NR. 44 | FRÜHJAHR 2026

losfrei

Der Frühling kommt!

Zeit für einen Frühjahrsputz für Körper, Geist, Haus und Garten

FÜR MÄDCHEN WELTWEIT

Lernen, wachsen, träumen: Schaffen Sie mit uns sichere Orte für Mädchen!

Unsere Vision: Eine Welt, in der Frauen und Mädchen ohne Gewalt, in Würde und Gerechtigkeit leben können.

JETZT SPENDEN
medicamondiale.org/spenden

medica mondiale

Sind Sie ganz sauber?

Liebe Leser,

wenn die Sonne durch das winterlich diesige Wohnzimmerfenster scheint ist klar: Der Frühling ist da! Irgendwie drängt es einen dann, mal wieder so richtig aufzuräumen. In der Wohnung, im Garten oder auch bei Körper und Geist. Frühjahrsputz ist durchaus mehrschichtig.

Für uns steht das Ausmisten des Kleiderschranks gerne ganz oben. Ob man die dicken Winterklamotten im Schrank weiter nach hinten räumt oder gleich in den Keller verbannt, bleibt natürlich Ihnen und Ihrem Platzangebot überlassen. Wichtig ist nur: trennen Sie sich doch auch mal von etwas. Das befreit und sorgt für frischen Wind in Schrank und Kopf. Und damit Ihre Wohnung auf Dauer ordentlich bleibt, haben wir kleine aber wichtige Tipps.

Mit der Sonne kommt auch der Wunsch, den Garten wieder auf Vordermann zu bringen. Warum heuer nicht den Garten etwas umgestalten? Insektenfreundlicher, mit Platz für Vögel und mit den richtigen Pflanzen für unser sich veränderndes Klima. In der Redaktion gibt es auch Personen, die weder über einen grünen Daumen noch über die Lust verfügen, sich stundenlang mit Gartenarbeit zu beschäftigen. Dabei darf man als Gartenbesitzer auch mal faul sein - wir haben Tipps für Sie, wie das trotzdem klappt.

Wir freuen uns auf die Osterfeiertage mit unseren Liebsten. Heuer gibts vielleicht nicht den traditionellen Steckerlfisch am Karfreitag - probieren Sie unsere asiatische Fischsuppe!

Sie sind verliebt? Und wollen den Schritt wagen und "Ja" sagen? Wunderbar - wir gratulieren! Das Alter spielt dabei überhaupt keine Rolle. Die Liebe gehört in jeder Lebensphase zelebriert. Hochzeit jenseits der 40? Damit liegen Sie im Trend. Wir heiraten später, vielleicht auch zum wiederholten Mal oder möchten das Eheversprechen gerne erneuern. Hach, feiern Sie die Liebe!

Wir wünschen Ihnen ein wunderbar erfrischtes Jahr 2026 mit uns und der ersten Ausgabe Rostfrei in diesem Jahr. Viel Spaß mit der Lektüre unserer Frühlings-Ausgabe.

Ihre

Geschäftsführerin Bettina Busch

Redaktionsleitung Susanne Puppele

IMPRESSUM

Herausgeber: B.Busch Verlag

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

Telefon: 0176/20373286

E-Mail: info@rostfrei-ingolstadt.de

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

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

Titel: Illustration ai generated

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

Ausgabe 02/26 erscheint im Juni 2026.

Deutsches Rotes Kreuz

Zusammen die Zukunft sichern

Sauberes Trinkwasser. Lebensnotwendig aber nicht selbstverständlich. Helfen Sie Menschen in Not und unterstützen Sie unsere Arbeit unter drk.de/spenden!

Gemeinsam helfen. Vor Ort und weltweit.

INHALT

TITEL: FRÜHJAHRSPUTZ **10**

Vier schnelle Tipps für ein ordentliches Heim 10
Wasser sparen, neue Haushaltsutensilien 11
Schutz der Gebäudebrüter 12
Mein insektenfreundlicher Garten 13
Gärtnern im Zeichen des Klimawandels 14
Gärtnern für Faule 15
Frühjahrsputz im Kopf mit Hypnose 16
Gutes aus der Welt der Kräuter 17
Lieblingslektüre zu gewinnen 19

LEBEN & LIFESTYLE **20**

So wird Ihr Radl fit für´s Frühjahr 20
Jede Menge Leben im Trauercafé 22
Unser Karfreitagsrezept: Asiatische Fischsuppe 23
Just married oder doch schon länger her? 24
Späte Hochzeit: Das sagt die Hochzeitsrednerin 25
Dosen ans Auto? Erlaubt am Hochzeitstag? 26
Späte Hochzeit: Muss nicht ein Vermögen kosten 27
Das Kneipp Museum in Bad Wörishofen 28

Mikronährstoffe für die Füße? 30
Ausbildung zum Yogalehrer in Oberstimm 32
Kampf dem Schimmel 34

35 MEDIZIN & PFLEGE

Neues aus der Pflege 35
Tech-Katze für Senioren 36
Demenzgruppen in Ingolstadt 37

38 HERZENSSACH

Blindenfußballer des FC Ingolstadt 04 38

Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Ingolstadt

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

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

Gute Neuigkeiten für...

alle, die sich für das Thema Pflege interessieren.

Wissenschaftskino – Kurzfilm-Abend „Nah dran: Geschichten aus der Pflege" mit Nachbesprechung: Am Montag, den 13. April findet von 18.30 Uhr bis 21.15 Uhr ein interessanter Kurzfilm-Abend in der vhs Ingolstadt statt.

Was bedeutet Pflege heute – und morgen? Der Kurzfilmabend vereint die Filme Nachtschicht, Theresa. Station B und Würdenbewahrerin, die den Pflegealltag aus unterschiedlichen, praxisnahen Blickwinkeln zeigen. Zwischen Menschlichkeit, Würde und Überlastung, aber auch Robotik und Automatisierung, eröffnen die Filme ein eindrucksvolles Panorama eines oft übersehenen Arbeitsfeldes. Im Anschluss Gespräch mit Regisseurin Eva Neidlinger sowie Natascha Köstler (Pflegewissenschaften an der KU). Eine Anmeldung bei der Volkshochschule Ingolstadt-Eichstätt ist aus organisatorischen Gründen wünschenswert. Unterhaltsam, überraschend und garantiert nicht langweilig – das ist wissen.schafft.wir. KINO! Hier trifft großes Kino auf kluge Köpfe: Wir zeigen Filme, Forschende der KU Eichstätt-Ingolstadt greifen Themen daraus auf und kommentieren sie alltagsnah aus ihrer wissenschaftlichen Perspektive. Und wenn Sie Lust haben, sind Sie mittendrin – in einer gemeinsamen Diskussion, die Film und Forschung auf einzigartige Weise verbindet. wissen.schafft.wir. KINO findet im Rahmen des Projekts „Mensch in Bewegung" statt und ist eine Kooperationsveranstaltung zusammen mit der Nachhaltigkeitsagenda der Stadt Ingolstadt und der Volkshochschule Ingolstadt.

Anmeldung auf vhs-in-ei.de

Gute Neuigkeiten für...

Gummibaumliebhaber und Fikusgießer

Pflege und Umtopfen von Zimmerpflanzen. Wie bleiben meine Zimmerpflanzen lange schön und gesund. So lautet der Name eines Kurses an der vhs Ingolstadt. Ihr grüner Daumen bei Topfpflanzen braucht ein bisschen Auffrischung? Am Samstag, 18. April von 9 Uhr bis 15 Uhr lernen Sie Wissenswertes über die Pflege Ihrer Topfpflanzen.

Mitgebrachte Zimmerpflanzen werden bezüglich Standort, Pflege, Düngung und Gießverhalten individuell besprochen. Pflegeschnitt und Umtopfen vor Ort sind möglich. Die dafür benötigten Pflanzsubstrate werden im Kurs nach den Bedürfnissen der Pflanze frisch gemischt. Je nach Substrat fallen 1 - 2 € pro Liter dafür an. Die Kosten sind in bar am Kursende zu entrichten. Orchideen sind ebenfalls herzlich willkommen. Bitte bringen Sie eine kleine Auswahl an Pflanztöpfen mit, da zum Umtopfen eventuell ein größerer Topf erforderlich ist. Zusätzlich erhalten Sie für Ihre Pflanzen umfangreiche Pflege-Tipps.

Anmeldung auf vhs-in-ei.de

Gute Neuigkeiten für...

Kunstliebhaber - egal welchen Alters!

Sie war schon immer künstlerisch tätig. Jetzt, mit 90 Jahren, hat Eleonore Russer ihre erste Ausstellung. Auch Gerhard Herke stellt mit 86 Jahren seine Collagen nun aus. Zusammen beleben ihre Werke das Erdgeschoss des Novita Seniorenzentrums in Baar-Ebenhausen, wo beide leben. Zur Vernissage kamen Zimmernachbarn, Angehörige und Kunstliebhaber

Blumen und Florales gehört seit sie mit dem Malen begonnen hat, zu ihren favorisierten Motiven. Zu den Leidenschaften der Ingolstädterin Eleonore Russer gehörte immer schon das Malen, aber auch das Dekorieren: Blumengestecke und aus getrockneten Blumen gelegte Collagen zierten ihr Haus und jetzt auch die Wände im Erdgeschoss des Novita Seniorenzentrums in Baar-Ebenhausen. Für die Ausstellung hat sie nicht nur aktuelle Bilder ausgewählt, sondern auch ältere Werke, die ihre Familie sehr gerne zur Verfügung gestellt hat. Jetzt hat sie sich eine kleine Kreativecke in ihrem Wohnbereich eingerichtet und arbeitet fleißig an neuen Gemälden.

Gerhard Herkes Collagen betrachtet man am besten mit einem Augenzwinkern. Wie der Künstler selbst. Immer einen flotten Spruch auf den Lippen, hat er es sich zur Aufgabe gemacht, Bestehendes durch Ausgeschnittenes aus Zeitschriften oder ähnlichem zu etwas ganz eigenem zu machen. Auch das Herren-Schild (oben links) der sanitären Räume im Erdgeschoss hat jetzt seinen ganz eigenen Charme.

Einrichtungsleitung Fee Stingl freut sich, dass das Novita zwei so unterschiedliche, aber umso kreativere Künstler in seinen Reihen hat. Zusammen mit anderen Bewohnern, Familienangehörigen, Personal, Besuchern und einem Gläschen Sekt wurde Vernissage gefeiert.

Gute Neuigkeiten für...

des Akkordeonorchesters: Jubiläumskonzert am 25. April

Das Akkordeonorchester Ingolstadt unter der Leitung von Inge Schindler veranstaltet am Samstag, den 25. April um 19.30 Uhr im Festsaal des Stadttheaters Ingolstadt ein Konzert. Gegründet wurde das Orchester 1984; im Jahr 1987 übernahm Inge Schindler die ständige Leitung.

Seitdem macht es sich das Orchester zur Aufgabe, das Akkordeon als ernstzunehmendes Konzertinstrument zu präsentieren. Besonders schön: das Akkordeon ist Instrument des Jahres 2026. Zur Aufführung kommen in der großen Besetzung „Ouvertüre in D" von Rudolf Würthner, sowie "Communion" von Jacob de Haan. Die kleine Besetzung des Orchesters spielt "Florentinisches Konzert" von Gerhard Mohr, "Vor einer alten Kirche" von Friedrich Haag, "Rhapsodia Andalusia" von Adolf Götz, "Salut d´Amour" von Edward Elgar, "Russische Fantasie" von Jörg Draeger, "Chanson de Nuit" von Edward Elgar und "Polowetzer Tänze" aus der Oper "Fürst Igor" von Alexander Borodin. Begleitet werden die Orchester am Schlagwerk von Michael Hase und Wolfgang Stielau, bei "Polowetzer Tänze" unterstützt Beate Fürbacher mit ihrer Harfe. Karten gibt es bei Inge Schindler, Tel. 0841 6 44 00, E-Mail: AkkordeonIN@gmail.com, sowie beim Musikhaus Kornprobst, Tel. 0841 3 58 90.

www.musikm.de/ao-ingolstadt

Keine Guten Neuigkeiten für...

Gartenliebhaber: die Asiatische Hornisse ist auf dem Vormarsch

Auf Vorträgen informiert Katrin Möderl als Wespen-, Hornissen- und Wildbienenberaterin und Umsiedlerin sowie geschulte Vespa veluntina Spezialistin über den Umgang mit der Asiatischen Hornisse.

Die Asiatische Hornisse (Vespa velutina) breitet sich seit ihrem ersten Auftreten im Jahr 2022 rasant in Bayern aus. Ursprünglich aus Südostasien eingeschleppt, stellt die invasive Art eine ernsthafte Bedrohung für unsere heimische Artenvielfalt dar. Besonders Imker sind besorgt, da sich die Raubwespen regelrecht auf Honigbienen spezialisieren und ganze Völker schwächen können. Auch im Obst- und Weinbau drohen durch angefressene Früchte erhebliche Ernteverluste. Die bayerische Staatsregierung hat deshalb einen Aktionsplan gestartet, um die Invasion zumindest auszubremsen. Experten betonen, dass die Tiere für den Menschen nicht gefährlicher sind als heimische Wespen, aber in Nestnähe sehr wehrhaft reagieren können. Im Frühjahr bauen die Königinnen zunächst kleine Primärnester in Bodennähe, während die großen Hauptnester später hoch oben in Baumkronen hängen. Um die Ausbreitung zu dokumentieren, ist die Mithilfe der Bevölkerung entscheidend. Jede Sichtung sollte idealerweise mit einem Foto über die Online-Plattform „beewarned.de" gemeldet werden. Wichtig ist dabei die Unterscheidung zur heimischen Hornisse, die unter Naturschutz steht und nicht bekämpft werden darf. Entdeckte Nester sollten niemals in Eigenregie entfernt werden, da hierfür Spezialisten und eine fachgerechte Ausrüstung nötig sind. Nur durch gemeinsames Handeln lässt sich der Schutz unserer heimischen Insektenwelt langfristig sichern.

4 Blitz-Tipps

für ein aufgeräumtes Zuhause

1. Die „Ein-Minuten-Regel“

Alles, was weniger als 60 Sekunden dauert, wird sofort erledigt: Die Post wegsortieren, die Jacke aufhängen oder das Geschirr direkt in die Spülmaschine stellen. Diese winzigen Handgriffe verhindern, dass aus kleinen Erledigungen am Abend ein riesiger Berg an Arbeit wird.

Jacken immer gleich aufhängen. Alles wofür man weniger als 60 Sekunden braucht, immer gleich erledigen! Ein aufgeräumter Eingangsbereich lässt das ganze Haus ordentlicher wirken.

Freie Flächen signalisieren: Entspann Dich!

2. „One In, One Out“

Für jeden neuen Gegenstand, der bei Ihnen einzieht (ob die neue Jeans oder das Deko-Objekt), darf ein alter gehen. Das bewahrt Sie davor, dass Schränke und Regale unbemerkt überquellen, und schärft den Blick für das, was Sie wirklich brauchen.

3. Klare Oberflächen, klarer Kopf

Esstische, Küchentresen und Kommoden ziehen Unordnung magisch an. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, diese „Hotspots“ jeden Abend komplett leer zu räumen. Eine freie Fläche signalisiert dem Gehirn sofort Entspannung und Struktur.

4. Das 5-Minuten-Finale

Stellen Sie sich kurz vor dem Schlafengehen oder nach Feierabend einen Timer auf fünf Minuten. Wirbeln Sie durch das Zimmer, das es am nötigsten hat, und bringen Sie Dinge an ihren Platz. Sie werden staunen, wie viel man in 300 Sekunden schaffen kann – und wie gut es sich anfühlt, am nächsten Morgen in einem aufgeräumten Raum aufzuwachen.

Buchtipps: Für ein schönes Zuhause

FRISCHE PERSPEKTIVE

Shira Gill definiert Minimalismus neu – warmherzig, witzig und getragen von einem großen Erfahrungsschatz als professionelle Lifestyle- und Organisationsexpertin. Kern ihrer Arbeit ist ihre nachhaltige und alltagstaugliche Methodik, die leicht anwendbar ist: In fünf Schlüsselschritten entsteht Klarheit, wo vorher Unordnung war, und Ruhe, wo Stress dominierte. Statt strenger Regeln und Einschränkungen lässt sich mit Blick auf persönliche Werte und Umstände eine Strategie für die eigene Wohlfühl-Umgebung entwickeln, die letztlich auch die Basis für ein zufriedenes Leben bildet. Ob eine einzelne Schublade aufgeräumt wird oder ein ganzes Zimmer, ein Bücherregal sortiert oder der Kleiderschrank entschlackt, ob Familienchaos oder Singlehaushalt: Aus kleinen Erfolgen werden große Veränderungen!

