

rostfrei



Sommer -
wir lieben Dich!

Sammeln Sie
Sonnenscheinmomente



Sommer, unsere Liebe

Liebe Leser,

bei diesem wunderbar heißen Sommerwetter wünschen wir Ihnen und uns: gekühlte Melone, klimatisierte Arbeitsplätze und einen frühen Feierabend. Denn zum Abkühlen muss man bei diesen Temperaturen doch einfach in den See, Pool oder ins Freibadbecken hüpfen, oder? Nehmen Sie unsere Sommerausgabe doch gerne mit.

Wir haben uns mit zauberhaften Sommerthemen für Sie beschäftigt. Das Herz unserer Redaktionsleitung liegt in der warmen Jahreshälfte auf guter Sommerlektüre und Freizeitparks. Je oller, je doller. Hauptsache es geht hoch hinaus und mindestens genauso rasant wieder runter.

Unsere Geschäftsführung zieht es in fremde Länder mit gemütlichen Orten, gerne mit einem sommerlich-erfrischendem Getränk in der Hand. Wir haben da ein paar Ideen für Sie - wie Ihr Garten gemütlicher wird und wie das Glas in Ihrer Hand möglichst abwechslungsreich gefüllt werden kann. Sehr zu empfehlen auch der richtige Snack dazu: Schon mal bayerische Tapas probiert?

An völlig neue, unbekannte Orte reisen, das geht auch ganz ohne Anstrengung und ohne Flugticket. Nämlich virtuell. Wir sind für Sie auf Reisen gegangen und abgetaucht.

Außerdem haben wir uns mit dem Thema „Long Covid“ beschäftigt. Die Erkrankung betrifft viel mehr Menschen, als man annimmt. Worum handelt es sich dabei, wo kommt das her und was kann man tun - kann man überhaupt etwas tun? Wir haben uns mit der 15-jährigen Anni unterhalten - Danke, für Dein Vertrauen.

Einladen möchten wir Sie auch: zum Kronkorkenfest des Vereins „Paten für Katastrophenopfer“. Die Gaimersheimerin Sandra Ehrenthaler sammelt aktuell Kronkorken für den guten Zweck und im Oktober wird gefeiert!

Lassen Sie sich von der Sommerhitze nicht unterkriegen - behalten Sie einen kühlen Kopf und am besten auch kühle Beine. Viel Freude mit der Lektüre unserer Sommer-Ausgabe.

Ihre



Geschäftsführerin Bettina Busch



Redaktionsleitung Susanne Puppele

IMPRESSUM

Herausgeber: B.Busch Verlag

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

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

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

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

Titel: K. Kikuchi

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.
Wir drucken klimaneutral!

Ausgabe 03/26 erscheint im September 2026.



Gemeinsam gegen sexualisierte Kriegsgewalt.

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





**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.



TITEL: SOMMERMOMENTE

10



Vier Mal Freizeitparkfreuden	10
Neues aus dem Europa-Park	11
Der Tipp vom LBV	12
Garten in Harmonie: Kampf der Schnecke	12
Schöne Gartenhighlights: Rosige Augenweide	13
Schöne Gartenhighlights: Rostige Deko	13
Schöne Gartenhighlights: Romantische Nächte	13
Zu heiß? Ab in die Tiefe!	14
Zu heiß? Diese Tipps helfen	15
Dolve Vita im Hause Klepmeir	16
Lieblingslektüre zu gewinnen	17
So finden Sie zurück zu sich	18
Dafür ist ein Kraut gewachsen	18
Bayerische Tapas	19
Sommercocktails mit und ohne Alkohol	20

LEBEN & LIFESTYLE

22

Das Maybach Museum	22
Die Burgruine Donaustauf	23
Gutes für Ihre Füße	24
Schimmel? Muss nicht sein!	26
Gut für's Raumklima, gut für uns!	27

28

GESUNDHEIT & VORSORGE



Mit Hypnose heilen	28
Trauern unter Anleitung	30
Ein Nachruf: Nicole Menz	31

32

MEDIZIN & PFLEGE

Mit Virtual Solutions reisen und erleben	32
Aus Danuvius wird emeis	34
Gürtelroseimpfung senkt Demenzrisiko	35
Long Covid: Das verbirgt sich dahinter	36

38

HERZENSSACH



F.U.N. Kids - für chronisch kranke Kinder 38



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**
Kreisverband Ingolstadt



Patientenfahrdienst

MIT UNS BLEIBEN SIE MOBIL

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

Gute Neuigkeiten für...

alle, die sich professionell um ihre Füße gekümmert wissen wollen.

Der Ingolstädter Michael Hiebl wurde am 19. April auf der Hauptversammlung in Straubing einstimmig in seinem Amt als erster Vorsitzender des Landesverband der Podologen (podo deutschland e. V., LV Bayern) bestätigt.

„Unser erklärtes Ziel bleibt es“, so Hiebl, „die Interessenvertretung zu stärken, die Qualität und Professionalität der Podologen zu sichern sowie die Podologie in Bayern zukunftsfähig aufzustellen.“ Dazu fand neben der Wahl auch ein fachlich vielseitiges Rahmenprogramm statt. Bereits am Samstag referierte Ingrid Gerlach, Vorsitzende des Bildungswerks für Gesundheitsberufe e.V., zum Thema Datenschutz in der podologischen Behandlung. Am Sonntag ergänzten weitere Fachvorträge das Programm. „Wir wollen den Verband aktiv gestalten und den Berufsstand Schritt für Schritt voranbringen. Ein konkreter nächster Schritt ist das Podologie Forum Bayern, das Ende Juni 2026 stattfindet, sowie unser neues Seminarprogramm für 2027. Mit diesem bauen wir die Qualität der podologischen Versorgung weiter aus“, betont Hiebl.



Sabine Karl-Greubel und Michael Hiebl leiten die Berufsfachschule für Podologie in Ingolstadt.

Weiterer Meilenstein: Gründung der eigenen Berufsfachschule für Podologie in Ingolstadt!

Die Regierung von Oberbayern hat der FussKULT Ingolstadt GmbH offiziell die Genehmigung zur Errichtung und zum Betrieb einer „staatlich genehmigten Berufsfachschule für Podologie“ in Ingolstadt erteilt. Mit dem Bescheid vom 11. Mai 2026 kann die neue Bildungseinrichtung ihren Betrieb zum 1. August 2026 aufnehmen. Die Schule in der Nürnberger Str. 34 wird unter dem Namen: „Elite Podo Campus Ingolstadt – Staatlich genehmigte Berufsfachschule für Podologie“ geführt. Mit der Genehmigung entsteht in Bayern ein weiterer bedeutender Ausbildungsstandort für die Podologie. Ziel der neuen Berufsfachschule ist es, angehende Podologinnen und Podologen praxisnah, modern und auf hohem fachlichem Niveau auf ihre zukünftige Tätigkeit im Gesundheitswesen vorzubereiten. Die Schulleitung übernehmen die beiden Podologen und Sektoralen Heilpraktiker Podologie Sabine Karl-Greubel als Schuldirektorin sowie Michael Hiebl als stellvertretender Schuldirektor. Trägerin der Schule ist die FussKULT Ingolstadt GmbH unter der Leitung von Robert und Michael Hiebl. „Die staatliche Genehmigung der Berufsfachschule ist für uns ein bedeutender Schritt und zugleich ein klares Bekenntnis zur Zukunft der Podologie. Unser Ziel ist es, einen modernen Lernort zu schaffen, an dem fachliche Kompetenz, Praxisnähe sowie Menschlichkeit und Leidenschaft für die Podologie gleichermaßen im Mittelpunkt stehen“, erklären die Verantwortlichen. Der Ausbildungsstart ist für August 2026 vorgesehen. Die erste Klasse ist nach abgeschlossenem Bewerbungsverfahren bereits vollständig besetzt. Weitere Informationen zur Schule, zum Bewerbungsverfahren sowie weiteren Bildungsangeboten finden Interessierte unter www.podologieschule-ingolstadt.de.

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

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

Ihr Lebenswerk unterstützt die nächste Generation

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

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

*Name und Abbildung zum Schutz der Personen geändert.

Gute Neuigkeiten für...

Senioren, die Unterstützung benötigen



(v.l.) Cornelia Weber, Waltraud Fehrer, Franziska Daubmeier und Jasmin Braun im Gespräch.

