos zum Romantischen Weihnachtsmarkt auf Schloß Thurn und Taxis finden Sie unter: **[wm-tut.de](https://wm-tut.de)**



Ihre Bahn in der Region.