Shira Gill: Minimalista: Besseres Zuhause - besseres Leben, Prestel, ISBN: 978-3-7913-8875-5

KLEINES BUCH - GROSSE WIRKUNG

Der Kleiderschrank quillt über, der ganze Keller ist voll mit unbenutztem Zeug, in den Küchenregalen herrscht das Chaos – und im Kopf sieht es nicht viel anders aus … Höchste Zeit, endlich Ordnung in die eigenen vier Wände zu bringen! Wie schnell und effektiv das möglich ist, zeigt dieses kleine, wunderschön gestaltete Büchlein. Dank der einfachen Tricks und Übungen wird das Aufräumen glatt zum Vergnügen. Man befreit sich von überflüssigem Ballast und lernt, richtig klar Schiff zu machen. So wird nicht nur die Wohnung schön – man kann endlich wieder durchatmen und fühlt sich befreit und zufrieden.

Beth Penn: Das kleine Buch vom Aufräumen, Heyne, ISBN: 978-3-453-70344-5

Rostfrei verlost je ein Exemplar der beiden Bücher.

Weniger ist mehr

Die vier besten Tipps für einen trinkwasserfreundlichen Hausputz

Beim großen Haus- und Wohnungsputz wird kräftig gesaugt, poliert und geschrubbt. Doch mit dem Putzwasser gelangen große Mengen Chemikalien ins Abwasser. Das belastet den Wasserkreislauf und damit letztlich das Trinkwasser. „Wer auf einfache Haushaltsmittel setzt, tut Umwelt und Trinkwasser etwas Gutes und kann Geld sparen“, so Jana Arnold vom Forum Trinkwasser.

Ein Mikrofasertuch beispielsweise ergänzt beim Frühjahrsputz die Grundausstattung an Reinigern und hilft beim Putzen Chemie zu sparen. © djd-k/Forum Trinkwasser/Nadia L/ peopleimages.com - stock.adobe.com

Hier sind vier Tipps und Tricks:

- ***Drei natürliche Reiniger reichen aus:***
  Kernseife, Essig und Natron reichen für den Haus- und Wohnungsputz aus.
- ***Auch bei der Verpackung darauf achten:***
  Beim Einkauf von Reinigungsmitteln auf Umweltzeichen achten.
- ***Putzutensilien ergänzen Grundausstattung:***
  Mikrofasertuch, Stahlschwamm und Bürste helfen, beim Putzen Chemie zu sparen.
- ***Putzwasser richtig entsorgen:***
  Putzwasser, das Chemikalien, synthetische Reinigungsmittel und Verschmutzungen enthält, niemals über den Gully entsorgen, sondern immer über den Ausguss oder in der Toilette.

Nachhaltigkeit

einfach in den Alltag integrieren

In Zeiten, in denen Wegwerfprodukte den Alltag dominieren, wächst das Bedürfnis nach nachhaltigen Alternativen. Die Frankfurter Firma ever&again stellt Lebensmittelhauben und andere Küchenaccessoires aus Stoffen her.

In Zusammenarbeit mit der Reha Werkstatt Frankfurt werden daraus wiederverwendbare Lebensmittelhauben, Brot- oder Gefrierbeutel genäht. Dank eines Gummizuges passen die Hauben auf viele verschiedene Schüsseldurchmesser. Per Post können Nachhaltigkeitsfans auch ihren eigenen Lieblingsstoff zu Gründerin Kristina Günther schicken. Aus dem vertrauten Muster wird dann eine ganz individuelle und schadstofffreie Alternative zu Alu- oder Frischhaltefolie von Joghurtdeckel- bis Backblechgröße erschaffen.
Auf www.everandagain.com gibt es mehr Infos über das Konzept.

©djd-k/everandagain.com

Saugt & wischt

Stiftung Wartentest sagt:

Erst Staubsaugen und dann den Boden wischen: Diese Haushaltstätigkeit empfinden viele Menschen als nervig und zeitraubend. Der Zeitaufwand lässt sich um etwa 50 Prozent reduzieren - wenn man auf Akku-Saugwischer setzt, die das Saugen und Wischen in einem Arbeitsschritt erledigen.

Die Stiftung Warentest (Heftausgabe 7/2025) nahm einige der Geräte unter die Lupe. Als Testsieger wurde der Kobold VK7 Akku-Saugwischer ausgezeichnet. Getestet wurden insgesamt neun Akkuwischer, davon vier, die sich auch als Staubsauger nutzen lassen. Der Kobold VK7 als Testsieger erhielt das Testurteil gut (2,1). Er erzielt beim Wischen sowohl in der Grundreinigung als auch in der Fleckentfernung sehr gute Noten, so die Stiftung Warentest. Beim Saugen überzeugte er im Test ebenso mit der Note gut (1,9).

©djd-k/www.vorwerk.com/Stefanie Aumiller

Für Spatz, Mauersegler & Co.

AG Gebäudebrüter: Ihr vogelfreundliches Gebäude

Setzen Sie sich doch mal auf den Balkon oder in Ihren Garten. Ganz leise. Was hören Sie? Ein lautes Tirili, Zilp-zalp und Zizi-be? Dann haben Sie schon sehr viel richtig gemacht. Sie hören nichts? Dann sollten Sie hier weiterlesen, denn Sie scheinen keinen Vogel zu haben.

Studie belegt:
Vogelbeobachtung fördert Wohlbefinden von Senioren

Die Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt hat das LBV-Projekt "Alle Vögel sind schon da" begleitet und ausgewertet. Ihr Ergebnis: Vogelbeobachtung fördert die kognitiven Ressourcen, Mobilität und das soziale Wohlbefinden von Senioren. Das Naturerlebnis unterstützt die älteren Menschen z.B. in Senioreneinrichtungen dabei, geistig und körperlich aktiv zu bleiben.
Die Erfahrung, dass Vogelbeobachtung ein klein wenig glücklicher macht, hat bestimmt jeder schon gemacht. Jetzt ist es auch wissenschaftlich belegt, dass sich die Lebensqualität dadurch verbessert. Vogelbeobachtung bringt Abwechslung und Freude, bereichert den Alltag und regt zu Aktivität an.

Und das möchte die AG Gebäudebrüter der Kreisgruppe Ingolstadt des LBV Bayern unbedingt ändern! „Es gibt viele Vogelarten, die auf Nistplätze an Gebäuden angewiesen sind. Doch wo sich früher Schwalben & Co. einfach einnisten konnten, finden sie heute keinen Lebensraum mehr. Entweder wurden alte Gebäude abgerissen, die Bauweise neuer bietet keinen Platz mehr oder durch Sanieren und Renovieren fallen Nistplätze weg", erklärt Dr. Ingeborg Maier der AG Gebäudebrüter. Doch es gibt tolle Möglichkeiten, wie Bauherren und Hausbesitzer für mehr Vogelfreundlichkeit sorgen können. Gebäudebrüter sind beispielsweise Haus- und Feldsperling, Hausrotschwanz, Dohle, Rauch- und Mehlschwalbe, der Mauersegler und auch Fledermäuse. Ihre Population nimmt stetig ab.

Was können Sie tun?

- ➔Vermeiden Sie Baumaßnahmen oder Renovierungen mit Gerüst etc. in der Brutsaison (April bis September)
- ➔Lassen Sie sich VOR der Baumaßnahme von den Spezialisten im LBV oder der Unteren Naturschutzbehörde beraten.
- ➔Bringen Sie Nisthilfen an. Kotbretter etc. schützen vor Verschmutzung mit Vogelkot.
- ➔Erhalten Sie Grünflächen, Bäume, Sträucher in der Innenstadt.
- ➔Verzichten Sie auf Bodenversiegelung. Sorgen Sie stattdessen für einen Insektenfreundlichen Garten (Tipps siehe rechts). Viele Gebäudebrüter brauchen Nahrung in unmittelbarer Nähe.
- ➔Vermeiden Sie große Glasfronten oder bringen Sie Schutzfolien gegen Vogelschlag an.

LBV Ingolstadt

Die AG Gebäudebrüter der Kreisgruppe Ingolstadt des Landesbund für Vogelschutz in Bayern (LBV) e.V. freut sich über Ihre Unterstützung, ob zuhause oder in der Arbeitsgruppe. https://ingolstadt.lbv.de/aktiv-sein/

Helfen Sie mit!

Die Ingolstädter Gruppe trifft sich jeden 2. Donnerstag um 18 Uhr (Nov-März) bzw. 19 Uhr (April - Okt) in der Geschäftsstelle (Vogelhaus) in der Lindberghstr. 2a. Interessierte sind herzlich eingeladen. Die AG unter der Leitung von Kerstin Kellerer erfasst alle relevanten Gebäudebrüter in Ingolstadt und katalogisiert Brutplätze. Sie können diese auch online melden.
Oder Sie besuchen einen der Infotermine im Dorfstadel in Unterbrunnenreuth: Freitag, 17. April, 19.30 Uhr referiert Anika Lustig zum Thema „Fledermausschutz".

Summende Paradiese:

So gestalten Sie Ihren Garten insektenfreundlich

Ein Garten ist weit mehr als nur eine Grünfläche – er ist ein lebendiges Ökosystem. Für die Generation 40+, die Wert auf Nachhaltigkeit, Ästhetik und Entspannung legt, bietet ein naturnaher Garten die perfekte Balance zwischen aktiver Gestaltung und ökologischem Nutzen. Hier erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Schritten Lebensraum für Bienen, Schmetterlinge und Co. schaffen.

Vielfalt statt Einfalt: Die Pflanzenauswahl

Der größte Fehler in vielen modernen Gärten ist die Monotonie. Insekten benötigen vom frühen Frühjahr bis in den späten Herbst Nahrung.

➔Heimische Stauden: Pflanzen Sie Wildblumen wie Glockenblumen, Malven oder Wiesensalbei. Diese bieten nahrhaften Nektar, im Gegensatz zu vielen gezüchteten Zierpflanzen mit "gefüllten" Blüten, die für Insekten wertlos sind.

➔Frühblüher: Krokusse und Schneeglöckchen sind die erste wichtige Kraftnahrung für Hummelköniginnen.

➔Küchenkräuter: Lassen Sie Salbei, Thymian und Oregano ruhig ausblühen – sie sind wahre Magnete für Schwebfliegen und Wildbienen.

Strukturen schaffen: Mehr als nur Rasen

Ein englischer Rasen ist für die Natur eine grüne Wüste. Es muss aber nicht gleich der ganze Garten verwildern:

➔Die "faule" Ecke: Lassen Sie in einem unauffälligen Bereich Totholzstapel oder einen Haufen aus Herbstlaub liegen. Hier finden Nützlinge wie Igel und Erdkröten sowie zahlreiche Insekten Unterschlupf und Winterquartiere.

➔Wilde Inseln: Mähen Sie einen Teil Ihres Rasens seltener und lassen Sie dort eine „Blumeninsel" entstehen.

Wasser: Die unterschätzte Quelle

Insekten müssen trinken. Eine flache Wasserschale mit Steinen, die aus dem Wasser ragen (damit die Tiere nicht ertrinken), reicht. Wer mehr Platz hat, profitiert von einem kleinen Gartenteich, der das Kleinklima im Garten spürbar verbessert.
Insektenhotels sind dekorativ und lehrreich. Achten Sie beim Kauf oder Bau darauf, dass die Materialien natürlich sind (kein Kunststoff) und die Bohrlöcher glatt geschliffen wurden, damit sich die Tiere nicht die Flügel verletzen. Ein sonniger, windgeschützter Standort ist ideal. Ein insektenfreundlicher Garten muss nicht unordentlich sein. Er ist ein Zeichen von Modernität und Verantwortungsbewusstsein. Wer weniger Gift spritzt und mehr Natur zulässt, wird mit einer bunten Vielfalt belohnt, die den Garten erst lebendig macht.

M.BUSCH
RUND UMS HAUS

Ich übernehme auch die Hausmeistertätigkeiten Ihrer Immobilie

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

Das biete ich an

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

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

Hitzefest und wasserschlau

Gut gerüstet für den Garten der Zukunft

Wie sorge ich dafür, dass mein Garten auch in zehn Jahren noch eine Wohlfühloase ist, ohne dass ich bei jeder Hitzewelle stundenlang wässern muss? Wie nutze ich das vorhandene Wasser am besten? Welche Pflanzen kommen mit den veränderten klimatischen Bedingungen am besten zurecht? Und gibt es vielleicht sogar Möglichkeiten meinen Garten auf natürliche Art und Weise zu kühlen? Wir haben nützliche Tipps für alle, die zum Vogel- und Insektenschutz auch das Thema Resilienz im eigenen Garten anwenden möchten.

„Schwamm-Garten“: Wasser klug nutzen

Angesichts trockener Sommer und plötzlicher Starkregen ist Wassermanagement das Kernthema.

➔**Regenwassernutzung**: Weg von der kleinen Tonne, hin zu unterirdischen Zisternen oder großen Design-Speichern.

➔**Entsiegelung:** Ersetzen Sie Pflasterflächen durch Rasengittersteine oder Kieswege, damit Wasser versickern kann, statt in die Kanalisation zu fließen.

➔**Mulchen:** Eine Mulchschicht wirkt wie eine isolierende Schutzdecke, die die direkte Sonneneinstrahlung vom Boden fernhält und so dessen Aufheizung massiv bremst. Gleichzeitig verhindert sie das Verdunsten der Bodenfeuchtigkeit, wodurch der Untergrund durch die gespeicherte Nässe deutlich kühler bleibt.

Pflanzen, die Hitze lieben

Nicht jede einheimische Pflanze kommt mit den neuen Temperaturen klar.

➔**Trockenkünstler:** Fokus auf „mediterrane“ Kräuter oder Präriepflanzen, die tief wurzeln und wenig Wasser brauchen (z. B. Purpur-Sonnenhut, Blauraute oder Kugeldistel).

Weitere Ideen für einen zukunftsfähigen Garten:

✹ **Silent Gardening**
Umstieg auf Akku-Geräte statt Benzin: Weniger Lärm, weniger Stress für Nachbarn und Tiere, leichter in der Handhabung.

✹ **Ernten statt Kaufen**
„Edible Gardening“ (Essbarer Garten): Hochbeete mit alten Gemüsesorten oder Naschhecken, die gesund sind und das Immunsystem stärken.

✹ **Lichtverschmutzung**
Wie man den Garten nachts beleuchtet, ohne das Ökosystem (Nachtfalter, Fledermäuse) zu stören – Stichwort: warmweißes LED-Licht und Bewegungsmelder.

➔**Zukunftsbäume:** Welche Bäume spenden Schatten, ohne bei der nächsten Dürre die Blätter abzuwerfen? Beispielsweise die Kupferfelsenbirne oder der Feldahorn.

Den Garten natürlich kühlen

Ein betonierter Garten ist im Sommer bis zu 10°C heißer als ein bepflanzter.

➔**Vertikales Grün:** Fassadenbegrünung oder begrünte Pergolen als natürlicher Sonnenschutz für die Terrasse.

➔**Schattenmanagement:** Wie man durch geschickte Staffelung (Bäume, Sträucher, Stauden) ein kühles Wald-Mikroklima schafft.

Intelligent Gärtnern:

Wohlfühloase statt Baustelle: ein Garten für „Faule"

Der Traum vom eigenen Grün ist oft mit harter Arbeit verbunden. Doch das muss nicht sein. Wer die richtigen Entscheidungen bei der Planung und Pflanzenwahl trifft, spart Zeit, schont die Gelenke und gewinnt Lebensqualität. In ihrem Ratgeber „Mein schöner pflegeleichter Garten“ zeigt Expertin Ingrid Gorr, dass „pflegeleicht“ nicht gleich „Betonwüste“ bedeutet. Im Gegenteil: Es geht um das Gärtnern mit der Natur, nicht gegen sie.