Süden von Ingolstadt. Von hauswirtschaftlichen Tätigkeiten über Begleitung zu Terminen bis hin zur Grundpflege bietet Homecare verschiedene Dienstleistungen. Wer einen Pflegegrad hat, kann den Entlastungsbeitrag oder z.B. auch das Budget aus der Verhinderungs- und Kurzzeitpflege oä. zur Kostendeckung verwenden. „Wir haben aber auch Kunden ohne Pflegegrad, die das selbst übernehmen“, so Cornelia Weber. Einfach, weil es ihre Lebensqualität erhöht, Angehörige entlastet und Zeit für andere, wichtigere Dinge frei macht. Und das Interesse am Tag der offenen Tür war groß: Können Fahrten zur Chemo getätigt werden? Kümmert sich Homecare auch um meinen Garten? Wie läuft das mit Hilfe beim Einkaufen? Die Mitarbeiter haben Antworten auf alle Fragen der Gäste.

Das erste Jahr war spannend: Der Kundenstamm und das Personal sind stetig gewachsen, Bürokratie und Dokumentation waren die größten Herausforderungen. „Das gehört aber im Pflegeberuf dazu. Wir wollen schließlich hochqualifizierte Arbeit liefern und die muss jederzeit nachvollziehbar sein“, erklärt Weber. Im Qualitätscheck durch den Medizinischen Dienst haben die Alltagshelfer die Bestnote 1,0 erhalten! Seit Mai ergänzt Jasmin Braun als Pflegedienstleitung das Ingolstädter Team. Sie schätzt vor allem, dass man sich als Alltagshelfer noch Zeit für seine Klienten nehmen kann. Mehr Infos finden Sie auf homecare-alltagshelfer.de/ingolstadt/

Wer baut uns ein Hotel?

Kostenloses Faltblatt anfordern:
lbv.de/insektenhotel

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

André Mayr

Goethestr. 8
85107 Baar-Ebenhausen
andre.mayr77@gmail.com
Tel: 0162/2111580

GARTEN- UND HAUSMEISTERSERVICE

WIR BIETEN AN:

Sträucher schneiden	Rasen mähen
Hecken schneiden	inkl. Abtransport/Entsorgung
Baumfällungen	Reparatur- + Pflasterarbeiten

Gute Neuigkeiten für... Museumsfreunde mit eingeschränktem Sehvermögen

Im Garten des Deutschen Medizinhistorischen Museums gibt es ab sofort ein neues inklusives Angebot für Blinde und Sehende.

Am Ende des Arzneipflanzengartens liegt der Duft- und Tastgarten mit zwei großen Hochbeeten. Darin wachsen 46 Arzneipflanzen, die nun erstmals von Blinden selbständig besucht und mit drei Sinnen erfahren werden können! Auch Sehende profitieren von dem neuen Audioguide. Die von Apothekerin Sigrid Billig verfassten Texte erklären die Arzneipflanzen hinsichtlich ihrer Botanik, ihrer Geschichte und ihrer medizinischen Wirkung und verraten dabei so manches überraschende Detail. Die neuen Schilder tragen den Namen der Pflanze nun auch in erhabener Tastschrift, stachelige Pflanzen oder jene, die Allergien auslösen können, wurden entfernt. Ein Audio-Guide vervollständigt das neue Angebot.

Bei der Umsetzung dieses Projekts wurde das Team des Deutschen Medizinhistorischen Museums von der Landesstelle für die nichtstaatlichen Museen in Bayern beraten. „Ganz wichtig war es uns, die Projekt-schritte auch immer wieder von Blinden gegenchecken zu lassen“, so Museumsdirektorin Professor Marion Ruisinger. „Wir waren deshalb sehr froh, dass wir die blinde Museumsberaterin Claudia Böhme aus Augsburg und Betroffene aus Ingolstadt mit an Bord hatten“. Und noch für eine weitere Unterstützung sei sie sehr dankbar: „Die Finanzierung erfolgte durch die Wessely-Stiftung. Angesichts des aktuellen Sparzwangs wäre es uns sonst nicht möglich gewesen, dieses Projekt umzusetzen“.



Guten Neuigkeiten für... Liebhaber farbgewaltiger Kunst: MEG zeigt Werke von Sigrid Nienstedt

Platz für Veranstaltungen, Workshops und Sportangebote, mit einer professionell ausgestatteten Gastküche und mit Platz für ganz viel Kunst und Kreatives: Das ist die alte Villa im Ingolstädter Westviertel. Dort hat der museum-eventlocation-gallery (MEG) culture club vor einem Jahr seine Heimat gefunden und bereichert seither die Kultur- und Eventszene der Region. Ende Mai lud Hausherr Franz Schabmüller zur Vernissage der Künstlerin Sigrid Nienstedt. Die Gäste erwartete neben einer kunsthistorischen Einordnung von Dr. Carmen Behrens eine wahre Farbenpracht.

Die Göttinger Künstlerin Sigrid Nienstedt sorgte trotz Pfingstferien, sommerlicher Temperaturen und teilweise heftigen Regengüssen für die ganz großen Emotionen bei den rund 80 Gästen der Vernissage. Ihre Werke strotzen vor Farbe und spannen einen leuchtenden Bogen „Zwischen Tag und Nacht“, so der Titel der Ausstellung. Neben neuen Landschaften waren auch ältere Werke der Künstlerin zu sehen. Kontakt zum MEG Culture Club über info@meg-cultureclub.de



JORDANIEN:
Die Physiotherapeutin
Rula Masadeh trainiert
mit Ahmed Darwish.
Er wurde im Jemen bei
einer Explosion verletzt.
© Peter Götting

**SPENDEN SIE ZUVERSICHT
IN BANGEN MOMENTEN**

Mit Ihrer Spende rettet JAMRA CHIRIK MARIAM Leben:
Mit 10 Euro ermöglichen Sie z. B. das sterile Material,
um die Wunden von 15 Patienten zu versorgen.
Nehmen Spendenfreierwilligkeit unsere wichtigsten Werte –
jede Spende macht uns stolz!

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE73 2500 0000 0000 0000 00
BIC: BFSW3333
www.jamra-chirik-mariam.de



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

Gerne sind wir Ihnen dabei behilflich
Ihre Wohnräume zu verwirklichen



Bodenverlegearbeiten

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



Türenmontage

Wohnungseingangstüren,
Zimmertüren, Schiebetüren, etc.



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

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

Hypnose kann bei nahezu allen
belastenden Themen eingesetzt
werden.

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

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

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



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

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



*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

Freizeitparkvergnügen

Bayernpark: Natur und Fahrspaß Skylinepark: Weite und Genuss



Wer einen Tag voller Dynamik und idyllischer Natur sucht, ist im niederbayerischen Reisbach goldrichtig. Der Bayern-Park verbindet dichten Waldbestand und liebevoll angelegte Grünanlagen perfekt

mit packenden Attraktionen.

Während Adrenalin-Fans im spektakulären Launch-Coaster „Freischütz“ den Kick suchen, schätzen aktive Best Ager vor allem die enorme Vielfalt des Parks: Gemütliche Rundfahrten mit dem Raddampfer, weitläufige Tiergehege und die traditionsreiche Greifvogelschau laden zum Genießen ein. Zum 35-jährigen Jubiläum glänzt der Park zudem mit einer runderneuten Showarena und erstklassigem Entertainment. Der Clou für die Generation 40 Plus: Die charmante Balance aus schattigen Spazierwegen.

Geiselwind: Abenteuerreich



Direkt an der fränkischen A3 gelegen, hat sich das Freizeit-Land Geiselwind zu einem wahren Verwandlungskünstler entwickelt.

Neben klassischen Fahr- geschäften setzt der Park

massiv auf aufwendiges Storytelling und Naturerlebnisse. Absolutes Highlight für die aktive Generation ist die neue Zeitreise-Attraktion „Projekt Zeit“ im fast 100 Meter hohen Aussichtsturm – ein grandioser Rundumblick über das Steigerwald-Panorama inklusive. Großzügige Themenbereiche wie die neue „Ravenmoor Academy“ bieten hochklassiges Darkride-Vergnügen. Wer es ruhiger mag, bummelt durch den integrierten Tierpark mit Affen und Greifvögeln oder genießt das erstklassige Show-Programm im Varieté-Theater. Geiselwind bietet der Generation 40 Plus ein perfekt geschnürtes Paket aus Kultur, Natur und modernem Entertainment.

Direkt an der A96 bei Bad Wörishofen wartet Bayerns größter Freizeitpark mit einem ganz besonderen Konzept auf: eingebettet in eine wunderschön gepflegte, weitläufige Parklandschaft mit alten Bäumen und großen Seen.