Der Boden: Das Fundament der Ruhe

Ein pflegeleichter Garten beginnt unter der Erdoberfläche. Ingrid Gorr betont, wie wichtig es ist, den Boden nicht unbedeckt zu lassen.

✹Mulchen statt Jäten: Eine Schicht aus Rindenmulch, Kies oder – noch besser – Grasschnitt hält die Feuchtigkeit im Boden und unterdrückt Unkrautwuchs massiv.

✹Bodendecker: Pflanzen wie der Frauenmantel oder das Dickmännchen bilden dichte Teppiche, durch die kaum ein unerwünschtes Kraut dringt.

Die richtige Pflanze am richtigen Ort

Der häufigste Fehler im Garten ist der Versuch, eine Pflanze an einen Standort zu zwingen, der ihr nicht behagt.

✹Standorttreue: Eine Schattenpflanze in der prallen Sonne wird immer kränkeln und zusätzliche Pflege (Gießen, Düngen) benötigen.

✹Heimische Stauden: Setzen Sie auf robuste, mehrjährige Stauden statt auf empfindliche einjährige Sommerblumen. Sie kommen jedes Jahr kräftiger zurück und vertragen auch mal eine Trockenperiode.

Strukturen, die für Sie arbeiten

Gerade für die Generation 40+ spielt die Ergonomie eine Rolle.

✹Hochbeete: Sie sind nicht nur rückenfreundlich, sondern auch leichter unkrautfrei zu halten.

✹Mähkanten: Eine saubere Trennung zwischen Beet und Rasen durch Steine erspart das mühsame Nachschneiden der Kanten von Hand.

Gelassenheit als wichtigstes Werkzeug

Der wertvollste Tipp aus Gorrs Buch: Mut zur Lücke und zur Wildnis. Ein perfekt getrimmter Englischer Rasen ist ein Vollzeitjob. Wer stattdessen eine Wildblumenwiese zulässt oder Laub in den Ecken für Igel liegen lässt, tut nicht nur der Biodiversität einen Gefallen, sondern gewinnt wertvolle Stunden im Liegestuhl.

„Gärtnern ist keine Arbeit, es ist ein Gespräch mit der Natur – und man sollte öfter mal einfach nur zuhören.“
— Frei nach Ingrid Gorr

Möchten Sie Ihren Garten in ein pflegeleichtes Paradies verwandeln? Wir verlosen ein Exemplar des Ratgebers „Mein schöner pflegeleichter Garten“ von Ingrid Gorr unter allen richtigen Einsendungen unseres Kreuzworträtsels.

ZU GEWINNEN:

LEICHT ZU PFLEGEN

Ingrid Gorr:
Mein schöner, pflegeleichter Garten,
Bassermann, ISBN: 978-3-8094-4898-3

Der Expertentipp

Gewichtsreduktion mit Hypnose

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

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

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

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

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

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

Ja? Das dachte ich mir! Wer nicht?

Fressattacken sind der Hunger nach guten Gefühlen.

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

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

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

<u>Das ist übrigens mit Nikotin, Alkohol und Drogen genau das Gleiche.</u>

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

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

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

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

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

Annette Meier

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

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

www.hypnosepraxis-ingolstadt.de

und nutzen Sie die Möglichkeit zu einem kostenlosen Erstgespräch.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre

Annette Meier

Endlich Nichtraucher mit Hypnose

So besiegen Sie die Sucht und werden dauerhaft zum Nichtraucher!

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

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

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

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

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

ANNETTE MEIER

Annette Meier
Praxis für Hypnose und Mentalcoaching
Jurastr. 16c
85139 Wettstetten
Tel.: 0841/992010
annette@meier-praxis.de
www.hypnosepraxis-annette-meier.de

ANZEIGE

Der Frühling und der Löwenzahn

Mit natürlichen Mitteln gesund ins neue Jahr starten

Gisela Harrer, Gründerin GH Gewürze & Kräuter Einmacherey

Er ist ein wahrer Alleskönner. Bestens geeignet zum Entschlacken - seine Bitterstoffe sind gerade jetzt so wichtig! Oft als Unkraut geschmäht, gehört er für mich zu den heimischen Superfoods. Vergessen Sie teure Detox-Kuren aus Übersee! Seine Bitterstoffe (Taraxacine) kurbeln die Galleproduktion an, unterstützen die Leber bei der Entgiftung und bringen eine müde Verdauung nach der Winterpause wieder so richtig in Schwung. Die jungen, zarten Blätter schmecken jetzt im Frühling am besten. Fein geschnitten im Salat – kombiniert mit einer fruchtigen Vinaigrette oder hartgekochten Eiern – verleihen sie jedem Gericht eine angenehm herbe Note. Tipp: Wer es milder mag, legt die Blätter kurz in lauwarmes Salzwasser, um die Bitterkeit etwas zu mildern. Für eine sanfte Entwässerung empfiehlt sich eine Kur mit Löwenzahntee. Ob aus getrockneten Blättern oder der Wurzel: Er wirkt harntreibend und hilft dabei, überschüssige Wassereinlagerungen loszuwerden, ohne den Körper dabei auszulaugen. Auch der Giersch, die Brennnessel und die Taubnesseln - schmecken hervorragend als Tee oder als Spinat. Und das alles beim Spaziergang vor Ihrer Haustür! Vitamin D gibt´s gratis dazu!

Ihre Gisela Harrer

Einmacherey Gisela Harrer
0151/55900570
www.facebook.com/sirupmanufaktur.beratzhausen.de
sirupmanufaktur@gmx.de

Buchtipps: Naturgenuss für Vögel und mich

VOGELFREUNDLICHER GARTEN

Ein Buch, das hilft unsere Vögel zu retten. Mit einem naturnahen Garten schaffen Sie einen Ort, an dem unsere heimischen Vögel ihren Nachwuchs aufziehen können. Die geeigneten Pflanzen und Sträucher bieten Schutz und Nahrung. Nistkästen, Badestellen und Tränken lassen ein Vogelparadies entstehen, in dem sich Amsel, Drossel, Fink und Star ebenso wohl fühlen wie Sie. Sie finden Anregungen und Tipps zu vielen Themen wie z.B.
- Anlage und Pflege eines naturnahen Gartens
- Vogelfreundliche Gestaltung des Gartens
- Die besten 40 Vogelsträucher und -pflanzen
- 32 Porträts einheimischer Vogelarten

Sachbuch für jedes Vogelfreunde-Bücherregal.

Ursula Kopp: Mein vogelfreundlicher Garten, Bassermann, ISBN: 978-3-8094-3837-3

HANDGEMACHT FÜR DIE HÄNDE

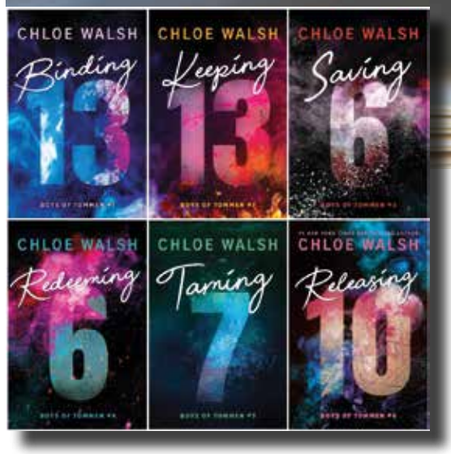
Selbst gemachte Naturseife ist nicht nur besser für die Haut als synthetische Seife, sondern auch ökologisch sinnvoll: Ein tolles Hobby, bei dem man Nutzen mit Vergnügen verbindet. Agnes Stuber präsentiert in diesem Buch über 20 Rezepte für duftende und pflegende Seifen zum Selbermachen. Mit einer detaillierten Einführung zu den Zutaten und ihrer Verarbeitung, einer bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitung und vielen Tipps gelingt die Seifenherstellung zu Hause jedem. Tonerde, Kaffee, Kokosöl, ätherische Öle aus Rosen und Citrusfrüchten – der Kreativität sind bei Zutaten und Duft, aber auch bei Form und Farbe keine Grenzen gesetzt. So kann mit natürlichen Inhaltsstoffen ganz einfach die persönliche Wunsch-Seife für Gesicht, Körper und Haare hergestellt werden.

Agnes Stuber: Handseifen mit natürlich Ölen, Düften & Farben, Südwest, ISBN: 978-3-517-10267-2

Rostfrei verlost je ein Exemplar der beiden Bücher.

Lieblings-Lektüre

Lesestoff zu gewinnen



Chloe Walsh, Boys of Tommen-Saga, Band 1-6, Adrian Verlag
Bd 1: Binding 13 ISBN: 9781728299945
Bd 2: Keeping 13 ISBN: 9781728299976
Bd 3: Saving 6 ISBN: 9781464215995
Bd 4: Redeeming 6 ISBN: 9781464216022
Bd 5: Taming 7 ISBN: 9781464216053
Bd 6: Releasing 10 ISBN: 9781464237232

INTENSIVE REISE DURCH DIE IRISCHE PROVINZ

Wer die Boys of Tommen-Reihe von Chloe Walsh aufschlägt, sollte die Taschentücher bereithalten. Was oberflächlich wie eine klassische Sports-Romance rund um Rugby-Talente in Irland beginnt, entpuppt sich schnell als eine tiefschürfende, emotionale Achterbahnfahrt, die Tabuthemen wie häusliche Gewalt, psychische Gesundheit und soziale Ausgrenzung ungeschönt ans Licht bringt.

Die sechs Bände zeichnen sich durch Walshs Fähigkeit aus, Charaktere zu erschaffen, die man nicht nur liest, sondern fühlt.

- Bände 1 & 2 (Binding 13 / Keeping 13): Der hochemotionale Auftakt. Der Star-Rugbyspieler Johnny und die introvertierte, traumatisierte Shannon bilden das Fundament der Reihe. Es ist eine Geschichte über Heilung und den Mut, sich jemandem anzuvertrauen.
- Bände 3 & 4 (Taming 7 / The Rules of 7): Hier stehen Joey und Pia im Fokus. Diese Bände sind düsterer und behandeln die zerstörerischen Kreisläufe von Sucht und familiärer Last, bieten aber gleichzeitig eine der loyalsten Liebesgeschichten des Genres.
- Bände 5 & 6 (Adoring 13 / Redeeming 6): Walsh vertieft die Schicksale der Nebencharaktere und führt die Fäden der Tommen-Clique zusammen, wobei sie den Fokus stetig auf der Balance zwischen sportlichem Druck und privaten Abgründen hält.

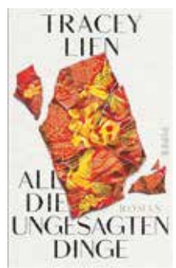
Die Boys of Tommen sind nichts für zwischendurch. Es ist eine intensive, manchmal schmerzhafte Reise durch die irische Provinz, die zeigt, dass Familie nicht immer durch Blut, sondern durch Loyalität definiert wird. Ein absolutes Muss für Fans von New Adult mit Tiefgang.

SPANNEND WANDERN

Um dem Alltag zu entfliehen, gehen vier Freundinnen in der norwegischen Wildnis wandern. Dort sind die Freundinnen auf sich allein gestellt. Es ist eine Wanderung, die die vier Frauen an ihre Grenzen bringt und ihre Freundschaft auf eine harte Probe stellt. Denn die Wildnis hat auch eine dunkle Seite: Vor einem Jahr ist in den Bergen eine Frau spurlos verschwunden. Und irgendwo da draußen weiß jemand genau, was mit ihr geschehen ist, und wird alles dafür tun, dass es ein Geheimnis bleibt ….

Lucy Clarke: The Hike
dtv, ISBN: 978-3-423-26384-9

EMOTIONALE WUCHT



Die junge Ky, Tochter vietnamesischer Einwanderer, empfindet bittere Reue, ihren Eltern diesen einen Satz gesagt zu haben. Nun ist ihr Bruder Denny tot, ermordet auf der Schulabschlussfeier. Ky kehrt nach Cabramatta zurück, einem Einwanderervorort von Sydney, wo ihre Eltern noch immer leben. Sie will trauern und Antworten: Warum schweigen alle Augenzeugen? Warum hat sich nie jemand um die Aufklärung dieser Tat bemüht?

Tracy Lien: All die ungesagten Dinge
Piper, EAN: 978-3-492-60413-0

GERECHTIGKEIT?

In einer Frühlingsnacht verlässt die 17-jährige Ellie allein eine Highschool-Party in Coldwell, Washington State. Auf dem Weg wird sie von hinten angegriffen. Eine Nadel sticht in ihren Arm, und alles wird schwarz. Zwei Jahre später erhält Detective Chelsey Calhoun einen unfassbaren Anruf: Ellie wurde in den Wäldern von Washington State gefunden – sie ist vollkommen verstört, aber sie lebt. Ellies Entführung war einer von Chelseys ersten Fällen. Auch ihre große Schwester verschwand im Teenageralter.

Emiko Jean: The Return of Ellie Black
Goldmann, ISBN: 978-3-442-49598-6

Frühjahrs-Check für's Radl

So machen Sie Ihre Fahrrad fit

Wenn die Tage länger werden, zieht es Radler wieder nach draußen. Doch bevor Sie in die Pedale treten, sollte Ihr Drahtesel einen gründlichen „Gesundheitscheck" durchlaufen. Das schützt nicht nur vor Pannen, sondern sorgt auch für die nötige Sicherheit im Straßenverkehr.

Hier die rostfreie Liste für Sie zum Abhaken. Alles erledigt? Dann gute Fahrt!

Der Großputz: Glanz statt Winterdreck

Bevor Sie schrauben, müssen Staub und Salzreste weg.

❑ Sanfte Reinigung: Nutzen Sie einen Eimer Wasser mit etwas Spülmittel und einen Schwamm. Vorsicht: Verzichten Sie auf einen Hochdruckreiniger! Der harte Strahl presst Wasser und Dreck direkt in die empfindlichen Lager und zerstört die Schmierung.

❑Trocknung: Wischen Sie das Rad mit einem weichen Tuch trocken, um Roststellen zu vermeiden.

Die Kette: Das Herzstück des Antriebs

Eine saubere Kette verlängert die Lebensdauer von Zahnrädern und Schaltung.

❑ Reinigen: Ziehen Sie die Kette durch einen trockenen Lappen, um groben Schmutz zu entfernen.

❑ Ölen: Tragen Sie sparsam spezielles Kettenöl auf die Innenseite der Kette auf. Lassen Sie es kurz einwirken und wischen Sie überschüssiges Öl danach ab – sonst wirkt es wie ein Magnet für neuen Straßendreck.

Bremsen: Ihre Lebensversicherung

Nach dem Winter ist ein kritischer Blick auf die Bremsbeläge Pflicht.

❑ Verschleiß prüfen: Haben die Bremsbeläge noch genug Profil? Sind die Rillen in den Gummis kaum noch zu sehen, müssen sie getauscht werden.

❑ Druckpunkt: Ziehen Sie die Bremshebel. Sie sollten nicht erst am Lenkergriff „greifen", sondern einen festen Widerstand bieten.

Reifen und Luftdruck

Reifen verlieren über den Winter schleichend Luft.

❑ Seitenwände prüfen: Suchen Sie nach Rissen oder spröden Stellen.

❑ Aufpumpen: Den richtigen Reifendruck finden Sie meist als Prägung direkt auf der Reifenflanke (z. B. 3,5 bis 5 bar). Ein gut aufgepumpter Reifen schützt vor Felgenschäden und spart Kraft beim Treten.

Schrauben und Licht

Ein kurzer Rütteltest zeigt, ob alles fest sitzt.

❑ Sichtprüfung: Prüfen Sie Lenker, Sattel und Pedale auf festen Sitz.

❑ Beleuchtung: Funktioniert das Rücklicht? Ist der Scheinwerfer richtig eingestellt, damit er den Gegenverkehr nicht blendet?

Spezial-Tipp für E-Bike-Besitzer:

❑ Setzen Sie den Akku erst ein, wenn die Kontakte komplett trocken und sauber sind. Ein kurzes Software-Update beim Fachhändler zum Saisonstart stellt zudem sicher, dass das System effizient arbeitet.

Clever sparen ohne Kompromisse

Ex-Leasingräder bieten Qualität zum fairen Preis – vier Tipps zum Kauf

In den ersten Monaten des Jahres freuen sich viele Menschen darauf, wieder vermehrt auf ihr geliebtes Fahrrad zu steigen – oder sich endlich ein neues Modell zuzulegen. Doch ein Neukauf geht, gerade bei E-Bikes, schnell ins Geld. Es lohnt sich daher, einen Blick auf gebrauchte Räder zu werfen. Besonders ehemalige Leasingräder sind häufig gut gepflegt, technisch zuverlässig und stehen nagelneuen Bikes in nichts nach. Diese vier Punkte helfen, ein gutes Gebrauchtrad zu finden.

**Ein gebrauchtes Fahrrad sollte bereits vor dem Kauf gründlich durchgecheckt worden sein.
Foto: djd-k/Bike2Future**

1. Auf den Wartungszustand und die Servicehistorie achten

Ein wesentlicher Punkt beim Kauf eines gebrauchten Fahrrads ist der Einblick in seine Vorgeschichte. Wie wurde das Rad genutzt? Wurde es regelmäßig gewartet? Besonders Diensträder bieten hier deutliche Vorteile: Sie unterliegen während der Leasingzeit festen Serviceintervallen, wodurch Bremsen, Schaltung, Motor oder Akku (bei E-Bikes) zuverlässig kontrolliert werden. Anbieter wie Bike2Future beispielsweise greifen ausschließlich auf Rückläufer aus dem Bikeleasing zurück. Ein klarer Pluspunkt für alle, die beim Gebrauchtkauf Wert auf Transparenz legen.

2. Technische Prüfung und Austausch von Verschleißteilen

Egal, wo ein gebrauchtes Rad herkommt: Es sollte vor dem Kauf gründlich geprüft werden. Zum Check gehören unter anderem Bremsen, Reifen, Beleuchtung, Schaltung und – bei E-Bikes – Akku sowie Motor. Viele Defekte sind für Laien schwer erkennbar. Wer sein neues Bike etwa unter www.bike2future.de aussucht, kann sich darauf verlassen, dass alles in Ordnung ist. Die Mitarbeitenden dort überprüfen jeden Leasingrückläufer genau, ersetzen bei Bedarf Verschleißteile und setzen technische Komponenten fachgerecht instand. Das gilt bei E-Bikes auch für Akku und Motor.

3. Garantie und Dokumentation beachten

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Frage nach Garantie und Dokumentation. Während private Angebote meist ohne Gewährleistung auskommen, gibt es bei professionell aufbereiteten Leasingrädern oft eine erweiterte Gebrauchtradgarantie. Wer zum Beispiel bei Bike2Future kauft, erhält nicht nur eine technische Prüfung, sondern auch eine nachvollziehbare Dokumentation der bisherigen Wartung – eine wertvolle Orientierungshilfe für langfristige Sicherheit.
Und: Alle E-Bikes haben 2 Jahre Garantie auf Akku und Motor, auch im Onlinestore.

4. Frühzeitig vergleichen und das passende Modell wählen

Für die neue Saison lohnt es sich, frühzeitig nach einem geeigneten Modell zu suchen. Citybike, Trekkingrad, Rennrad, E-Bike oder Lastenrad – die Auswahl ist groß. Wer sich mit den verschiedenen Modellen beschäftigt und seine Anforderungen klar definiert, findet ein Rad, das langfristig zum eigenen Fahrverhalten und Einsatzzweck passt.

Wo die Trauer Platz hat

und mehr noch das Leben: „Das Trauercafé in Lenting"

Steffi Hänel zündet eine weiße Kerze an. Damit beginnt das Trauercafé mit und in den Räumen von Heidi Weißlein in Lenting. Nach zwei gesprächserfüllten Stunden löscht sie die Kerze wieder. Das ist ein Ritual, das jede Trauercafé-Sitzung umrahmt. Das einzige. Denn was sonst in diesen zwei Stunden passiert, ist immer anders, immer individuell, aber immer wertvoll. Da sind sich die acht Gäste des Termins im März sicher. Und auch wenn sie aus einem wirklich großem Umkreis kommen: Man kennt sich oder lernt sich eben kennen, denn willkommen ist ein jeder.

Die beiden Trauerrednerinnen und -begleiterinnen moderieren die zweimal im Monat stattfindenden Trauercafés. Allen Gästen gemein ist die Tatsache, dass sie einen Verlust erlitten haben. Das kann vor Kurzem geschehen sein oder auch schon länger zurückliegen - wichtig ist die Tatsache: Man hat Gesprächsbedarf. Oder möchte nur zuhören. Beides ist richtig und wichtig. Trauer hat so viele Facetten und dauert unterschiedlich lange. Manche verfallen nach dem Verlust in puren Aktionismus, andere fühlen sich gelähmt. Doch es tut gut, seiner Trauer Raum geben zu dürfen.

Heute waren vier Männer anwesend, wie Gerd*. Er hat seine Frau erst im November verloren, Heidi hat die Trauerrede gehalten. „Das ist eine schwere Zeit für mich, nach 40 Jahren Ehe... Das Trauercafé ist eine große Stütze", erzählt er. Paul bestätigt: „Ein Jahr nach zwei schweren Verlusten habe ich gemerkt, dass ich Unterstützung brauche. Ich habe ein anderes Trauercafé besucht, aber die Gruppe war zu starr. Man hat mich als Neuling gar nicht wahrgenommen." Bei Heidi und Steffi ist er angekommen. Und fühlt sich bestens aufgenommen. „Hier darf man auch weinen!"
Trauer hat oft keinen Platz im Alltag. Man soll möglichst schnell verarbeiten, darüber hinwegkommen, wieder funktionieren. „Die Freunde wollen vielleicht auch nicht mit mir nur über meine Trauer reden. Das ist ja irgendwo auch verständlich", meint Paul. Wer traurig ist, ist nicht unbedingt unterhaltsam. Im Trauercafé muss man das auch nicht sein. Aber: Es wird viel gelacht. Das tut auch Sven gut. Er kämpft aufgrund einiger Schicksalsschläge nun auch mit einer psychosomatischen Krankheit. Als Mitglied der Street Bunny Crew findet er die nötige Ablenkung und tut dabei sehr viel Gutes: Die Biker sammeln mit vielen Aktionen Spenden für Projekte und Personen in der Region.

Dass sich Trauma und Trauer auch negativ auf den Körper auswirken und Krankheiten hervorbringen können, davon berichtet auch Sonja Achhammer (Name nicht geändert). Sie erzählt den Anwesenden von ihrer Arbeit: Reiki, Motherdrum-Healing, schamanische Energiearbeit, biologisches Heilwissen. Einige Nicken, andere schauen erst einmal skeptisch. Und das ist völlig ok so. Trauma hat viele Facetten, Trauer auch. Und Heilung ebenso. Jeder kann und soll sich seinen Weg suchen. Heidi und Steffi präsentieren Angebote, die müssen nicht für jeden etwas sein. Aber vielleicht für genau den einen...

Barbara hatte Heidi als Hochzeitsrednerin auf einer Trauung kennengelernt. Und wie das nun mal ist im Leben: Glück und Trauer liegen nah beieinander. Irgendwann hielt Heidi die Trauerrede auf der Beerdigung von Barbaras Vater. Auch Doris kennt Heidi schon viele Jahre. Das Leben hat es nicht immer gut mit ihr gemeint. Aber sie erzählt voller Stolz von ihrem mutigsten Schritt: „Mein Job hat mich krank gemacht. Ich habe mich dort völlig aufgeopfert. Dann habe ich gekündigt. Von einem Tag auf den anderen." Heute ist auch ihr Partner Toni mit zum Café gekommen. Eigentlich habe er gar nichts zu erzählen, fängt er an. Und irgendwie, platzt der Knoten und er erzählt die nächste halbe Stunde von seinem Leben, seiner früh verstorbenen Zwillingsschwester, seiner Familie und den Problemen, die Familie nun mal nach sich zieht. Dann kann er es selbst kaum glauben. Aber gut hat es getan! Darum kommt auch Sandra immer wieder zu Heidi und Steffi: „Weil´s mir gut tut!" Die junge Frau blickt auf harte 30 Jahre zurück. Der Kontakt zu Heidi bringt sie immer wieder auf Spur. Ein bisschen wie Heimkommen.
Zwei Stunden später: Nach einer kurzen Abschlussrunde löscht Steffi die weiße Trauerkerze. Bis in zwei Wochen!

Auf **die-trauer-rednerin.de/das-trauercafe/** findet man alle Termine und kann man sich zu den einzelnen anmelden, die Plätze sind begrenzt. Die Teilnahme ist kostenlos (keine Bewirtung). Vielleicht ist das auch Ihr Weg der Trauerbewältigung. Probieren Sie es aus.

***alle Namen von der Redaktion geändert.**

Meine liebsten Rezepte

Asiatische Fischsuppe:

perfekt für Karfreitag

Zutaten

für 4 Portionen

- 2 Knoblauchzehen, klein
- 2 cm Ingwer, frisch
- 1 Chilischote, rot, klein
- 1 Zitronengras
- 2 EL Pflanzenöl, neutral
- 200 ml Fischfond (Glas)
- 300ml Gemüsebrühe
- 1 Limette
- 2 Zitronenblätter
- 120 g Garnelen, frisch oder tk
- Koriander
- 3 EL Sojasauce,
- 2 EL Fischsauce
- 4 EL Sherry, trocken
- 500 g Kabeljaufilet, frisch

Zubereitung:

Zunächst den Knoblauch und den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Die Chilischote waschen, längs aufschlitzen, entkernen und ebenfalls fein hacken. Anschließend das untere Drittel vom Zitronengras entfernen, danach der Länge nach einschneiden, die äußere Schale abnehmen und dann in schmale Stücke schneiden. Nun das Öl in einem Wok (oder einer hohen Pfanne) erhitzen. Den Knoblauch, den Ingwer, das Zitronengras und die Chili kurz darin anbraten. Dann mit Gemüsebrühe und Fischfond ablöschen und alles aufkochen lassen. Jetzt die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Zitronenblätter waschen, mit dem Limettensaft in den Wok geben und 30 Minuten bei geringer Hitze mitköcheln lassen.
Währenddessen den Kabeljau waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Garnelen von der Schale befreien, aber die Schwanzflosse stehen lassen. Den Rücken einschneiden und den Darm mit einem spitzen Messer entfernen. Anschließend den Koriander waschen, die Blätter abzupfen, ein paar für die Garnitur zur Seite legen und den Rest grob hacken. Nun die Suppe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen und zum Kochen bringen. Dann mit Fisch- und Sojasauce sowie etwas Sherry würzen, die Fischstücke und die Garnelen einlegen und etwa 5 Minuten darin ziehen lassen. Zum Schluss die Asiatische Fischsuppe in vorgewärmten Schüsseln anrichten, mit den Korianderblättchen garnieren und genießen.

Liebe mit Tiefgang

Heiraten und Feiern 40plus

Wer sagt eigentlich, dass das große Glück nur den Zwanzigjährigen vorbehalten ist? Hochzeiten in der Lebensmitte oder darüber hinaus haben einen ganz eigenen Zauber. Ob es das erste Jawort ist, eine zweite Chance nach einem Umbruch oder das feierliche Erneuern des Versprechens nach Jahrzehnten: 40plus bedeutet, dass man genau weiß, wen man liebt – und warum.

Während bei jungen Paaren oft der Trubel und die Zukunftsplanung im Vordergrund stehen, feiert man „gereift" eher die Beständigkeit, die gemeinsamen Werte und die kleinen Gesten des Alltags. Es geht nicht mehr um das perfekte Instagram-Foto, sondern um die echte Verbindung.

Die Meilensteine der Ehe:

Egal, in welchem Alter man startet oder wo man gerade steht – die Jubiläen sind die Wegmarken einer gemeinsamen Reise. Jedes Material symbolisiert dabei die wachsende Festigkeit der Beziehung.

Hier ist die Übersicht der wichtigsten Hochzeitstage:

1. Jahr	Baumwollhochzeit	Die Ehe ist noch weich und muss sich im Alltag erst festigen.
5 Jahre	Holzhochzeit	Die Beziehung hat Bestand, es ist nun etwas „Festes".
10 Jahre	Rosenhochzeit	Die Liebe blüht, hat aber auch ihre Dornen (Hürden) überstanden.
12,5 Jahre	Petersilienhochzeit	Die Ehe ist würzig und frisch geblieben (Halbzeit zur Silbernen).
15. Jahre	Gläserne Hochzeit	Die Partner kennen sich – alles ist klar und transparent.
20 Jahre	Porzellanhochzeit	Edel und wertvoll, aber man muss noch achtsam damit umgehen.
25 Jahre	Silberhochzeit	Ein Vierteljahrhundert! Die Ehe hat nun einen bleibenden Glanz.
30 Jahre	Perlenhochzeit	Wie Perlen an einer Schnur reihen sich die Jahre aneinander.
40 Jahre	Rubinhochzeit	Die Farbe der Liebe leuchtet nach vier Jahrzehnten tiefrot.
50 Jahre	Goldene Hochzeit	Der absolute Klassiker: Wertvoll, beständig und glänzend.
60 Jahre	Diamantene Hochzeit	Unzerstörbar und durch nichts mehr zu erschüttern.
65 Jahre	Eiserne Hochzeit	Symbol für eisernen Willen und unerschütterlichen Zusammenhalt.
70 Jahre	Gnadenhochzeit	Ein seltenes Fest, wird als Gnade Gottes/ des Schicksals empfunden

Warum 40plus das neue „Ja" ist

In diesem Alter heiratet man oft bewusster. Die Kinder sind vielleicht schon aus dem Haus oder zumindest aus dem Gröbsten raus, die Karriere ist gefestigt. Man gönnt sich die Feier, die man wirklich will – sei es eine intime Zeremonie am Strand oder ein großes Fest mit den engsten Wegbegleitern.

Das Motto lautet: Weniger Perfektionsdruck, mehr Genuss. Denn wer mit 40, 50 oder 60 „Ja" sagt, tut dies mit der Gelassenheit der Erfahrung und für das, was wirklich zählt: Die gemeinsame Zeit.

neutral

Der Expertentipp

Liebe hat kein Alter

„Liebe ist wie ein Puzzle. Manchmal dauert es, bis Du das passende Teil findest. Hast Du es aber, gibst Du es nie wieder her." Dilara

Wie recht hat doch Blaise Pascal mit seinem Zitat. Liebe gehört zu jeder Lebensphase.

Im Jahr 2024 gab es laut Statista-Studie 42.700 Wiederverheiratungen von verwitweten oder geschiedenen Personen. Auch das Alter bei der ersten Hochzeit ist angestiegen – bei Frauen auf 32,9 Jahre, bei Männern auf 35,3 Jahre (Statista, 26.11.2025). Allgemein wird – wenn überhaupt– wesentlich später geheiratet als früher. Auch Menschen, die zum zweiten Mal den Hafen der Ehe ansteuern, sind keine Ausnahme mehr. Gut 21 % aller Eheschließungen sind Wiederverheiratungen.

Ihr seid auch etwas reifer und wollt in den Hafen der Ehe steuern? Na, dann seid Ihr bei mir auch genau richtig! Oder Ihr wollt Euer Eheversprechen erneuern oder Euer Ehejubiläum feiern? Sehr gerne!
2025 hatte ich eine so schöne freie Trauung mit einem reiferen Paar, für beide war es die dritte Ehe. Einer der Sprüche der Braut war sinngemäß: „Ich hatte schon zu viele falsche Frösche geküsst…" Nun hat sie ihren Prinzen fürs Leben gefunden. Ich habe sie zur Sicherheit einen (Keramik-) Frosch küssen lassen.