Der Skyline Park ist berühmt für seine Nostalgie-Klassiker wie das frisch renovierte Riesenrad, das einen traumhaften Blick auf die Alpenkette bietet. Doch auch die sportliche Komponente kommt nicht zu kurz – die „Berg und Tal Hetz“ sorgt für rasanten Fahrspaß ohne Überschläge. Das absolute Highlight an heißen Sommertagen ist das parkeigene Spaßbad mit Rutschen, das perfekt für eine erfrischende Pause sorgt. Ein idealer Ort für alle über 40, die einen entspannten, aber aktiven Tag verbringen wollen, exzellente Gastronomie schätzen und sich über kurze, barrierefreie Wege freuen.



Playmobil Funpark: Entspannt

Der Playmobil Fun-Park in Zirndorf verfolgt ein einzigartiges Konzept, das auch die Generation 40 Plus begeistert: Bewegung statt passivem Bespaßen.

Hier gibt es keine lauten Fahrgeschäfte, sondern riesige, detailverliebte Spiel- und Kletterwelten unter freiem Himmel. Perfekt für aktive Eltern oder Großeltern, die gemeinsam mit den Kindern Piratenschiffe entern, Ritterburgen erklimmen oder im großen Wasserareal aktiv werden wollen. Für die Pausen zwischendurch bietet der Park herrlich angelegte Ruhezeiten, erstklassige Kaffeespezialitäten und eine entspannte, stressfreie Atmosphäre. Dank des riesigen, überdachten HOB-Centers ist der Ausflug zudem absolut wetterunabhängig. Ein wunderbarer Ort für alle, die Familienzeit bewusst erleben, sich selbst gerne bewegen und eine perfekt organisierte Infrastruktur schätzen.



Sommer im Europa-Park

Neues entdecken, Erinnerungen schaffen im Europa-Park Erlebnis-Resort



Für Adrenalin-Junkies die Highlights: „Voltron Nevera powered by Rimac“ (I.) und „Silver Star“.

Der Europa-Park in Rust begeistert auch in der Sommersaison 2026 mit seiner einzigartigen Mischung aus über 100 Attraktionen, hochkarätigen Shows und europäischem Flair. Seit über 50 Jahren ist das Resort das ideale Ausflugsziel für die ganze Familie – und dank der sechs parkeigenen 4-Sterne-Hotels sowie großzügigen Wellness-Bereichen perfekt für einen entspannten Kurzurlaub.

Neu in 2026: Riviera-Glamour in Rust

Als 18. europäischer Themenbereich glänzt seit diesem Jahr das Fürstentum Monaco. Rund um die berühmte Achterbahn „Silver Star“ erleben Gäste mediterranes Flair mit prachtvoller Architektur, edlen Yachthäfen und einer Autoausstellung aus der Sammlung von S.D. Fürst Albert II. Wer es kulinarisch entspannter mag, steuert den isländischen Themenbereich an: In „Sallys Café“ lädt die bekannte Food-Creatorin Sally erstmals in ihr eigenes gemütliches Café ein.



Gerade in den heißen Sommermonaten sorgt die Fahrt mit der Wasserachterbahn „Poseidon“ für die nötige Abkühlung.



Gewinnspiel
Rostfrei verlost
1 x 2 Ehrenkarten.

Mehr auf Seite 42.

Packende Action und Adrenalin

Wer den Nervenkitzel sucht, wird ebenfalls fündig. Ein echtes weltweites Achterbahn-Highlight wartet im kroatischen Bereich: Der Multi-Launch-Coaster „Voltron Nevera powered by Rimac“ sorgt mit spektakulären Katapultstarts für puren Fahrspaß. Für eine willkommene Abkühlung und spritzige Action an heißen Tagen sorgen zudem die beliebten Wasserachterbahnen „Poseidon“ und „Atlantica SuperSplash“.

Hochkarätige Shows und Westernträume

Neben den Fahrgeschäften bietet der Park ein erstklassiges Unterhaltungsprogramm. Neu im Globe Theater ist die Comedy-Zaubershow „Wonderlab“ und die Eisshow „Surpr'ice“ mit beeindruckender Artistik.

Ein weiteres Highlight ist die erweiterte Westernstadt „Silver Lake City“. Neben urigen Blockhütten lädt die neue „Silver Lake Brewery“ mit frisch gezapftem Europa-Park Bier zum Verweilen ein. Zudem öffnete dort Anfang Juli das „Kinderhaus Kleine Helden“ für junge Genesene nach einer Krebserkrankung – ein echtes Herzensprojekt der Betreiberfamilie Mack.

Kulinarik auf Sterne-Niveau

Auch Feinschmecker kommen voll auf ihre Kosten: Das mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichnete Restaurant „Ammolite – House of Light“ präsentiert sich 2026 mit neuem Design und einer begehbaren Weinkammer. Wer ein echtes Abenteuer für alle Sinne sucht, bucht ein Ticket für das Erlebniskonzept „Eatrenalin“: Hier schweben die Gäste auf innovativen Sesseln durch verschiedene Genusswelten, während sie ein vom Sternekoch kreiertes Menü serviert bekommen.

rostfrei & LBV Ingolstadt informieren: Wildtier-Oase Garten:

So helfen Sie Ihren kleinen Nachbarn

Ein naturnaher Garten ist mehr als nur Deko – er ist Überlebensraum. Mit diesen Tipps machen Sie Ihr Grundstück zum Paradies für Vögel, Igel und Insekten:

Erfrischung pur: Wasserstellen sind für alle Tiere lebenswichtig. Wichtig: Tauschen Sie das Wasser täglich aus, um die Ausbreitung von Krankheitserregern (z. B. Salmonellen oder Trichomonaden) zu verhindern.

Wohlfühltemperatur im Nistkasten: Achten Sie bei der Aufhängung auf den Standort. Hängen Kästen zu sonnig, wird es im Inneren zur Todesfalle für die Brut. Ideal sind schattige bis halbschattige Plätze. Tipp: Die Reinigung erfolgt am besten im späten Herbst.

Natürliche Vorratskammer: Pflanzen Sie heimische Blumen, die vom Frühjahr bis in den Spätsommer blühen. „Wilde Ecken“ mit Totholz, Sandflächen für Gefiederbäder und Blühstreifen stehen lassen.

Chemiefreie Zone: Verzicht auf Insektizide – Ihre Nützlinge werden es Ihnen danken.

Licht aus für die Nacht: Dunkelheit ist Schutzraum. Vermeiden Sie unnötige Lichtverschmutzung und setzen Sie Außenbeleuchtung nur gezielt und sparsam ein, um nachtaktive Tiere wie Fledermäuse nicht zu stören.

Fazit: Weniger Ordnung im Garten bedeutet oft mehr Leben!

Harmonie im Beet

Schnecken clever und naturnah im Zaum halten

Wer seinen Garten in eine Oase für Wildtiere verwandelt, tut auch gleichzeitig etwas gegen die ungeliebten Dauergäste im Gemüsebeet. Denn Igel, Erdkröten und Vögel sind die besten natürlichen Schneckenjäger! Damit die Balance stimmt und Ihre mühsam gezogenen Setzlinge unversehrt bleiben, helfen diese drei einfachsten, sanften Tricks:

Die Gieß-Taktik (Morgens statt abends):

Schnecken lieben Feuchtigkeit und sind nachtaktiv. Wer abends gießt, schafft das perfekte Liebesnest für die Kriechtiere. Stellen Sie den Wecker lieber ein bisschen früher: Wer morgens gezielt an die Pflanzenwurzeln gießt, sorgt dafür, dass die Erdoberfläche tagsüber trocken bleibt. Das macht den Schnecken den Weg spürbar ungemütlicher.

Mechanische Barrieren setzen:

Schützen Sie besonders gefährdete Pflanzen wie Salat oder Rittersporn direkt. Ein klassischer Schneckenkragen aus Kunststoff oder ein Beetrand aus speziellem Schneckenband (Kupferband) wirken oft Wunder. Auch eine raue Barriere aus Kaffeesatz oder Sägemehl um das Beet bremst die Tiere aus.



Die „Schatten-Falle“ zum Absammeln:

Nutzen Sie die Vorlieben der Tiere aus. Legen Sie ein paar große Bretter, Dachziegel oder umgedrehte Rhabarberblätter zwischen die Beete. Tagsüber suchen die Schnecken dort Schutz vor der Sonne. Sie müssen die Tiere morgens oder abends dann nur noch stressfrei einsammeln und an einen Ort bringen, wo sie keinen Schaden anrichten.

Der Extra-Tipp:

Setzen Sie auf „schneckenresistente“ Pflanzen wie Storchschnabel, Frauenmantel oder Lavendel. Die schmecken den gefräßigen Besuchern überhaupt nicht und sehen trotzdem wunderschön aus!