Welche Gründe gibt es für eine späte Hochzeit?
Nun, der wohl wichtigste Grund ist ganz einfach: die Liebe! Sich gegenseitig zur Seite stehen, emotional verbunden sein – und tatsächlich auch die bewusste Entscheidung für den Partner ab 50+. Weiterhin gibt es noch ein Gefühl der Sicherheit und Verbindlichkeit, keine Einsamkeit mehr, sondern Gemeinsamkeit – und nicht zuletzt natürlich auch die Versorgung des Partners. Ich habe auch schon gehört: „Hätte ich meinen Partner schon vor zwanzig Jahren kennengelernt, hätte es die anderen‚Testläufe' gar nicht gegeben…" Aber natürlich gibt es nicht nur späte Eheschließungen, sondern auch große Jubiläen nach einem langen Zusammensein, wie etwa die silberne Hochzeit nach 25 Jahren oder auch die goldene Hochzeit nach 50 Jahren. All das (und auch eine Rubinhochzeit nach 40 Jahren) durfte ich in meiner Zeit als Hochzeitsrednerin schon begleiten, teilweise als Überraschung für das Paar, das von mir nichts ahnte…

Ein erneutes Eheversprechen ist etwas unglaublich Bewegendes, vor allem, wenn z. B. noch die Trauzeugen von früher dabei sind – und jetzt auch die Kinder, Schwiegerkinder und Enkel…

Etwas ganz Besonderes und Einzigartiges erlebte ich bei einer meiner Trauungen im vergangenen Jahr: das (junge) Brautpaar heiratete am gleichen Tag wie die Eltern des Bräutigams und der Braut (die da ihre silberne Hochzeit feierten) – und die Großeltern des Bräutigams hatten am selben Tag ihre diamantene Hochzeit (60!) Jahre. Ich denke, so etwas werde ich wohl nie mehr schaffen…

Ihr habt weitere Fragen? Ich stehe Euch gerne für ein halbstündiges, kostenloses und unverbindliches Schnupper-Gespräch zur Verfügung!

Ja, ich will…
…auch Eure Hochzeitsrednerin sein!

Eure Heidi Weißlein. Die Hochzeitsrednerin

Die Hochzeitsrednerin mit Herz im Herzen Bayerns!

Heidi Weißlein. Die Hochzeitsrednerin
Coaching-Praxis
Auto-Union Ring 11a
85101 Lenting
Tel.: 08456/55 40
mobil: 01575/2380422
WhatsApp: 01556/1046289
info@die-hochzeitsrednerin.com
www.die-hochzeitsredenerin.com

neutral

Wenn Blechdosen klappern: Was ist erlaubt?

Schmuck, Korso, Hupkonzert: Der rechtliche Rahmen für den Weg ins Glück

Die Hochzeit soll ein ganz besonderer Tag sein. Das gilt auch für den Weg von der standesamtlichen Trauung zum Ort der Feier: Ein außergewöhnliches Fahrzeug oder üppiger Schmuck gehören für viele Neuvermählte dazu. Aus Sicht der Gesetzeshüter ist dagegen nichts einzuwenden, solange die Vorschriften eingehalten und andere nicht gefährdet oder behindert werden. Der Automobil-Club Verkehr (ACV) erklärt, was es zu beachten gilt, damit der Weg in die gemeinsame Zukunft harmonisch beginnt.

Wie viel Dekoration verträgt das Hochzeitsfahrzeug?

Autoschmuck gilt rechtlich als Ladung und muss daher den Ladungssicherungsvorschriften nach Paragraf 22 der Straßenverkehrsordnung entsprechen. Das bedeutet, bei höheren Geschwindigkeiten, Vollbremsungen oder Ausweichmanövern darf er sich nicht selbstständig machen. Kennzeichen und Lichter dürfen nicht verdeckt und auch die Sicht für den Fahrer muss jederzeit frei sein. Bei besonders üppigem oder ausgefallenem Schmuck kann es ratsam sein, eine Sondergenehmigung bei der örtlichen Straßenverkehrsbehörde einzuholen. Weiterführende Informationen zu diesem und weiteren Themen rund um Mobilität bietet der Automobil-Club ACV unter www.acv.de im Bereich Wissen.

Welche Vorschriften sind bei besonderen Fahrzeugen zu beachten?

Ob Oldtimer, Stretchlimousine, Pferdekutsche oder Traktor: Auch für Hochzeitsfahrzeuge gilt uneingeschränkt die Straßenverkehrsordnung, etwa bei den Themen Führerschein, Fahrzeugzulassung, Versicherung oder Sondergenehmigungen. Vorsicht bei roten Kennzeichen: Diese sind ausschließlich für gewerbliche Probe-, Überführungs- oder Prüfungsfahrten erlaubt. Eine Hochzeitsfahrt in einem Fahrzeug mit einem solchen Kennzeichen kann mit einem Bußgeld enden.

Blechdosen am Autoheck: Was sagt das Gesetz?

Oft sind es die Hochzeitsgäste, die unbemerkt Dosen ans Heck des Hochzeitsfahrzeugs binden. Dieser Brauch wird zwar in Grenzen geduldet, erlaubt ist er jedoch nicht, da er unnötigen Lärm erzeugt und potenziell den Verkehr gefährden kann. Am besten die klappernden Anhängsel also auf privatem Gelände nutzen.

Mit Hupkonzert im Korso durch die Stadt – ist das erlaubt?

Grundsätzlich gilt: Licht- und Schallzeichen sind innerorts nur gestattet, um auf Gefahrensituationen hinzuweisen, im Korso fahren ist möglich. In der Praxis dulden die Ordnungshüter kurze Hupsignale nach der Trauung, wenn niemand belästigt oder gefährdet wird. Für Autokorsos gilt die StVO ebenfalls. Entscheidend ist auch hier, dass andere nicht behindert oder in Gefahr gebracht werden. Wer sich an die geltenden Verkehrsregeln hält, dem sollte beim Start in ein glückliches Leben zu zweit nichts im Wege stehen.

Der beliebte Brauch, den Neuvermählten Blechdosen ans Hochzeitsauto zu binden, wird von Ordnungshütern kritisch beurteilt.
Foto: djd-k/ACV Automobil-Club Verkehr/Getty Images/Stockbyte

Liebe mit Hochzeitsversicherung?

Den Hochzeitstag gegen kostspielige Überraschungen absichern

Liebe ist unbezahlbar. Aber – Achtung, es wird unromantisch – eine Heirat hingegen hat ihren Preis. Mehr als jedes dritte Hochzeitspaar in Deutschland (37,2 Prozent) gab 2024 für den großen Tag 15.000 bis 25.000 Euro aus, berichtet Statista. Gut zwölf Prozent der Verliebten griffen sogar noch tiefer in die Tasche. Schließlich soll der schönste Tag im Leben seinem Ruf gerecht werden und unvergesslich bleiben. Doch was tun, wenn etwas Unvorhersehbares passiert – eine plötzliche Erkrankung oder andere Schwierigkeiten? Damit das Paar bei einer kurzfristigen Absage allein nicht auf hohen Stornokosten sitzen bleibt, gibt es spezielle Hochzeitsversicherungen, die in diesem Fall finanziell einspringen.

Absage ohne finanzielle Folgen

Die Kosten für ein rauschendes Hochzeitsfest mit Verwandten und guten Freunden summieren sich schnell. Die allgemeinen Preissteigerungen haben die Ausgaben etwa für das Catering, Raummieten und das Hochzeitskleid in die Höhe schnellen lassen. Zu ärgerlich ist es daher, wenn das Schicksal den Plänen einen Strich durch die Rechnung macht. Krankheitsfälle, ein Unfall oder Probleme mit der gebuchten Location können zu einem Ausfall führen – in der Folge muss das Brautpaar den Großteil der anfallenden Kosten selbst tragen. Spezielle Hochzeitspolicen etwa der Waldenburger Versicherung springen in diesem Fall ein und übernehmen den finanziellen Verlust ohne Selbstbeteiligung, sodass das Fest zu einem späteren Termin nachgeholt werden kann. Abgedeckt sind verschiedene Absagegründe. Dazu zählt sogar, wenn es sich einer der beiden vor dem Traualter noch anders überlegt und kurzfristig „Nein" sagt. Aber auch Mehrausgaben werden übernommen, zum Beispiel wenn die Location aufgrund einer Insolvenz nicht zur Verfügung steht oder der Caterer kurzfristig ausfällt.

Die eigene Liebe sorgenfrei feiern

Neben der Komplettabsage ist eine Hochzeitsversicherung auch sinnvoll, um weitere finanzielle Risiken und einzelne Sachschäden rund um den großen Tag abzudecken. Beispiele dafür gibt es genug: etwa wenn ein Trauzeuge die Ringe verlegt oder das Brautkleid beschädigt wird.

Unter www.waldenburger.com/heiraten gibt es ausführliche Informationen zu der Police sowie einen Onlinerechner für die eigene Planung. Tipp: Auch wenn die standesamtliche Trauung bereits vorbei ist, können noch die Feierlichkeiten anlässlich der religiösen oder freien Trauung abgesichert werden. Dazu sollte die Versicherung spätestens drei Monate vorher abgeschlossen sein. So bleibt die Vorfreude auf den großen Tag ungetrübt – ganz egal, was kommt.

Spartips für Hochzeiten 40+

☆ ***Qualität statt Quantität:*** Im gesetzteren Alter ist der Freundeskreis vielleicht handverlesen? Setzen Sie auf eine exklusive Gästeliste, das spart ungemein bei der Wahl der Location. Sie können intim im Lieblingsrestaurant oder dem eigenen Garten feiern.

☆ ***Timing*** muss stimmen: Heiraten Sie an einem Wochentag.

☆ ***Kreatives Catering:*** Vielleicht möchten Sie auch nach der Trauung zu einem Empfang mit hochwertigen Häppchen statt einem fulminanten 4-Gänge-Menü laden? Auch ein Bufett ist im Gegensatz zum Menü oft günstiger.

☆ ***Abendmode statt Brautmode*** oder auch ein gebrauchtes Hochzeitskleid bietet Sparpotential ohne Abstriche machen zu müssen.

☆ ***Natürliche DIY-Deko*** mit saisonalen Blumen oder Pflanzen im Topf, dekoriert mit Erbstücken oder Kerzen in schlichten Gläsern.

alle Fotos: © Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen

Sebastian-Kneipp-Museum Bad Wörishofen

Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.
Sebastian Kneipp

Das Sebastian-Kneipp-Museum in Bad Wörishofen ist im Dominikanerinnen Kloster untergebracht. Dort war Kneipp Mitte des 19. Jahrhunderts als Beichtvater tätig.

Schon die Örtlichkeit ist einen Besuch wert: das Kneipp-Museum befindet sich an historischem Platz im Kloster der Dominikanerinnen in Bad Wörishofen im sanften Unterallgäu. Dort war der Priester seit 1855 als Beichtvater tätig. Im Ostflügel des Klosters wird heute eindrucksvoll das Leben und Wirken Sebastian Kneipps dokumentiert. Unternehmen Sie eine interessante "Reise" durch verschiedene Stationen. Angefangen von Wörishofen vor Kneipp, wie Kneipp lebte, über seine Erfolge als Wasserdoktor bis zu den 5 Säulen der Kneipp-Lehre. Kneipp-Videos ergänzen das vielseitige Angebot.

Das Kneipp-Museum Bad Wörishofen existiert seit dem 27. Juni 1986 und feiert 2026 sein 40-jähriges Bestehen. Im Museum befinden sich rund 7200 Museumsstücke von denen ca. 650 Objekte in der Ausstellung gezeigt werden. Das Museum ist eingeschränkt barrierefrei. Toiletten sind nicht barrierefrei.

Sebastian Kneipps fünf Wirkprinzipien

Die gesamte Heilmethode Kneipps gründet auf fünf einfachen Prinzipien: Die Heilwirkung von Kräutern, die Heilkraft von Wasser, die Ausgewogenheit einer gesunden Ernährung, die körperliche Betätigung durch Gymnastik und schließlich die Harmonie von Körper und Geist. Anhand von Gegenständen aus der Zeit Kneipps lernen Sie im letzten Museumsraum diese fünf Grundsätze näher kennen. Dabei können Sie die historischen Objekte und Fotos immer wieder mit den heutigen Begebenheiten vergleichen.

Im Museumsgarten können die 5 Kneipp-Elemente selbst erfahren werden.

Sebastian Kneipp war Priester und Buchautor. Die Ausstellung zeigt Stationen aus seinem Leben.

Das Team des Sebastian-Kneipp-Museums Bad Wörishofen freut sich auf Ihren Besuch: (v.l.): Susanne Leinauer-Geraci, Gudrun Satzger, Georg Eichler, Karin Bendlin, Katrin Bartsch, Petra Karl.

ORIGINAL Kneipp SEIT 1855

Kneipp-Museum Bad Wörishofen

Bad Wörishofen
WO KNEIPP ZU HAUSE IST

Klosterhof 1 (Eingang Schulstraße) | 86825 Bad Wörishofen
Tel.: 08247-395613
kneippmuseum@bad-woerishofen.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

1. März bis 31. Okt:	**Di-So: 15 -18 Uhr, Mi: 10 -13 Uhr** **Mo: geschlossen**
1. Nov bis 6. Jan/Feb:	**Mi-So: 15 -17 Uhr, Mi: 10 -12 Uhr** **Mo + Di: geschlossen** **24. und 25. Dez: geschlossen**

20 Jahre Luftmuseum

in Amberg: „Luft ist nicht nichts - sie ist alles"

Absperrband - Luftmuseum in Amberg.
Foto: obx-news/Heiko Börner und VG Bild-Kunst

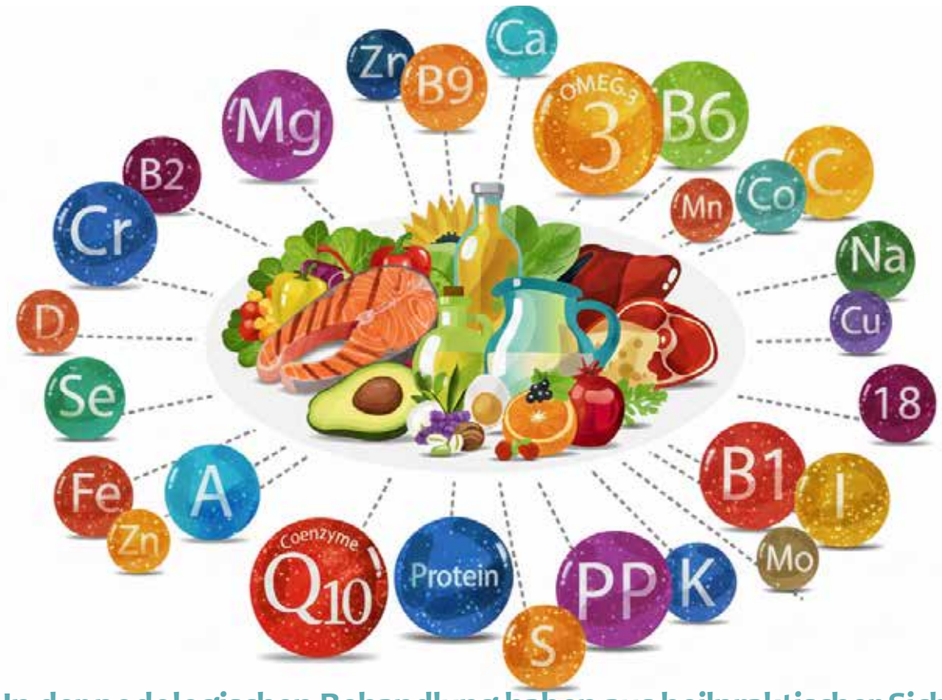
650 Quadratmeter, drei Etagen, unzählige Perspektiven - und ein einziges Thema: Luft. Was zunächst abstrakt klingt, wird im Luftmuseum sinnlich erfahrbar. Luft lässt sich hier sehen, hören, fühlen, begreifen. Mal spielerisch, mal poetisch, mal technisch, mal spirituell. Vom Airparc mit Luftdusche, Luftharfe und fliegendem Teppich bis zur gotischen Hauskapelle mit biblischen Luftzitaten spannt sich ein Erlebnis, das Besucher jeden Alters überrascht - und oft auch begeistert.