Schöner Garten

Mit diesen drei Tipps, wird Ihr Sommer noch schöner

Dekorieren statt wegwerfen



Viele ausgediente Metallgegenstände müssen nicht auf dem Schrott landen, sondern lassen sich mit Metallschutz-Lack kreativ aufwerten.

Ob Töpfe, Eimer, Kanister oder alte Fahrräder – beim Upcycling entstehen dekorative Pflanzgefäße, Rankhilfen oder ungewöhnliche Gartendeko. Gleichzeitig schützt der Lack die Oberflächen vor Feuchtigkeit,



Rost und anderen Witterungseinflüssen. Besonders praktisch sind Produkte, die auf nahezu allen Metallen haften und sogar direkt auf Rost verarbeitet werden können, beispielsweise Ultima von Hammerite. Für ein dauerhaft schönes Ergebnis sollten lose Roststellen und alte Farbreste vor dem Streichen gründlich entfernt werden. Weitere Tipps zur Verarbeitung und Gestaltung gibt es unter www.hammerite.de.

Rosige Augenweiden



Rosen gelten nicht nur als „Königin der Blumen“, sondern auch als besonders anspruchsvoll und empfindlich.

Für eine gesunde Pracht sind ein sonniger, luftiger Standort und tiefgründiger Boden wichtig. Ein Tipp zum Gießen: Eher seltener, dafür aber durch-

dringender wässern, am besten direkt an den Fuß der Pflanze. Ein bis zwei Düngergaben im Frühjahr und zur Jahresmitte liefern die nötige Energie. Sollten dennoch Blattläuse oder Echter Mehltau auftreten, hilft die Kraft der Natur: Compo Rosen Insekten- und Pilz-frei basiert auf einem natürlichen Wirkstoffkonzept mit Orangenöl. Das Mittel bekämpft zuverlässig Insekten, Spinnmilben sowie Pilzkrankheiten und ist zugleich nicht bienengefährlich. Unter www.compo.de finden sich weitere Tipps zur richtigen und erfolgreichen Rosenpflege.

Romantische Nächte



Ob beim romantischen Dinner oder in geselliger Runde: Tischfeuer sorgen an Sommerabenden für eine tolle Atmosphäre.

Allerdings sind nicht alle Modelle gleich sicher. So stehen Geräte mit Ethanol in der Kritik, da bei der Verbrennung gesundheitsschädliche Partikel entstehen können. Zudem besteht beim Nachfüllen die Gefahr von Verpuffungen oder Stichflammen. Als risikoarme Alternative gelten Tischfeuer mit speziellen Sicherheitsbrennstoffen, etwa von Feuerglasklar. Hochwertige Tischfeuerlösungen sind so konzipiert, dass die Flamme bei einem versehentlichen Umstoßen von selbst erlischt. Unter Infos auf www.feuerglasklar.de.

Zu heiß? Ab in die Tiefe

König-Otto-Tropfsteinhöhle in Velburg, Landkreis Neumarkt i.d.Opf.



Sie bietet eine willkommene Abkühlung bei konstanten acht Grad Celsius. Sie gilt als eine der schönsten Schauhöhlen Deutschlands und fasziniert Besucher mit einer wahren Pracht an Jahrtausende alten Stalaktiten und Stalagmiten. Ein besonderes Highlight des Rundwegs ist die im Jahr 1972 entdeckte „Adventhalle“, die durch einen künstlichen Stollen mit der Haupthöhle verbunden ist. Auf den ausgebauten Wegen lässt sich die unterirdische Wunderwelt barrierefrei und sicher erkunden.

Teufelshöhle Pottenstein, Fränkische Schweiz



Wer das gewaltige Höhlenportal betritt, lässt die Sommerhitze sofort hinter sich und taucht in eine mystische, konstant neun Grad kühle Unterwelt ein. Auf dem rund 1,5 Kilometer langen Führungsweg bewundern Gäste filigrane Tropfsteingebilde und das imposante, vollständig rekonstruierte Skelett eines eiszeitlichen Höhlenbären. Die geschickte Illumination setzt die riesigen Hallen, wie den „Riesensaal“, atemberaubend in Szene. Dank regelmäßiger Sonderveranstaltungen und spezieller Kinderführungen ist diese Höhle ein perfektes, erfrischendes Ausflugsziel für die ganze Familie.

Tropfsteinhöhle Schulerloch in Essing bei Kelheim

Während draußen die Sonne brennt, herrscht im Inneren eine angenehme Temperatur von rund neun Grad, die den Aufenthalt herrlich erfrischend macht. Neben den klassischen Tropfsteinen begeistert die Höhle mit einer weltweit einzigartigen Besonderheit: einem freistehenden Becherstalagmiten. Ein absoluter Höhepunkt jeder Führung ist die einzigartige Lasershow, die die Entstehungsgeschichte der Höhle direkt auf die Felswände projiziert. Einst diente das Schulerloch eiszeitlichen Jägern und Neandertalern als Schutzraum, was dem Besuch eine spürbar historische Tiefe verleiht.



Schellenberger Eishöhle in Marktschellenberg

Sie ist Deutschlands einzige erschlossene Schau-Eishöhle. Gelegen im Berchtesgadener Land auf 1.570 Metern Höhe, herrschen hier selbst im Hochsommer Temperaturen um den Gefrierpunkt. Der Aufstieg zur Höhle erfordert zwar etwas Kondition. Drinnen angekommen, wandert man vorbei an monumentalen, bläulich schimmernden Eispalästen und gefrorenen Wasserfällen, die jedes Jahr ihre Form verändern. Da sich das Eis im Laufe des Sommers langsam zurückzieht, bietet sich Besuchern ein ständig wechselndes, faszinierendes Naturschauspiel.



Heiße Tage

So kommen Senioren gut durch hohe Temperaturen



Wenn das Thermometer nach oben klettert und die Sonne unermüdlich vom Himmel brennt, freuen wir uns zwar über das schöne Wetter – für den Körper bedeuten extreme Temperaturen jedoch Höchstleistung. Besonders im Alter reagiert der Organismus empfindlicher auf Hitze, da das Durstgefühl nachlässt und das Schwitzen zur Abkühlung nicht mehr ganz so reibungslos funktioniert.

Wichtigster Begleiter: Das Wasserglas

Trinken ist an heißen Tagen das A und O. Warten Sie nicht, bis der Durst kommt. Stellen Sie sich am besten schon morgens eine Tagesration von mindestens 1,5 bis 2 Litern Wasser oder ungesüßtem Kräutertee sichtbar bereit. Ein Spritzer Zitrone oder ein paar Blätter Minze sorgen für erfrischende Abwechslung.

Kühlung von innen und außen

•**Leichte Kost:** Belasten Sie Ihren Magen nicht mit schweren, fettigen Speisen. Setzen Sie stattdessen auf wasserreiches Obst und Gemüse wie Gurken, Tomaten, Melonen oder Erdbeeren.

•**Frische-Kick:** Lassen Sie zwischendurch kühles (nicht eiskaltes!) Wasser über die Handgelenke laufen oder gönnen Sie sich ein lauwarmes Fußbad.

Clever durch den Tag navigieren

Verlegen Sie Besorgungen oder Spaziergänge in die kühleren Morgen- und Abendstunden. Die pralle Mittagssonne sollte gemieden werden. Halten Sie die Wohnung tagsüber durch geschlossene Fenster und Rollläden im Schatten und lüften Sie nur nachts oder frühmorgens gründlich durch. Wenn Sie das Haus verlassen, sind eine Kopfbedeckung, eine Sonnenbrille und luftige Kleidung aus Naturfasern eine gute Wahl.



Stadt Ingolstadt

Sicher durch heiße Tage



✓ Trinken ✓ Abkühlen
✓ Schützen

Alle Hitzetipps der Stadt unter
www.ingolstadt.de/hitzetipps



Dolce Vita in Langenbruck

Autohaus Klepmeir und Fiat feiern den Sommer



Dolce Vita im Autohaus: Bernadette Müller und Raphael Klepmeir

Ozean grün, Celestial blau und Sun of Italy Gelb - das sind die Farben des Sommers. Man trägt sie nicht nur am Strand, sondern auch auf der Straße! Im Autohaus Klepmeir in Langenbruck konnte man am Samstag, 13. Juni ganz unverbindlich ausprobieren, welche Farbe (und welches Modell) am besten zum Sommeroutfit passt. Denn der Familienbetrieb hatte zum großen Event „Fiat Aperitivo“ geladen. Steigen Sie ein und kommen Sie mit uns auf eine Spritztour:

Dolce-Vita-Experten wissen: Mit nichts beginnt man den Tag besser als mit einer typisch prima colazione all'italiana. Darum wehte schon morgens der Duft von Cappuccino, Espresso und frischen Croissants durch das Autohaus. Der Ausstellungsraum selbst versprühte im mediterranen Limoncello-Dekor italienische Leichtigkeit. Zur Mittagszeit gab es traditionelle Pezzi di Pizza zu den verschiedensten Aperitivi. Mit einem Glas Aperol Spritz in der Hand konnten die Gäste sich ihr Fiat-Liebblingsmodell aussuchen und auch gleich Platz nehmen - nicht nur im Wagen sondern auch in den bereitgestellten Liegestühlen, um sich auf die Ausfahrt vorzubereiten. Denn wer das echte Dolce Vita auf dem Asphalt spüren wollte, schwang sich zur flotten Giro di prova hinter das Steuer.

Südländische Leichtigkeit

Das Flair wollten alle erleben, ob leidenschaftlicher Fiatista, wie sich ein Liebhaber der Marke nennt - oder Neukunde, es herrschte den ganzen Tag rege Betriebsamkeit: Das Autohaus Klepmeir verwandelte sich in eine belebte Piazza - mit italienischer Musik, guten Gesprächen und südländischer Leichtigkeit.

Souvenir für's Urlaubsgefühl

Wer dieses Lebensgefühl mit nach Hause nehmen will: Noch bis zum 31. Juli gibt es für alle Fiat-Verbrennermodelle die sommerlichen Sonderfarben ohne Aufpreis und die Fiat-Modelle zu attraktiven Konditionen. Als besonderes Schmankerl gab es für die Besucher ein Stück Urlaubsgefühl zum Mitnehmen: Ein exklusiver Lufterfrischer im italienischen Design. Wer das Event leider verpasst hat, kann sich mit diesem duftenden Souvenir auch jetzt noch die passende Dolce Vita-Brise ins eigene Cockpit holen.



GEWINNSPIEL

wir verlosen
Lufterfrischer und
Sonnenbrillen

Mehr auf Seite 42



Lesestoff für
sunny
Sommertage
zu gewinnen

ANDERE WELT



Über Freundschaft, Liebe und die Familie, die wir uns suchen. Wie aus dem Nichts tritt die achtzehnjährige Nim in Jules' Leben. Im Nachtclub von Jules' Ex-Mann Leon schmeißt sie bald

die Bar und wirkt auch sonst viel souveräner, viel unabhängiger als andere Frauen ihres Alters. Allen Warnungen zum Trotz lässt sie sich heimlich mit Leon ein - und wird bald schwanger. Während Nim davor zurückschreckt, Mutter zu werden, keimt in Jules die fast begrabene Sehnsucht nach einem Kind wieder auf.

Saba Sams: Wir sind das Leben
Piper, ISBN: 978-3-492-07350-9

FÜR LONDON-FANS



Im London des 18. Jahrhunderts raunen sich Frauen hinter vorgehaltener Hand zu, dass es einen Ausweg aus gewalttätigen Ehen gebe: Eine Apothekerin rettet sie mit tödlichen Arzneien aus der Not. Doch was, wenn aus

der Retterin die Gejagte wird? Knapp 200 Jahre später stößt die Historikerin Caroline Parcellwell auf die Geschichte der giftmischenden Apothekerin und setzt damit unerwartete Ereignisse in Gang - nicht nur ihr eigenes Leben wird nicht mehr dasselbe sein.

Sarah Penner: Die versteckte Apotheke
HarperCollins, ISBN: 978-3-365-00451-7

SOMMER-ZUGFAHRT



Als Cleo an einem schönen Sommerabend in den Nachtzug nach Süden steigt, will sie nur weg von allem, was sie kennt.

Gabriel hingegen

weiß genau, wo er hin will: In den Semesterferien nach Budapest, den VW-Bus seines Opas abholen, und ihn dann verscherbeln. Doch als die beiden sich zufällig im selben Abteil begegnen, sind auf einmal alle Pläne nicht mehr so wichtig. Nur, wohin das Schicksal sie treibt. Und so beginnt ein Roadtrip quer durch Europa.

Adriana Popescu: Der Sommer mit dir
cbt, ISBN: 978-3-570-31537-8

NEUE LIEBE



Endlich kommen alle wieder auf dem Anwesen der Familie Fox zusammen, um eine Hochzeit zu feiern. Das ist schwer für Meredith, denn vor 18 Monaten ist ihre Schwester Claire gestorben. Doch sie freut sich auf das traditionelle Fox-Familien-spiel. Claire liebte es, und Meredith will es für ihre Schwester gewinnen. Gar nicht leicht, wenn der Gegner der supersüße unwiderstehliche Bruder des Bräutigams ist. Bals wird klar: sie verliert Spiel und ihr Herz.

K.L. Walther: The Summer of Broken Rules
dtv, ISBN: 978-3-423-65039-7

BÜCHER-SOMMER



Samantha hatte sich so auf den Sommer im male-rischen Martha's Vineyard gefreut. Dort wollte sie neue Rezepte ausprobieren und ihre Karriere als Köchin in Schwung bringen. Doch dann muss sie den Babysitter für ihren jüngeren Bruder spielen. Sam hat Legasthenie und kann sich nichts Schlimmeres vorstellen, als den Sommer zwischen Bücherregalen zu verbringen. Vor allem, da sich der Bibliotheksleiter ausgerechnet als der unverschämte attraktive Ben entpuppt. Doch Gegensätze ziehen sich an, und zwischen Ben und Sam knistert es gewaltig...

Jenn McKinlay: Summer Reading
Goldmann, ISBN: 978-3-442-49541-2

WAS FÜR EIN SOMMER!



Es ist Senior Sunrise: Der gesamte Abschluss-jahrgang trifft sich, um einen Tag am Strand zu verbringen. Für Natalia und Ethan ist es das erste Mal, dass sie sich nach ihrem Kuss wiedersehen. Den ganzen Sommer über haben sie kein Wort miteinander gesprochen und jetzt - zwischen romantischen Sonnenuntergängen und knisterndem Lagerfeuer - versucht Natalia verzweifelt so zu tun, als wäre Ethan ihr egal, während der wiederum seinen Fehler unbedingt wiedergutmachen will.

Eva Des Lauriers: The summer we kissed
dtv, ISBN: 978-3-423-74121-7

Praxisbuch für Gelassenheit und innere Balance

Ohne Dogma, ohne Zwang, dafür mit ganz viel Empathie und Einfühlungsvermögen zeigt Kristina Püschel in ihrem Buch, Wege zu sich selbst.

Die Wahl-Baar-Ebenhausenerin hat vor einigen Jahren das Thema „Positive Psychologie“ für sich entdeckt. Und gleich ein Studium absolviert. Der Grundgedanke: Kümmern wir uns doch nicht nur darum, was den Menschen krank macht, sondern viel mehr was ihn stark macht. Wie kommen wir also vom Null ins Plus? Kristina zeigt in ihrem Buch 23 alltagstaugliche Impulse aus Achtsamkeit, Life Balance und ganzheitlichem Wohlbefinden auf, die uns entspannter, gelassener, glücklich-

licher machen. Wir müssen uns einfach das herausgreifen, was für unsere Lebenssituation am besten passt. „Du wählst, was dich anspricht. Du gehst deinen eigenen Weg!“ Es geht um Achtsamkeit, um Selbstliebe, Resilienz und Dankbarkeit. Um mehr Gelassenheit, Bauchgefühl und ja, auch gute Ernährung, Bewegung und Selbstfürsorge. Ihr Buch richtet sich vor allem an Frauen (obwohl ihr Papa zu den ersten Lesern gehörte), die eigentlich mit ihrem Leben soweit zufrieden sind, aber... irgendetwas fehlt. Die sich gefangen in der stressigen Routine aus Alltag, Familie, Beruf fühlen, aber wissen, dass es irgendwo ist, das Glück, das eigene Selbst. „Man entfremdet sich im Laufe des Lebens von sich selbst. Kann aber wieder zu sich zurückfinden“, hat auch Kristina die Erfahrung gemacht. Auch das zeigt das Buch. Es ist die perfekte Mischung aus Theorie, persönlichen Momenten aus Kristinas Leben und Aufgaben für uns. Es ist weder Sachbuch noch Workbook noch Roman. Es ist ein Büfett der Möglichkeiten. Nehmen Sie Platz, der Tisch ist gedeckt!