Gegründet wurde das Museum 2006 auf Initiative des Künstlers Wilhelm Koch, der sich selbst als „Luftbildhauer" bezeichnet. Seine Überzeugung: Luft ist weit mehr als eine chemische Mischung aus Stickstoff und Sauerstoff. Sie ist Lebensgrundlage, Gestaltungsmaterial, Inspirationsquelle. Oder, wie Koch es formuliert: „Luft ist nicht nichts, sondern alles." Zum 20-jährigen Bestehen zeigt sich das Luftmuseum so lebendig wie eh und je. Die Sonderausstellung „Luftlinie" zeigt Installationen von Heiko Börner, die sich auf künstlerische Weise mit Verbindung, Bewegung und Zwischenräumen beschäftigen. Die Künstlerin Uli Schulz lädt in der gotischen Hauskapelle dazu ein, „Zeit zu sehen" - eine Ausstellung, die Luft, Wahrnehmung und Vergänglichkeit miteinander verknüpft. Das Luftmuseum ist heute weit mehr als ein klassisches Ausstellungshaus. Getragen vom Luftmuseum e. V. und finanziert durch Eintrittsgelder, Spenden, Vereinsbeiträge und engagierte „Lufthelfer", versteht sich das Haus als offener Kulturraum.

Ausstellungen, Veranstaltungen und Besucherinfos: www.luftmuseum.de

Der Expertentipp

Bedeutung von Mikronährstoffen



In der podologischen Behandlung haben aus heilpraktischer Sicht Mikronährstoffe eine besondere Bedeutung

Die Podologie beschäftigt sich mit der Prävention, Therapie und Rehabilitation von Erkrankungen an Haut und Nägeln der Füße. Aus heilpraktischer Sicht auf dem Gebiet der Podologie steht dabei der Mensch als ganzheitliches System im Mittelpunkt, in dem körperliche, psychische und stoffwechselbezogene Faktoren eng miteinander verbunden sind. Fußbeschwerden können demnach Ausdruck innerer Dysbalancen sein.

Mikronährstoffe – Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe – sind essenzielle Bausteine zahlreicher Stoffwechselprozesse und somit ein entscheidender Faktor für die Fußgesundheit.

Mikronährstoffe als Grundlage zellulärer Gesundheit

Mikronährstoffe übernehmen zentrale Funktionen im Zellstoffwechsel, bei der Energiegewinnung und bei der Regeneration von Geweben. Ein Mangel kann zu gestörter Zellteilung, verminderter Immunabwehr und verzögerter Wundheilung führen. Gerade im Bereich der Podologie, wo Haut- und Gewebeintegrität von großer Bedeutung sind, ist die ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen ein entscheidender Faktor.

Einfluss auf Wundheilung und Regeneration

Patienten mit chronischen Wunden oder diabetischem Fußsyndrom weisen häufig Defizite an bestimmten Mikronährstoffen auf. Vitamin C, Zink und Kupfer fördern die Kollagenbildung und sind somit direkt an der Wundheilung beteiligt.
Vitamin A unterstützt die Epithelbildung, während Vitamin E antioxidativ wirkt und freie Radikale neutralisiert. B-Vitamine – insbesondere B6, B9 (Folsäure) und B12 – fördern die Zellteilung und beschleunigen die Geweberegeneration.

Bedeutung für Nervengesundheit und Durchblutung

Neuropathische Beschwerden im Fußbereich, wie sie bei Diabetes mellitus häufig vorkommen, können durch gezielte Mikronährstoffgabe günstig beeinflusst werden.

Michael Hiebl
Podologe&sekt.Heilpraktiker Podologie

Benfotiamin (Vitamin B1), Pyridoxin (B6) und Cobalamin (B12) schützen Nervenstrukturen und unterstützen die Regeneration peripherer Nervenfasern. Magnesium trägt zur Gefäßentspannung und Durchblutungsförderung bei, während Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmend wirken und die Mikrozirkulation verbessern.

Haut- und Nagelgesundheit

Haut und Nägel sind Spiegel des inneren Stoffwechselzustands. Brüchige Nägel, trockene Haut oder erhöhte Infektanfälligkeit können Anzeichen eines Mikronährstoffmangels sein.
Biotin (Vitamin H) spielt eine wesentliche Rolle bei der Keratinbildung und sorgt für stabile Nägel und widerstandsfähige Haut.
Zink und Silicium sind wichtig für die Struktur und Regeneration des Bindegewebes, während Vitamin D die Immunantwort der Haut stärkt.

Präventive Bedeutung und ganzheitlicher Ansatz

Die Mikronährstofftherapie dient nicht nur der Therapie, sondern auch der Prävention. Eine ausreichende Versorgung kann Entzündungsprozesse reduzieren, den Stoffwechsel stabilisieren und die Hautbarriere stärken. Aus heilpraktischer Sicht auf dem Gebiet der Podologie wird die Mikronährstoffzufuhr individuell angepasst, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu unterstützen und die Regeneration nachhaltig zu fördern.

Fazit

Die Bedeutung von Mikronährstoffen in der podologischen Praxis ist aus ganzheitlicher Sicht nicht zu unterschätzen.
Sie stellen ein wesentliches Bindeglied zwischen innerer Stoffwechselgesundheit und äußerer Fußgesundheit dar. Eine gezielte Mikronährstofftherapie kann die podologische Behandlung sinnvoll ergänzen, Wundheilungsprozesse fördern und neuropathische Beschwerden lindern.
Damit wird sie zu einem wichtigen Bestandteil einer ganzheitlichen, patientenorientierten Heilpraxis in der Podologie.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung – Ihr Team von FussKULT Ingolstadt.

Ihr Team von FussKULT Ingolstadt

Info-Vital-Abend

Für Informationen zur Relevanz von Mikronährstoffen in der podologischen Behandlung aus heilpraktischer Sicht auf dem Gebiet der Podologie können Sie gerne in 2026 unsere „Info-Vital-Abende“ besuchen:

Dienstag – ab 18:30 – ca. 20.30 Uhr
16.06.2026 | 29.09.2026 | 15.12.2026

Anmeldung unter 0841/99364450 oder über unsere Homepage:
https://www.fusskult-ingolstadt.de/vitalabend/

FussKULT Ingolstadt
Rathausplatz 11 / 3.OG
85049 Ingolstadt
Tel.: +49 (0)841/99 36 44 50
Fax.: +49 (0)841/99 36 44 47
fusskult.ingolstadt@gmail.com
www.fusskult-ingolstadt.de

Neue Perspektiven

Julia & Jana und das Ausbilderteam freuen sich auf alle, die Neues wagen und Bewährtes vertiefen möchten.

Yogalehrerausbildung im YOGA freiraum: Erfahren Sie die traditionelle Yogalehre kombiniert mit modernem Wissen aus Anatomie, Bewegung und Didaktik

Yoga ist mehr als Bewegung – es ist Erfahrung, Verbindung und Entwicklung. Mit der 200-Stunden-Yogalehrerausbildung im YOGA freiraum entsteht ein Ausbildungsweg, der fundiertes Wissen, persönliche Praxis und authentische Weitergabe miteinander verbindet. Ab September 2026 startet ein neuer Jahrgang – für alle, die tiefer eintauchen wollen, ihre eigene Praxis vertiefen oder den Wunsch verspüren, Yoga kompetent und zeitgemäß zu unterrichten.

RAHMEN & VORTEILE

- Start: September 2026
- 200 Ausbildungsstunden
- Kleine Gruppen & persönliche Begleitung
- Early-Bird-Rabatt bei frühzeitiger Anmeldung
- Ratenzahlung möglich für flexible Planung

Ganzheitlich. Fundiert. Zeitgemäß.

Die Ausbildung verbindet traditionelle Yogalehre mit modernem Wissen aus Anatomie, Bewegungslehre und Didaktik. So entsteht ein Ansatz, der sowohl die Wurzeln des Yoga respektiert als auch den Bedürfnissen heutiger Menschen gerecht wird.

Teilnehmer lernen:

- Asana-Praxis, Ausrichtung & sinnvolle Sequenzierung
- Atemtechniken (Pranayama) und Meditation
- Philosophie & Geschichte des Yoga
- Methodik, Didaktik und Unterrichtsaufbau
- Stimme, Präsenz und sichere Anleitung
- achtsame Hands-on-Assists
- funktionelle Anatomie & körpergerechtes Üben

Anatomie mit echter Praxiserfahrung

Ein besonderes Herzstück ist die fachlich hochkompetente Anatomie-Ausbildung: Sie wird von einer Physiotherapeutin mit über 30 Jahren Berufserfahrung geleitet. Hier geht es nicht nur um Theorie, sondern um ein tiefes Verständnis für Bewegung, Biomechanik und individuelle Bedürfnisse – damit Yoga sicher, intelligent und gesundheitsfördernd unterrichtet werden kann. Komplexe Zusammenhänge werden verständlich, praxisnah und direkt anwendbar vermittelt.

INTERNATIONAL ANERKANNT

Die Ausbildung ist zertifiziert nach den Standards der Yoga Alliance und entspricht einer 200-Stunden-Grundausbildung (RYT 200). Damit ist sie international anerkannt und schafft eine solide Basis für den professionellen Unterricht.

Lernen von Erfahrung

Das erfahrene Dozenten-Team begleitet die Ausbildung mit viel Fachwissen, Achtsamkeit und persönlicher Betreuung. Die Atmosphäre ist wertschätzend, offen und unterstützend – ein Raum, in dem Wachstum möglich ist.

Neben fachlicher Kompetenz steht auch die eigene Entwicklung im Mittelpunkt: Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Gemeinschaft prägen den gemeinsamen Weg.

Für wen ist die Ausbildung geeignet?

Für alle, die...

- tiefer in Yoga eintauchen möchten
- ihre Praxis fundiert verstehen wollen
- Yoga unterrichten oder weitergeben möchten
- Körperwissen, Achtsamkeit und persönliche Entwicklung verbinden möchten

Ob als zukünftige:r Lehrer oder zur eigenen Vertiefung – diese Ausbildung schafft starke Wurzeln und neue Perspektiven.

IN BEWEGUNG!

Karsten Schellenberg, Deutschlands gefragtester Personal-Trainer, zeigt, was viele von uns verlernt haben: Bewegung in den Alltag einzubauen, ganz ohne schweißtreibende, zeitaufwändige Workouts. Mit seinen alltagstauglichen Bewegungsroutinen, können Sie sich auch dauerhaft verändern – für mehr Energie, Gesundheit und Balance jeden Tag

K. Schallenberg: Mensch, beweg dich einfach! südwest, ISBN: 978-3-517-10278-8

HÜFTGOLD

Hüftschmerzen können viele Ursachen haben und große Probleme bereiten. Aber Betroffene können aktiv werden und ihre Genesung selbst beeinflussen. Regelmäßige und konsequente Bewegung hilft. Hier kommt der kleine Coach ins Spiel: Er zeigt, was hilft, bietet individuelle Trainingsübungen und motiviert, am Ball zu bleiben. Kleiner Coach, großer Motivator!

Volker Sutor/Saskia Kayser: Der kleine Hüft Coach. Trias, ISBN: 978-3-432-12089-8

Rostfrei verlost je ein Exemplar der beiden Bücher.

SUDOKU

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

Lösung auf Seite 43

ANZEIGE

Schimmel im Mehrfamilienhaus

Profisanierung und Prävention schützen Gesundheit

Schimmelbefall in Wohnräumen ist kein Zeichen mangelnder Hygiene – das zeigt auch ein aktueller Fall aus einem gepflegten Mehrfamilienhaus. In einer vermieteten Dreizimmerwohnung hatte sich in mehreren Räumen ein Schimmelbefall gebildet. Erst die professionelle Sanierung des Schadens eliminierte das Gesundheitsrisiko der Bewohner. Und mit vollflächig an den Außenwänden angebrachten Kalziumsilikatplatten wurde eine erneute Schimmelbildung verhindert.

Experten warnen, dass Schimmelpilze in Räumen für Menschen zu einer gesundheitlichen Belastung werden können. Sporen und Bestandteile verbreiten sich durch die Luft und werden von Menschen permanent eingeatmet. Bei erhöhter Konzentration können Allergien oder Infektionen die Folge sein.

Fachkundige Schadensanalyse

Ein Profi sollte eine genaue Vor-Ort-Analyse durchführen, um die Ursachen zu klären. Oft ist es die Kombi aus unzureichender Dämmung, falschem Lüften und Heizen. „So auch in einer Dreizimmerwohnung eines 1955 gebauten, gepflegten Mehrfamilienhauses, in die wir gerufen wurden", erklärt ISOTEC-Experte Stefan Häusler des Sanierungsunternehmens Abdichtungssysteme Häusler in Ingolstadt. Im Wohn-, Schlaf- und Ankleidezimmer hatte sich Schimmel gebildet. Die Ursache? An den Außenwänden traf warme Raumluft auf zu kalte Oberflächen und kondensierte. Hierbei gilt die Faustformel: Je geringer die Raum- und Wandoberflächentemperatur, desto schneller bildet sich Kondensat und damit der Nährboden für Schimmel.

Zügige Entscheidung für Profisanierung

Der Eigentümer ließ der sachkundigen Analyse Taten folgen. Um die gesundheitliche Gefährdung der Bewohner – und auch eine mögliche Mietminderung – zu vermeiden, beauftragte er den ISOTEC-Fachbetrieb mit einer professionellen Schimmelsanierung in den befallenen Räumen, Präventionsmaßnahmen inklusive. Zunächst wurden von den mit Schutzanzügen, Handschuhen und Atemmasken ausgestatteten Profis die Zimmer, in denen jeweils gearbeitet wurde, staub- und luftdicht abgeschottet. „So verbleiben sämtliche Allergene im abgeschotteten Arbeitsbereich und verteilen sich nicht auf die angrenzenden Räume", erläutert ISOTEC-Experte Häusler. Luftreinigungsgeräte mit speziellen HEPA-Filtern sorgten für die sofortige Reduzierung der mikrobiellen Raumluftbelastung – sie binden die gesundheitsgefährdenden Schimmelbestandteile.

Bei der Schimmelpilzbeseitigung wurden zunächst die befallenen Stellen der Bauteiloberflächen sorgfältig abgesaugt und verbliebene Sporen mit sogenanntem Sporenbinder benässt, um sie zu demobilisieren. Im Anschluss konnten die kontaminierten Putzoberflächen unter der Anwendung von speziellen Sicherheitssaugern mit zugelassenen Filtern abgefräst werden. Danach wurde der Sanierungsbereich gereinigt und die Oberflächen mit einem Spezial-Alkohol behandelt.

Im Anschluss lies der Hauseigentümer vollflächig ISOTEC®-Klimaplatten aus Kalziumsilikat anbringen. „Diese wirken sowohl wärmedämmend als auch feuchteregulierend und damit schimmelvorbeugend", betont Häusler. „Denn die Klimaplatten nehmen überschüssige Raumluftfeuchte auf und geben sie bei passender Bedingung – etwa nach dem Lüften mit trockener Außenluft – wieder an die Raumluft ab." Abschließend wurden die Klimaplatten glatt gespachtelt und – ganz nach Wunsch und Geschmack der Bewohner – mit diffusionsoffener Farbe gestaltet.

Und noch eine gute Nachricht: Während der gesamten Sanierungsmaßnahme konnten die Mieter in ihrer Wohnung bleiben und mussten nur je einen Tag auf den jeweils zu sanierenden Raum verzichten, bevor sie ihn wieder wie gewohnt nutzen konnten.

Weitere Infos unter www.isotec.de/ingolstadt

Neues aus der Pflege

Pflege-Apps (DiPA)

Die Hürden für digitale Pflegeanwendungen wurden gesenkt. Es gibt nun mehr Apps auf Rezept, die bei Gedächtnistraining oder Sturzprophylaxe helfen – nun dürfen auch Angehörige diese offiziell zur Unterstützung nutzen. Ein Beispiel:

Lindera Mobilitätsanalyse L.Home ist ein patentiertes Medizinprodukt für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige zu Hause. Es kann mittels Video eine Sturzrisikoanalyse durchführen, erfasst Sturzrisikofaktoren und gibt Empfehlungen.

Bescheinigung durch Pflegekräfte

In akuten Pflegesituationen (kurzfristige Arbeitsverhinderung) darf nun auch eine Pflegefachkraft die notwendige Bescheinigung für den Arbeitgeber ausstellen – man muss nicht mehr zwingend zum Arzt.

Prävention

Pflegeberater können nun direkt Kurse zur Sturzprophylaxe oder Ernährungsberatung empfehlen, die von der Kasse übernommen werden, bevor die Pflegebedürftigkeit zunimmt.