Kristina Püschel, Zurück zu dir. Leicht. Lebendig. Glück. ISBN: 979-8249179977 (erhältlich nur bei Amazon)

Rostfrei verlost ein Exemplar des Praxisbuchs unter allen richtigen Einsendungen des Kreuzworträtsels: Einfach Wunschgewinn angeben

ANZEIGE

Grüße aus der Gourmet-Küche

Der Rose gehört jetzt unsere Aufmerksamkeit

Sie ist nicht nur eine wahre Augenweide und verschönert gerade Gärten und Terrassen - die Rose ist der Star der gesunden Gourmet-Küche.

Neben Vitamin C und A hat sie auch reichlich Vitamin B und E. Die Hagebutte gehört dabei zu den vitaminhaltigsten Sorten. Macht euch aus Rosenblüten einen Rosenzucker oder Honig. Auch Gelee oder Rosenessig sind etwas ganz besonderes. Rosenoxymel ist ein tolles Erfrischungsgetränk für den Sommer. Dafür werden zwei bis drei Handvoll Rosenblütenblätter, 300g flüssiger Honig, 100 ml naturtrüber Bio-Apfelessig zusammen in ein Schraubglas gefüllt. Die Blätter vorher etwas zerkleinern. Dann reift das Ganze für ca. drei Wochen an einem dunklen, kühlen Ort. Täglich kurz schütteln. Dann durch ein feines Sieb seihen und in eine Flasche füllen. Dunkel gelagert hält es bis zu ein Jahr.

Der Sommer wird rosig - Zeit ihn zu genießen

Grüße aus der Einmacherey

Ihre Gisela Harrer



Einmacherey Gisela Harrer
0151/55900570

www.facebook.com/sirupmanufaktur.beratzhausen.de

sirupmanufaktur@gmx.de

Perfekt für den Picknickkorb

Bayerische Tapas: weißblaue Appetithäppchen - pikant und süß

Birnen-Apfel-Obatzda

Zutaten

eine halbe Birne
ein halber Apfel
1cl Birnengeist
150g Brie
100g Creme fraiche
100g Schmand
100g Quark
Salz
weißer Pfeffer



Zubereitung:

Birne und Apfel schälen, putzen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Mit Birnengeist marinieren. Den Brie in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Creme fraiche, Schmand und Quark cremig rühren. Die marinierten Birnen- und Apfelwürfel unterheben. Den Obatzten mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Apfel- und Birnenspalten dekorieren. Diese fruchtige Alternative zum klassischen Obatzda schmeckt besonders gut auf geröstetem Walnussbrot.

Käsespätzle im Reisblatt gebacken

Zutaten

Spätzle aus der Kühltheke
40g Butter
100g geriebener Bergkäse
50g geriebener Emmentaler
16 Reisblätter

Für den Dip:

halber Bund Schnittlauch
150g Creme fraiche
50g Frischkäse
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Spätzle nach Packungsanweisung zubereiten. Butter in der Pfanne schmelzen, Spätzle hinzugeben, den Käse darüber verteilen und durchschwenken. Heißes Wasser in eine Schüssel geben. Die Reisblätter nacheinander kurz eintauchen, auf ein feuchtes Geschirrtuch übereinanderlegen bis sie weich werden. 2-3 EL Käsespätzle darauf verteilen und paketartig umschlagen. Mit Öl bepinseln und im Airfryer knusprig backen. Für den Dip Schnittlauch klein schneiden, Creme fraiche und Frischkäse cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Schnittlauch unterheben.

Zutaten

70g Mehl
125ml Milch
1 Prise Salz
Vanillezucker
1 Ei, 1 Eigelb
50g Marillenmarmelade
Butterschmalz

Topfenmasse:

1 Ei
20g Vanillepuddingpulver
50g Zucker
400g Schmand
100g Topfen

Zubereitung:

Für den Teig Mehl, Milch, Salz und Vanillezucker mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Ei und Eigelb einrühren, ca. Minuten ruhen lassen. Butterschmalz in Pfanne erhitzen und Teig dünn einfließen lassen. Goldbraun ausbacken, wenden und 4 Palatschinken herstellen. Backofen auf 120Grad vorheizen. Pfannkuchen mit Marmelade füllen, zusammenrollen, halbieren, in jeweils ein Weckglas geben. Topfenmasse aus Ei, Vanillepulver und Zucker herstellen. Schmand und Topfen unterheben, auf Palatschinken verteilen und 10 Minuten backen.



COOLE DRINKS

für heiße Tage

STRAWBERRY MINT SPARKLER

Zutaten für 1 Glas:

4-5 frische Erdbeeren
Eine Handvoll frische Minzblätter
1 EL Limettensaft
1 EL Agavendicksaft oder Zuckersirup (je nach Süße der Beeren)
Eiswürfel
Spritziges Mineralwasser zum Aufgießen

Zubereitung:

Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Erdbeeren, Minzblätter, Limettensaft und Süßungsmittel in ein hohes Glas geben und mit einem Stößel leicht andrücken, damit sich die Aromen entfalten. Das Glas mit Eiswürfeln füllen. Mit Mineralwasser aufgießen und kurz umrühren. Nach Belieben mit einer Erdbeere und einem Minzweig garnieren.

ICED HIBISCUS BERRY TEA

Zutaten für 1 Glas:

1 TL getrocknete Hibiskusblüten (oder 1 Hibiskustee-Beutel)
100 ml kochendes Wasser
Eine Handvoll gemischte Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren – frisch oder TK)
1 EL Honig oder Ahornsirup
Eiswürfel
Ein paar Orangenscheiben

Zubereitung:

Die Hibiskusblüten mit kochendem Wasser aufgießen und ca. 5-7 Minuten ziehen lassen. Den Tee abseihen (oder den Beutel entfernen), den Honig einrühren und vollständig abkühlen lassen. Ein Glas mit Eiswürfeln füllen. Die Beeren und Orangenscheiben ins Glas geben. Den abgekühlten Hibiskustee darübergießen. Ggf. noch etwas stilles Wasser oder Apfelsaft hinzufügen, falls der Tee zu stark ist.

CLASSIC MOJITO

Zutaten für 1 Glas:

5 cl weißer Rum
1 Bio-Limette
2 TL weißer Rohrzucker
Eine Handvoll frische Minzblätter
Eiswürfel (am besten Crushed Ice)
Sodawasser zum Aufgießen

Zubereitung:

Die Limette achteln und in ein stabiles Glas geben. Den Rohrzucker hinzufügen und die Limettenstücke mit einem Stößel ausdrücken. Die Minzblätter in die Hand nehmen und einmal kräftig klatschen (das setzt die ätherischen Öle frei), dann ins Glas geben. Den weißen Rum hinzufügen. Das Glas mit Crushed Ice füllen. Mit Sodawasser aufgießen und mit einem Barlöffel von unten nach oben umrühren. Mit einem Minzweig und einer Limettenscheibe garnieren.

SUMMER BERRY SANGRIA

Zutaten für 1 Glas, besser eine Karaffe vorbereiten:

15 cl leichter Rotwein (z.B. Tempranillo oder Merlot)
3 cl Brandy (optional)
Eine Handvoll gemischte Beeren
Pflirsich und Orange (Scheiben)
1 TL Zucker (nach Geschmack)
Eiswürfel
Ein Schluck Zitronenlimonade oder Sodawasser zum Aufgießen

Zubereitung:

Für eine Karaffe: Wein, Brandy, Zucker und die Früchte mischen und mindestens 1 Stunde (am besten über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen. Für ein einzelnes Glas: Eiswürfel in ein großes Weinglas füllen. Den Rotwein und ggf. Brandy darübergießen. Eine großzügige Portion der Früchte hinzufügen. Nach Belieben mit Zitronenlimonade oder Sodawasser aufspritzen und vorsichtig umrühren.

Das schlürft die Redaktion



„Gibt es auch in der Variante mit Alkohol. Getrocknete Rosenblüten sind ein wahrer Hingucker und etwas ganz besonderes.“

BETTINAS MALVE GIN FIZZ

Zutaten für ein Glas:

4 cl Gin (am besten ein eher milder, floraler Gin)
2 cl Rosenblüten-Malven-Sirup
2 cl Limettensaft
Eiswürfel
Sodawasser zum Auffüllen
Garnitur: Getrocknete, essbare Rosenknospen oder eine hauchdünne Gurkenscheibe.

Zubereitung:

Gin, Sirup und Limettensaft in einen Shaker geben. Eiswürfel dazu und kräftig schütteln, bis der Shaker von außen beschlägt. In ein Longdrinkglas auf frisches Eis abseihen. Mit Sodawasser aufgießen. Garnieren und genießen.