Weniger Bürokratie, mehr Befügnisse

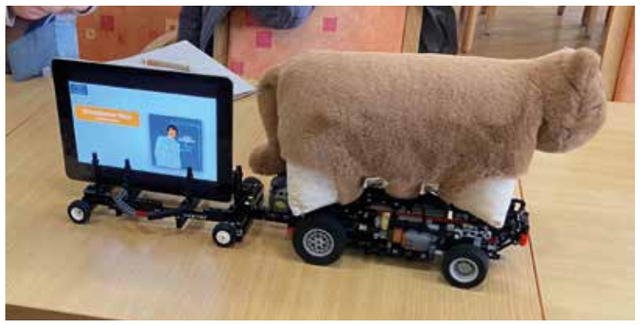
Die verpflichtenden Beratungsbesuche bei Pflegegeldbezug müssen jetzt auch bei Pflegegrad 4 und 5 nur noch im Halbjahresrhythmus erfolgen. Foto:djd/compass private pflegeberatung

Papierkram hemmt das deutsche Pflegesystem. Das neue Gesetz zur Befugniserweiterung und Entbürokratisierung (BEEP) schafft Abhilfe.

Beratungsbesuche bei Pflegegeldbezug müssen jetzt bei Pflegegrad 4 + 5 nur noch halbjährlich erfolgen und werden enger mit der allgemeinen Pflegeberatung verzahnt. „Dadurch soll eine langfristige häusliche Pflege gestärkt werden.", so Frank Herold von der Pflegeberatung compass, die unter der Nummer 0800 - 101 88 00 kostenfreie Beratung bietet. Pflegefachpersonen verfügen nun in der Pflegeversicherung über neue Kompetenzen und dürfen bestimmte heilkundliche Aufgaben erbringen. Fristen werden vereinheitlicht und neue Wohnformen gefördert. **Mehr unter www.pflegeberatung.de.**

Alfi macht glücklich!

Besonderes Projekt von drei jungen Forscherinnen/ Bewohner des Danuvius Haus unterstützen die Forscher-AG



Der Hilfsroboter Alfi macht Musik, zeigt Bilder und vibriert sanft, wenn man sie streichelt.

Das ist Alfi. Auf den ersten Blick eine süße StoffKatze. Bei näherem Betrachten, aber viel mehr: Alfi ist ein Roboter, der für pflegebedürftige Senioren einerseits Transporthelfer aber auch Musik abspielt, eine Diashow auf dem iPad zeigen kann und sanft vibiert, wenn er gestreichelt wird. Die geniale Idee kommt von drei Schülerinnen der 4. Klasse der Grundschule Etting. Und Bewohner des Danuvius Hauses in Ingolstadt ließen ihre persönliche Erfahrung mit ins Projekt einfließen.

Anabelle, Lili und Frieda (die Anfangsbuchstaben waren Namensgeber für das Projekt) interviewten im Rahmen ihrer Forscher-AG Bewohner des Ingolstädter Seniorenheimes. Sie wollten von den Senioren wissen, was diese sich von einem Hilfsroboter erwarten würden. In den Gesprächen erkannten die Mädchen schnell: ein hilfreicher Roboter sollte mehr als nur beim Transport von kleinen Dingen helfen. Er sollte durch Nähe, Musik, Bilder und liebevolle Berührung auch Freude schenken. So entstand Alfi, die Roboterkatze, die all dies in sich vereint. Jetzt durften die drei Schülerinnen auch bei "Jugend forscht" teilnehmen - ihre Arbeit wurde mehrfach ausgezeichnet. Ihr Projekt vereine Kreativität, Einfühlungsvermögen und habe einen klaren Bezug zum Alltag im Seniorenheim. Zur echten Katze Paula, die im Danuvius Haus lebt, und dem Hund Emmi, der regelmäßig zur Arbeit mit kommt, wäre Alfi eine tolle Bereicherung.

Demenzgruppen: Angebote

Mehr Lebensqualität für Betroffene und Angehörige in Ingolstadt

Diagnose Demenz – und was kommt dann? In Ingolstadt bedeutet diese Nachricht längst nicht mehr das Ende der sozialen Teilhabe. Im Gegenteil: Spezielle Gruppenangebote in unserer Stadt setzen genau dort an, wo das Leben stattfindet. Hier geht es nicht nur um Betreuung, sondern um echte Aktivität, Lebensfreude und das Gefühl, weiterhin Teil einer Gemeinschaft zu sein. Wir stellen Ihnen die regionalen Initiativen vor, die Betroffenen helfen, geistig und körperlich in Bewegung zu bleiben, während sie gleichzeitig einen sicheren Raum für Austausch und Begegnung bieten.

Atempause der Alzheimer Gesellschaft

Gruppen für Menschen mit Demenz, Angehörige und Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige

Hier können sie ihre Erfahrungen und Probleme austauschen, während im Nachbar-Raum die Betroffenen gefördert und beschäftigt werden. Die wöchentlichen Treffen entlasten Sie als pflegende Angehörige und geben dem Betroffenen ein Gefühl der Sicherheit und des Wohlbefindens. Sie sind jeder Zeit willkommen, an einer der Gruppen teilzunehmen. Wenden Sie sich dafür ganz unverbindlich an die Alzheimer Gesellschaft.

Atempause: Jeden Montag von 10 bis 12 Uhr.

Die Angehörigengruppe findet jeden ersten Montag im Monat unter fachlicher Leitung statt. Die Selbsthilfegruppe in den jeweils anderen Wochen mit ehrenamtlichen Moderation.

Bewegung mit Musik

Zum Erhalt der Alltagskompetenzen im Alter sind Bewegungsangebote wichtig. Das Programm beinhaltet Kräftigungsübungen, Koordination sowie Alternativübungen für Rollstuhlfahrer. Das Programm ist auch für Menschen mit Demenz entwickelt worden. Sämtliche Übungen werden vom Übungsleiter demonstriert und begleitet. Neben dem körperlichen Training wird auch der Geist aktiviert. Die Gruppenteilnehmer werden motiviert, z.B. ihre Übungswiederholungen laut mitzuzählen, das fördert Konzentration und Aufmerksamkeit.

Bewegung mit Musik: Jeden Montag von 10 bis 11 Uhr und Mittwoch von 10 bis 11 Uhr Treffpunkt: Friedrichshofener Str. 14 /1.Stock, 85049 Ingolstadt

Draußen Aktiv

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft für Demenzkranke

"Draußen Aktiv" schafft eine Umgebung, in der Betroffene mit Spaß durch gemeinsame Aktivitäten wie Spaziergänge, Fahrradfahren, Gymnastik, Tischtennis, Minigolf etc. und Naturbeobachtungen nicht nur ihre Beweglichkeit und ihr Wohlbefinden verbessern, sondern auch soziale Kontakte knüpfen können.

Dieses niederschwellige Angebot ermöglicht es den Teilnehmern, sich in einer unterstützenden Gemeinschaft zu engagieren und sich gleichzeitig über ihre Erfahrungen mit der Erkrankung auszutauschen. Die gemeinschaftlichen Erlebnisse fördern das Gefühl der Zugehörigkeit und können helfen, den Umgang mit der Demenz zu erleichtern. Die frische Luft und die Natur wirken beruhigend und anregend zugleich, was sich positiv auf die Stimmung und den Schlaf-Wach-Rhythmus auswirken kann. "Draußen Aktiv" ist mehr als nur Bewegung – es ist eine Einladung, gemeinsam neue Wege zu gehen, sich auszutauschen und die schönen Momente im Leben zu genießen.

Draußen aktiv: Jeden Donnerstag ab 13.30 Uhr Treffpunkt: wechselt, bei Anmeldung gibt es Info.

Eine **Anmeldung** bei der Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.
ist für ALLE Angebote erforderlich (gerne telefonisch 0841/8817732 oder per Email info@alzheimer-ingolstadt.de)

Aktivität bei Demenz

Wer in Ingolstadt nach Diagnose und Beratung sucht oder aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen möchte, findet hier die zentralen Kontakte:

Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e. V.
Beratung, Betreuungsgruppen für Betroffene (z. B. Musik, Bewegung), Angehörigengruppen und Schulungen.

Friedrichshofener Str. 14
Tel. 0841 / 881 77 32
alzheimer-gesellschaft-ingolstadt.de
info@alzheimer-ingolstadt.de

Pflegestützpunkt der Stadt Ingolstadt
Zentrale Anlaufstelle für Fragen rund um Pflegebedürftigkeit und Demenz. Kostenlose, neutrale Beratung zu Entlastungsleistungen. Interessante Vortragsreihe!

Fechtgasse 6
Tel. 0841 / 305-50040
pflegestuetzpunkt-ingolstadt.de
pflegestuetzpunkt@ingolstadt.de

Bürgerhaus Neuburger Kasten/Alte Post
Mehrgenerationenhaus der Stadt Ingolstadt, Ort der Begegnung. Auch Angebote für Senioren.

Kreuzstraße 12 und Fechtgasse 6
Telefon: 0841 /3 05 5 00 51 (Alte Post)
0841/ 305 5 00 31 (Neuburger Kasten)
buergerhaus-ingolstadt.de
buergerhaus@ingolstadt.de

herzenssache

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

Inklusionssport

Blindenfußball beim FC Ingolstadt

Mehr als nur eine Freizeitbeschäftigung. Die Spieler und Betreuer der Blindenfußballmannschaft des FC Ingolstadt 04 sind ein eingeschworenes Team.

Blindenfußball ist Kontaktsport. Mehr als bei sehenden Mannschaften, darum sind u.a. Kopfprotektoren Pflicht.

Ihr Training auf Platz 6 am Gelände des FC Ingolstadt 04 hinter dem Audi Sportpark sorgt immer für neugierige Blicke bei Gästen und gegnerischen Mannschaften. Training mit Kopfschutz, spacigen Brillen, einem klingelnden Ball und Hund? Das sind die Kicker des Blindenfußballteams, das seit vier Jahren fester Bestandteil des Ingolstädter Fußballvereins ist. Seit 2023 spielen die Jungs sogar Bundesliga. Gerne auch die „wahrscheinlich außergewöhnlichste Fußballliga Deutschlands“ genannt. Nicht zu Unrecht, denn außergewöhnlich ist es allemal, was da auf dem Platz geschieht.

Spaß an der Bewegung, eine gewisse Affinität zum Fußball und eine gehörige Portion Mut - das sollte ein Blindenfußballer mitbringen. „Man merkt schon, ob jemand früher schon Fußball gespielt hat", erklären die Jungs der Ingolstädter Mannschaft, die teilweise vor zehn Jahren noch im Regelfußball (sehender Fußball) gespielt haben. Aber auch Anfänger sind herzlich willkommen. Blindenfußball ist, mehr als „normaler" Fußball, eine Kontaktsportart. Zusammenstöße mit den gegnerischen Spielern oder der Bande sind an der Tagesordnung. Deswegen braucht es unbedingt zusätzliche Schutzmaßnahmen, wie den Vorder- und Hinterkopfschutz oder Knieschützer. Die Ingolstädter haben sogar das Glück mit Sophie eine eigene Physiotherapeutin mit ihm Team zu haben. „Da gibt´s immer viel zu tapen", lacht die sympathische Nürnbergerin. Auf dem Platz stehen aktuell nur Männer im Alter von 17 bis 55 Jahren. Spieler werden immer gesucht, aktuell vor allem ein Torwart. „Der ist natürlich sehend", so Trainer Florian. Auf dem Feld darf jedoch nur spielen, wer eine Sehbeeinträchtigung hat. Damit Chancengleichheit herrscht - manche haben einen Sehrest, können z.B. Umrisse oder hell und dunkel unterscheiden - trägt jeder Spieler eine Dunkelbrille. Auch Frauen sind herzlich willkommen, in der Liga spielen gemischte Mannschaften. Hinterm Tor und an den Seitenlinien navigieren sehende Betreuer die Spieler über das Feld. Sepp Herberger wusste schon: „Der Ball ist rund." Im Blindenfußball kommt noch dazu: Er hat Rasseln! So wissen die vier Feldspieler immer, wo sich das Leder gerade befindet. Der Spieler, der sich dem ballführenden Spieler nähert, muss „Voy" (Ich komme) rufen. Dazu hat jede Mannschaft eine Art „Geheimsprache", mit der sie sich mit den eigenen Mitspielern verständigen.

von links
Ob Blindenführhund oder nicht: Die tierischen Teammitglieder sind eigentlich bei fast jedem Spiel mit von der Partie.

Im Blindenfußball werden auch Hallenturniere ausgetragen. Die eigentliche Saison geht von April bis September.

Es braucht schon eine Portion Mut, denn Zusammenstöße mit Gegnern oder der Bande gehören zum Sport.

Teambesprechung mit Hund.

Aktuell nehmen zehn Mannschaften an der Blindenfußball-Bundesliga teil. Der FC Ingolstadt stellt die einzige bayerische Mannschaft. So kommen sie ganz schön rum: Sie bereisen Städte, die sie sonst vielleicht nie bereist hätten. Und - da sind sich alle einig - der Sport ist noch so viel mehr: Er ist Treffpunkt von Freunden, die auch abseits vom Rasen gerne Zeit miteinander verbringen. Selbst die Liga ist eine große Familie.

Sechs Spieltage mit jeweils fünf Spielen gibt es in der Bundesliga-Saison 2026. Der fünfte findet in Ingolstadt statt. Am 4./5. Juli haben auch Sie die Möglichkeit das Team des FC Ingolstadt anzufeuern.

Unterstützen Sie das Team des Blindenfußballs des FC Ingolstadt 04!

Mitmachen: *Das Team ist auf der Suche nach:*
➔ *Betreuern an Trainings- und Spieltagen*
➔ *Guides an der Seitenlinie und hinter dem Tor*
➔ *Feldspielern (mit erheblicher Sehbeeinträchtigung)*
➔ *einem weiteren Torwart (sehend)*

Mit einer Spende:
FC Ingolstadt 04 e.V.
IBAN: DE54 7215 0000 0050 4026 01
Verwendungszweck: Rostfrei helfen: FCI04 - Blindenfußball

Mehr Infos auf www.fcingolstadt.de/teams/blindenfussball/
blindenfussball@fcingolstadt.de

GUTES TUN

Nachhaltig

Klepmeir macht Pflegedienst mobil

Der Fuhrpark des Pflegedienstes Ponzer ist um ein weiteres Fahrzeug reicher: Ab sofort ist ein vollelektrischer Fiat 500e für das Team im Einsatz. Übergeben wurde das Fahrzeug im Autohaus Klepmeir – mit dabei waren die beiden Juniors Pierre Ponzer und Raphael Klepmeir.

Für einen ambulanten Pflegedienst ist Mobilität ein zentraler Bestandteil des Alltags. Mehrere Touren pro Tag, viele kurze Strecken, Stopps in Wohngebieten und enge Straßen gehören zur täglichen Routine. Ein kompaktes Elektrofahrzeug wie der Fiat 500e ist dabei bester Partner. Neben der praktischen Größe bietet das Fahrzeug ausreichend Komfort. Der elektrische Antrieb sorgt für ein ruhiges Fahrerlebnis und ermöglicht emissionsfreies Fahren. Gerade in Wohngebieten und vor Pflegeeinrichtungen ein spürbarer Vorteil.

Für beide Seiten ist die Übergabe mehr als nur ein Fahrzeugkauf. Der Pflegedienst Ponzer ist seit Jahren fest in der Region verwurzelt und täglich für Menschen im Einsatz, die Unterstützung benötigen. Auch das Autohaus Klepmeir sieht sich als regionaler Partner, der Verantwortung übernimmt und nachhaltige Mobilität fördert. „Es freut uns besonders, dass wir mit dem Fiat 500e einen Beitrag zur nachhaltigen Mobilität im Pflegebereich leisten können", betonte Raphael Klepmeir. „Gerade im täglichen Einsatz zeigt sich, wie sinnvoll Elektromobilität heute schon ist." Mit der Erweiterung des Fuhrparks um ein weiteres E-Fahrzeug setzt der Pflegedienst ein Zeichen für moderne Mobilität. Gleichzeitig zeigt die Zusammenarbeit beider Unternehmen, wie regionale Partnerschaften im Alltag ganz praktisch funktionieren können.

Für Familien

in Not: 1.000 Euro gespendet

Familienbetrieb setzt sich für Familien ein: Nach dem Besuch der Schäffler im Autohaus Klepmeir konnten 1.000 Euro an den Verein „Familien in Not" übergeben werden.