Ein kleiner Tipp für die Optik:

Wenn Sie den Sirup erst ganz am Ende vorsichtig über einen Löffelrücken in das bereits aufgefüllte Glas fließen lassen, erhalten Sie einen wunderschönen Farbverlauf (Ombré-Effekt) von kräftigem Pink am Boden zu hellem Rosa oben.

„Gerade im Sommer darf es auch mal alkoholfrei sein. Ich liebe Mocktails mit Sirup von Gisela Harrers Sirupmanufaktur. Ganz hot heuer: Rosenblüten-Malven-Sirup. Unbedingt probieren!“

SUSIS BOTANIKAL SPRITZ

Zutaten für 1 Glas:

3-4 cl Rosenblüten-Malven-Sirup
2 cl frischer Zitronensaft (um die Farbe des Malven-Sirups zum Leuchten zu bringen)
Eiswürfel
150 ml Botanical Tonic Water (oder klassisches Tonic)
Garnitur: Frische Himbeeren und ein kleiner Zweig Rosmarin oder Minze.

Zubereitung:

Sirup und Zitronensaft in ein Weinglas geben und kurz verrühren. Das Glas großzügig mit Eiswürfeln füllen. Vorsichtig mit Tonic Water aufgießen. Garnieren und servieren.



alle Fotos: © Harm Schumacher

Maybach-Museum in Neumarkt i.d. Oberpfalz

Weltweit einzigartig: In Neumarkt in der Oberpfalz steht ein Markenmuseum, das automobiler Geschichte in einer Dichte zeigt, die selbst Kenner überrascht. Das Museum für historische Maybach-Fahrzeuge widmet sich einer der exklusivsten Automobilmarken des 20. Jahrhunderts - und ist das einzige seiner Art weltweit.

In den 1920er- bis 1940er-Jahren zählte Maybach zur absoluten Spitze des Automobilbaus - genannt in einem Atemzug mit Bugatti, Rolls-Royce und Bentley. Nur rund 1.800 Fahrzeuge entstanden zwischen 1920 und 1941, gerade einmal etwa 160 davon existieren heute noch weltweit - und sind in der Öffentlichkeit kaum zu sehen.



Die Sammlung ist der Traum von Dr. Helmut Hofmann und seiner Ehefrau Anna.

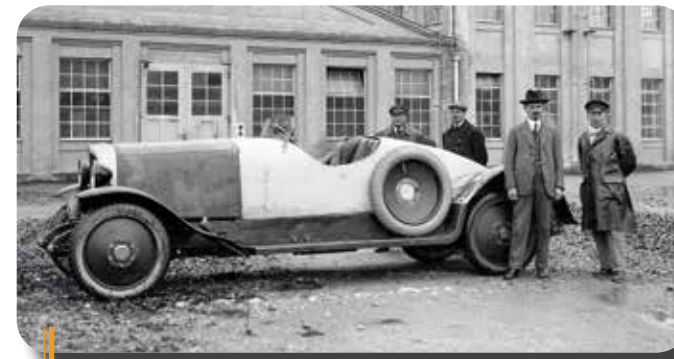


Karl Maybach mit einem Mercedes Rennwagen von 1906

Umso außergewöhnlicher ist der Blick hinter die Kulissen dieser automobilen Ikonen: In Neumarkt vereint das Museum rund zehn Prozent des weltweiten Bestands. Auf etwa 2.500 Quadratmetern werden bis zu 20 Fahrzeuge regelmäßig ausgestellt. Möglich gemacht hat das die Sammlerfamilie um Anna und Dr. Helmut Hofmann, die eine ehemalige Zweiradfabrik mit viel Gespür für Geschichte in einen Ort automobiler Faszination verwandelt hat.

Die Ausstellung spannt den Bogen von den Fragmenten des ersten Serienmodells W3 - ein vollständig erhaltenes Fahrzeug existiert nicht mehr - bis hin zu modernen Interpretationen der Marke. Ein besonderer Blickfang: das Maybach 62 S Landulet, eine Dauerleihgabe der Daimler AG. Mit V12-Motor, sechs Litern Hubraum und höchstem Komfort zitiert es die Tradition der legendären Luxuslimousinen.

Nur wenige Meter entfernt steht sein historisches Gegenstück: ein Maybach Zeppelin DS8 aus den 1930er-Jahren. Acht Liter Hubraum, über drei Tonnen Gewicht und der Anspruch kompromissloser Perfektion machen ihn bis heute zu einem Symbol deutscher Ingenieurskunst. Der Zeppelin galt über ein Jahrzehnt hinweg als Krönung des Automobilbaus - geprägt von der Philosophie seines Schöpfers Karl Maybach: Der einzige Maßstab ist Perfektion.



Der "Mythos Maybach" wurde von Wilhelm Maybach (2.v.r.) begründet.



Auf 2500 Quadratmetern Ausstellungsfläche wird die Geschichte des Maybach-Motorenbaus, seiner Fahrzeuge, seiner Motoren und Getriebe erzählt.

Wer diese automobilen Zeitreise erlebt hat, kann den Besuch stilvoll ausklingen lassen: In der angeschlossenen W3-Lounge serviert das Team um Bianca Kollmann Kulinarik in passendem Ambiente. Führungen durch das Museum sind nach Vereinbarung möglich.

www.automuseum-maybach.de



Das einzigartige Museum kann auch für Events und Feiern gebucht werden.



**MUSEUM FÜR HISTORISCHE
MAYBACH-FAHRZEUGE**

Holzgartenstraße 8 | 92318 Bad Neumarkt

Tel.: 09181-4877100

info@automuseum-maybach.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo und Di: geschlossen

Mi, Do: 13-17 Uhr, Fr: nach Vereinbarung

Sa und So: 11-17 Uhr, Feiertage: 3-17 Uhr

22. Dezember bis 14. Februar: geschlossen.

1.000 Jahre Geschichte zum „Anfassen“



Die Burgruine Donaustauf.

Foto: obx-news/Jens Henning-Billon

Sie liegt in Sichtweite der berühmten Walhalla und führt bei Touristen doch meist ein Schattendasein: die Burgruine Donaustauf vor den Toren Regensburgs. Dabei erzählt sie eine fast 1.000-jährige Geschichte.

Die ältesten noch vorhandenen Mauern der mittelalterlichen Schlossruine datieren auf das Jahr 1060. Erbauen ließ die Burg einst der Regensburger Bischof Tuto ab dem Jahr 914. Die Anlage war so wichtig, dass Kaiser Karl IV. 1355 selbst nach Donaustauf kam, um sie für die böhmische Krone in Besitz zu nehmen. Die Festung erlebte im Laufe der Jahrhunderte zahlreiche Zerstörungen und verfiel seit dem Ende des 17. Jahrhunderts zusehends. Die noch vorhandenen Reste der Burg sind inzwischen für die Zukunft gesichert. Heute ist die Burgruine Donaustauf eine von rund 40 Burgen, die im Regensburger Land über Wanderwege, die „Burgensteige“, miteinander vernetzt sind.



Der Expertentipp

Unsere Füße – Fundament unseres Körpers

Warum die richtige Fußmechanik über Wohlbefinden entscheidet

Wir laufen im Leben durchschnittlich rund 120.000 Kilometer – das entspricht fast drei Erdumrundungen. Trotzdem bekommen unsere Füße oft erst Aufmerksamkeit, wenn sie schmerzen. Dabei entstehen viele Beschwerden nicht plötzlich, sondern durch kleine Fehlbelastungen über Jahre.

Die gute Nachricht: Wer seine Füße versteht, kann aktiv etwas für ihre Gesundheit tun.

Kleines Wunderwerk: Aufbau des Fußes

Jeder Fuß besteht aus:

- 26 Knochen
- über 30 Gelenken
- mehr als 100 Muskeln, Sehnen und Bändern

Gemeinsam bilden sie ein ausgeklügeltes Stoßdämpfer- und Federungssystem.

Die Hauptaufgaben unserer Füße:

- Körpergewicht tragen
- Stöße abfedern
- uns beim Gehen nach vorne antreiben

Man könnte sagen: Der Fuß ist gleichzeitig Stoßdämpfer, Motor und Gleichgewichtsorgan.

Die drei Bereiche des Fußes – ein perfekt abgestimmtes Team

1. Die Ferse – unser Stoßdämpfer

Jeder Schritt beginnt meist mit der Ferse. Sie fängt die erste Belastung ab und schützt Knie, Hüfte und Rücken.