Eigentlich war geplant, die Gäste zum Auftritt mit Weißwürsten und Wiener kostenlos zu bewirten. Die anwesenden Gäste zeigten sich jedoch gerne erkenntlich und füllten die kurzerhand aufgestellte Spendenbox. „Wir haben dann den Betrag zu einer runden Summe gemacht", so Martin und Robert Klepmeir. Beide freuten sich, mit dem Familienrettungsverein eine Organisation gefunden zu haben, die auch sofort Verwendung für die Spendensumme wusste: „Wir haben aktuell eine Mutter mit drei Kindern, die seit Kurzem alleinerziehend ist. Noch mit Partner hatte sie das Glück, eine Wohnung in Pfaffenhofen zu finden. Doch jetzt steht sie ohne die Hilfe ihres ehemaligen Lebenspartners da und muss versuchen, die Kaution in Höhe von 2.500 Euro zu finanzieren", erzählt Hermann Heubeck, 2. Vorsitzender des Vereins. Die Themen „Wohnen und Mobilität" seien mit die häufigsten, mit denen der Verein betraut werde. „Uns erreichen viele Anfragen von Eltern, deren Familienwagen eine teure Reparatur benötigt oder die auf der Suche nach einem günstigen Gebrauchtwagen sind", so Heubeck. Beide Seiten der Spendenübergabe kamen schnell überein: „Wir bleiben auf jeden Fall in Kontakt. Vielleicht ergibt sich in diesem Bereich eine weitere Kooperation."

Sie können helfen: „Familien in Not" e.V. Spendenmöglichkeit auf www.famlien-in-not-pfaffenhofen.de/spenden

UND DRÜßER REDN

Ver.di hilft

Glückswürmchen fürs Frauenhaus

Sie sind klein und niedlich, selbstgehäkelt und ein süßes Mitbringsel. UND: Sie tun so viel Gutes! Die Glückswürmchen des ver.di-Bezirksfrauenrats.

Sie sollen Sorgen aufsaugen und glücklich machen. Als Andrea Hopfner, die ehrenamtliche Vorsitzende des Bezirksvorstands und stv. Vorsitzende des ver.di-Bezirksfrauenrats, diesem Trend aus England das erste Mal begegnete, wusste sie gleich: Das verlangt nach Nachahmern! Zu jeder passenden Gelegenheit hat sie begonnen, Hunderte von Glückswürmchen zu häkeln und mit einem liebevollen Spruch zu verpacken. Im Rahmen einer Spendenaktion wollte sie daraufhin möglichst viele Menschen erreichen. Der Erlös sollte Frauen vor Ort zugutekommen. Schnell war entschieden, dass man damit das Ingolstädter Frauenhaus unterstützen möchte. Die Finanzierung der Frauenhäuser in Deutschland ist je nach Bundesland unterschiedlich. Andrea Schlicht weiß als Leitung des Ingolstädter Hauses, dass eine bundesweit einheitliche Regelung längst überfällig ist. Oft fehlt es an Barrierefreiheit oder die Frauen müssen einen Eigenbetrag leisten, der für viele Frauen eine große Hürde darstellt. Der Erlös der Spenden-Würmchen-Aktion hilft hier sehr. So konnten bereits 1000 Euro an das Frauenhaus überreicht werden. Wenn auch Sie ein Würmchen gegen eine kleine Spende erwerben möchten:

Auf vielen gewerkschaftlichen, öffentlichen Veranstaltungen, wie am 1. Mai, finden Sie die Glückswürmchen am Stand von ver.di

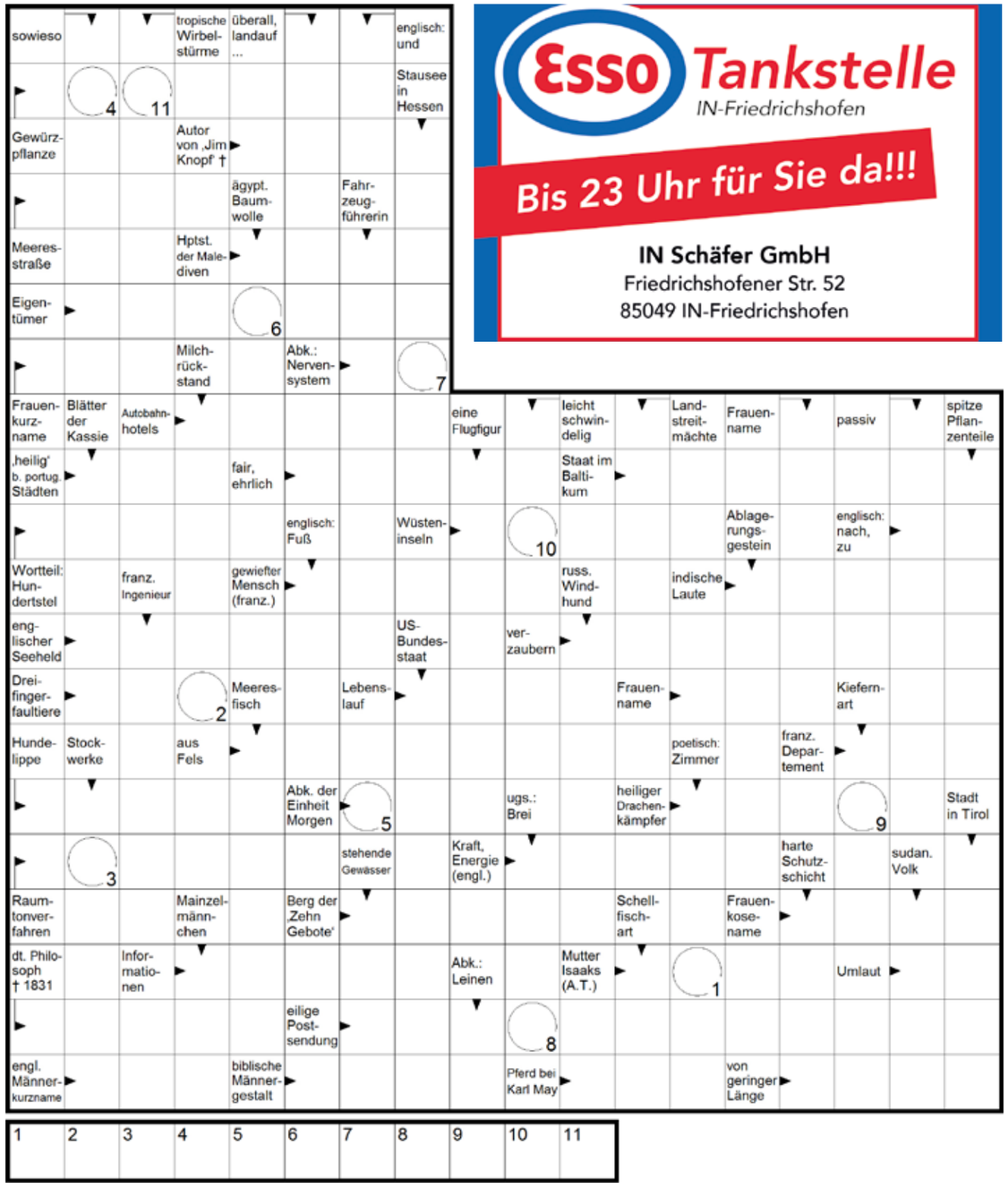
Spender sein

einfach Stäbchen rein

Bis Juni 2025 haben sich vergangenes Jahr 150.000 Menschen bei der Deutschen Knochenmarksspenderdatei DKMS registrieren lassen. Doch angewachsen ist die Datei bis zu diesem Datum nicht, denn das Registrierungsplus kompensiert nur die altersbedingten Abgänge. Statistisch gesehen vergrößtert sich die Datei also bis Mitte des Jahres nicht. Spendernachwuchs wird deswegen dringend gesucht!

Alle zwölf Minuten erkrankt ein Mensch in Deutschland an Blutkrebs. Eine Stammzellenspende ist oftmals die einzige Rettung. Noch immer findet jedoch jeder zehnte Patient in Deutschland kein passendes Match. Und die Anzahl der "Ausscheider" steigt: Stammzellenspender können nur Personen zwischen dem 18. und 61. Geburtstag sein. Und es ist ganz einfach: Auf www.dkms.de das Registrierungsset anfordern, Wangenabstrich zu Hause erledigen, Einwilligungserklärung unterschreiben, an die DKMS zurücksenden – fertig. Auch Personen, die die DKMS aus Altersgründen verlassen mussten, können weiterhin den Unterschied machen: etwa mit einer Geldspende zur Finanzierung von Registrierungskosten. Denn jede Neuaufnahme kostet die DKMS 50 Euro. **Am Sa, 28. März 2026 findet von 11 bis 16 Uhr eine Registrierungsaktion an der Grund- und Mittelschule in Reichertshofen, Pestalozzistr. 1 statt. Es wird ein Spender für die dreijährige Florentina gesucht.**

Auf www.dkms.de Registrierungsset anfordern oder kommen Sie am Samstag, 28. März zur Registrierungsaktion nach Reichertshofen



Esso Tankstelle
IN-Friedrichshofen
Bis 23 Uhr für Sie da!!!
IN Schäfer GmbH
Friedrichshofener Str. 52
85049 IN-Friedrichshofen

Viel Spaß beim Rätseln und viel Glück!

Mitmachen und gewinnen:

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

Einsendeschluss: 10. Juni 2026.

- **Buch: Minimalista** (S. 10)
- **Buch: Das kleine Buch vom Aufräumen** (S. 10)
- **Buch: Mein schöner, pflegeleichter Garten** (S. 15)
- **Buch: Mein vogelfreundlicher Garten** (S. 18)
- **Buch: Naturseifen** (S. 18)
- **Lieblingslektüre** (S. 19)
- **Buch: Mensch, beweg dich doch** (S. 33)
- **Buch: Der Hüft-Coach** (S. 33)
- **3x1 Premiumautowäsche von ESSO Schäfer/Friedrichshofen**

Die Gewinner der letzten Ausgabe wurden schriftlich benachrichtigt. Herzlichen Glückwunsch!

Unter uns gesagt...

Tagebuch eines Symptom-Atheisten

Ich werde ja nie krank. Das hält mich nur auf. Darum kann ich mit Hypochondern so gar nichts anfangen. Da redet man von Magen-Darm in der Kita und schwupps, rennt der Erste schon bleichgesichtig aufs Klo. Obwohl er gar keine Kinder hat. Unnötig.

Oder folgendes Szenario: Hinten, ganz weit entfernt, fliegt ein einsames Hüstel-Virus. Es ist so schmächtig, dass es von einer herkömmlichen Vitamin-C-Tablette wahrscheinlich sofort zerquetscht werden würde. Mühsam hält es sich an einem Staubkorn fest und wagt es nicht einmal, richtig einzuatmen. Doch kaum passiert es das Ortsschild in einem Kilometer Entfernung, spürt unser Hypochonder bereits ein bedrohliches Kitzeln im linken Nasenflügel. Er weiß: Das ist das Ende. Das Virus hat ihn zwar nicht berührt, aber angestarrt. Eindringlich, fast aufdringlich.

Ich hingegen bin - ich habs gegoogelt, muss also stimmen - Symptom-Atheist. Ein Anti-Hypochonder quasi. Ich werde nicht krank. Falls ich doch Kopfschmerzen habe, ist immer das Wetter schuld. Und Wetter gehört klar zu den übergeordneten Mächten, da hat man keine Wahl. Dem ist man hilflos ausgeliefert.
Der Hals kratzt. Angehende Angina? Papperlapapp. Aufgeheizter Innenraum, diagnostiziere ich. Die Luft ist aber auch trocken hier drin, macht mal einer die Heizung aus!
Die Ferse schmerzt. Fersensporn durch Überbelastung? Blödsinn. Falsches Schuhwerk wegen akuten Schuhmangels im Schrank.
Die Nase läuft. Erkältung im Anmarsch? Quatsch. Oder... etwa doch nicht? Seit einer Woche grüble ich: Wenn ich mehr als drei Mal pro Tag niese und immer mal wieder zum Taschentuch greife, sollte das bereits als Schnupfen gewertet werden? Außerdem musste ich aufgrund erhöhter Erstickungsgefahr sogar schon zum Nasenspray greifen. Das ist bei anderen vergleichbar mit der Verwendung eines Defibrillators. Ich bin unsicher, ignoriere aber die rinnende Nase weiter und gehe zur montäglichen Sportstunde. Puh, das war heute aber schweißtreibend. Da hat´s die Trainerin aber wieder übertrieben, was ich ihr auch gleich vorwerfe. Oder warum hab ich mich so schlecht geschnauft? Mitnichten, meint sie. Es sei heute eher entspannend gewesen. Ich sei wohl leicht erkältet? Äääähh, nein. Natürlich nicht. Oder doch?

Symptom-Atheisten, halten sich oft für unkaputtbar. Treten doch Krankheitssymptome auf, greift der Kopf zu Schutzmechanismen und bagatellisiert. Angeblich weil man die Kontrolle über den Körper nicht abgeben möchte. Wo wir schon wieder beim Kontrollzwang wären, den man mir ja schon bei der Zehenanalyse diagnostiziert hat. Und jetzt sagt´s also nicht mehr nur der große Zeh.... Ist mir noch zu helfen? Die KI sagt, ich solle meinen Körper als Maschine sehen, die eine Wartung braucht. Man bringt ja ein Auto auch zum Ölwechsel, bevor es liegen bleibt. So wird der Arztbesuch zur Optimierung der Einsatzbereitschaft verwendet, nicht um Krankheiten behandeln zu lassen. Joa, gut. Beim nächsten Mal dann. Meine laufende Nase führe ich nämlich auf Heuschnupfen zurück. Hatte ich zwar noch nie, aber das soll ja plötzlich kommen. Da ist man machtlos. Und ich war gefährlich nahe am Haselnussstrauch.

*** rostfrei-Redaktionsleitung Susanne Puppele findet immer einen trifftigen Grund, um nicht krank zu sein. Laufende Nase bei Heuschnupfen ist wie Kopfschmerzen bei Föhn-Wetterlage. Da kann man nix dafür...**

SUDOKU Auflösung

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

KLEPMEIR
DIE WELT DER AUTOMOBILE

9
Direkt an der A9
Langenbruck

e VITARA eAxle ALLGRIP-e Comfort+

SUZUKI
By Your Side

Auch super als Elterntaxi.

Der neue e VITARA. Bereit für alles.

Barpreis ab
29.990,00 € [1]

Bis zu
6.000€
E-Auto-Prämie *

Leasing monatlich ab
279,00 € [2]

Abbildung zeigt e VITARA eAxle ALLGRIP-e Comfort+ (61 kWh-Batterie) Verbrauchswerte: Energieverbrauch kombiniert: 16,6 kWh/100 km; CO_2-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO_2-Klasse: A
1) UVP der Suzuki Deutschland GmbH zzgl. 1.200,00 € Überführungskosten.
2) Leasingbeispiel für einen e VITARA eAxle Club (49 kWh-Batterie) Verbrauchswerte: Energieverbrauch kombiniert: 14,9 kWh/100km; CO_2-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO_2-Klasse: A. Auf Basis des Fahrzeugpreises (UVP): 29.990,00 Euro; Laufzeit: 48 Monate; jährliche Fahrleistung: 10.000 km; Leasingsonderzahlung: 1.000,00 Euro; 48 monatliche Leasingraten à 279,00 Euro; Gesamtkosten über 48 Monate Vertragslaufzeit: 14.392,00 Euro, zzgl. händlerabhängiger einmaliger Bereitstellungskosten und einmaligem Auslieferungspaket. Bonität vorausgesetzt. Vermittlung erfolgt allein für die Creditplus Bank AG, Augustenstraße 7, 70178 Stuttgart. Es besteht ein gesetzliches Widerrufsrecht für Verbraucher. Abbildung zeigt aufpreispflichtige Sonderausstattung.
* Maximale Förderung abhängig von persönlichen Voraussetzungen. Staatliche Förderung gesetzlich geregelt und einkommensabhängig.

Autohaus Klepmeir GmbH & Co. KG - Obere Hauptstraße 8 - 85084 Winden am Aign
Tel.: 08453 3485-0 - info@klepmeir.de - www.klepmeir.de