2. Der Mittelfuß – der Anpassungskünstler

Er passt sich dem Untergrund an – egal ob Pflaster, Waldboden oder Wohnzimmerteppich.

3. Der Vorfuß – unser Motor

Hier entsteht der Vortrieb. Besonders die Großzehe spielt dabei eine entscheidende Rolle.



Fußgewölbe – unsere natürliche Feder

Schauen Sie sich Ihren Fuß von der Seite an: Er ist nicht flach, sondern gewölbt – wie eine kleine Brücke.

Dieses Gewölbe funktioniert wie eine Feder:

- Beim Auftreten wird es zusammengedrückt
- Beim Abrollen gibt es Energie zurück

Ohne dieses System wäre Gehen viel anstrengender.

Sinkt das Gewölbe ab, können entstehen:

- Senkfuß
- Spreizfuß
- Vorfußschmerzen
- Schwielen und Druckstellen



Michael Hiebl
Podologe & sekt. Heilpraktiker Podologie

So läuft ein Schritt wirklich ab

Ein Schritt dauert nur Sekundenbruchteile – ist aber hochkomplex:

- ① **Fersenauftritt** – stabiler Kontakt
- ② **Einrollen nach innen** – Stoßdämpfung
- ③ **Belastung auf dem ganzen Fuß** – Anpassung
- ④ **Abstoß über die Großzehe** – Vortrieb

Der Fuß wechselt ständig zwischen:

beweglich sein und stabil sein

Dieses Zusammenspiel nennt man Fuß-Biomechanik.

Fuß aus dem Gleichgewicht

Schon kleine Abweichungen können langfristig Beschwerden verursachen.

Zu starkes Einknicken nach innen

Der Fuß rollt zu weit ein.

Typische Folgen:

- schiefer Großzeh (Hallux valgus)
- Fersenschmerzen
- Schwielen an der Innenseite
- Schmerzen im Vorfuß

Zu starke Außenbelastung

Der Fuß bleibt zu steif.

Typische Folgen:

- Druckstellen außen am Fuß
- Hühneraugen
- häufiges Umknicken
- Schmerzen an der Fußaußenseite

Wussten Sie schon?

Schwielen sind kein „Kosmetikproblem“.
Sie sind ein Warnsignal für zu viel Druck.

Großzehe – heimlicher Star beim Gehen

Beim Abstoßen passiert etwas Faszinierendes:

Die Großzehe bewegt sich nach oben und spannt eine starke Sehne unter dem Fuß. Dadurch richtet sich das Fußgewölbe auf – der Fuß wird stabil und schiebt uns nach vorne.

Ist diese Bewegung eingeschränkt, entstehen häufig:

- steife Großzehe
- Vorfuß- und Fersenschmerzen

Warum Podologie so wichtig ist

Viele Haut- und Nagelprobleme entstehen durch Druck und Fehlbelastung.

Typische Beispiele:

- Schwielen → dauerhafter Druck
- Hühneraugen → punktuelle Reibung
- Eingewachsene Nägel → veränderte Belastung

Podologie hilft:

- Druck zu reduzieren
- Belastung zu verbessern
- Beschwerden vorzubeugen

Frühe Behandlung verhindert oft größere Probleme.

5 Tipps für gesunde Füße im Alltag

- ✓ Schuhe mit ausreichend Platz im Vorfuß tragen
- ✓ Regelmäßig barfuß laufen (Fußmuskeltraining!)
- ✓ Füße täglich pflegen und kontrollieren
- ✓ Fußgymnastik in den Alltag integrieren
- ✓ Beschwerden frühzeitig abklären lassen

Fazit: Gesunde Füße sind kein Zufall

Unsere Füße leisten täglich Schwerstarbeit.

Wer sie pflegt, stärkt und Fehlbelastungen früh erkennt, kann viele Beschwerden vermeiden.

Gesunde Füße bedeuten mehr Lebensqualität – Schritt für Schritt.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung –

Ihr Team von FussKULT Ingolstadt

Wussten Sie...

...warum Fußprobleme oft den Rücken betreffen?

Fehlbelastungen im Fuß können sich nach oben fortsetzen:

Fuß → Knie → Hüfte → Rücken
Deshalb können Fußprobleme sogar Rückenschmerzen auslösen.

Wussten Sie...

...dass beim Gehen das 2- bis 3-fache des Körpergewichts auf den Fuß wirkt – beim Laufen sogar das 5- bis 7-fache?

... dass die Großzehe beim Abstoß den größten Anteil der Kraft übernimmt?



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

Balkone und Terrassen

Ohne Feuchteschäden sind sie vielseitig nutzbare „Räume“

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



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

Durchdachtes Sanierungskonzept

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

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

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

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

Weitere Infos unter www.isotec.de/ingolstadt

UNDICHTER BALKON?
FEHLSTELLEN UND RISSE?

Abdichtungssysteme Häusler

Experten für Feuchteschäden seit über 10 Jahren, rund um Ingolstadt für sie im Einsatz

☎ 0841 - 9552 9986 oder 08431 - 3969 996

www.isotec-haeusler.de

ISOTEC
IMMER BESSER.

Raus aus der Hitzefalle

Wärmedämmung verbessert das Raumklima zu jeder Jahreszeit

Heiße Sommertage führen in vielen älteren Gebäuden schnell zu einem unangenehmen Hitzestau. Der Grund dafür ist häufig eine mangelhafte oder gar nicht vorhandene Dämmung. Denn die Schutzschicht an der Fassade, die im Winter die Heizwärme besser im Haus hält, trägt auch an heißen Tagen zu einem ausgeglichenen Raumklima bei und ist somit eine nachhaltige Maßnahme gegen den Hitzestau.

„Eine gut gedämmte Fassade spart bares Geld, trägt zum Klimaschutz bei und sorgt zu jeder Jahreszeit für ein angenehmes Raumklima“, erklärt Serena Klein, Sprecherin der Geschäftsführung beim Industrieverband Hartschaum (IVH). Bewährte Dämmmaterialien wie EPS, auch bekannt unter dem Markenbegriff Styropor, überzeugen durch hohe Dämmwerte, lange Haltbarkeit, einfache Verarbeitung und Recyclingfähigkeit.



Ohne Hitzestau im Zuhause: Eine Wärmedämmung trägt ganzjährig zu einem ausgeglichenen Raumklima bei. Foto: djd-k/IVH/Getty Images/Ridvan Celik

Raumklima neu gedacht:

Heiz- und Kühldecken schaffen ganzjährig Behaglichkeit im Haus



Deutschland erlebt zunehmend heiße Sommer und milde Winter. Für Bauherren, Planer und Sanierer stellt sich daher verstärkt die Frage, wie ein Gebäude sowohl energieeffizient beheizt als auch angenehm gekühlt werden kann. Besonders flexibel sind hier Komplettsysteme, die in die Zimmerdecke integriert werden. Sie können nicht nur heizen, sondern im Sommer auch für angenehme Kühle sorgen.

Durch die großflächige Abgabe beziehungsweise Aufnahme von Wärme verteilt sich die Temperatur gleichmäßig im Raum. Das System Rautherm Neo Contact des Herstellers Rehau besteht aus vorgefertigten Modulen, die

Auch in Arbeitsräumen kommen Kühl-/Heizdecken zum Einsatz. Foto: djd-k/REHAU

sich mit werkzeuglosen Rohrverbindungen schnell und sicher montieren lassen. Unter gebaeudetechnik.rehau.de/rauthermneocontact gibt es ausführlichere Informationen zu diesem System.

SUDOKU

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

Endlich Nichtraucher mit Hypnose

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



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

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

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

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

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

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

Dann habe ich jetzt für Sie eine gute Nachricht:

Hypnose

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

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

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

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

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



Annette Meier

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

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

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

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



Annette Meier

Praxis für Hypnose und Mentalcoaching

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

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

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

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

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

Also, worauf warten Sie noch?
Werden auch Sie schnell und einfach Nichtraucher durch die Kraft der Hypnose.

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

Ich freue mich auf Sie!

Annette Meier

Die Liebe bleibt. Ewig.



„Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren der Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir gehen.“

Albert Schweitzer

Im vergangenen Monat hatte ich an EINEM Tag fünf Anfragen für Abschiedsfeiern – und bei drei von ihnen hatte ich tatsächlich auch eine persönliche Beziehung zu den Angehörigen oder auch Verstorbenen. Das ist nicht selbstverständlich – auch nicht für mich, und ich mache dies immerhin schon seit über sieben Jahren.

Ich werde immer wieder gefragt, ob mir das alles nicht zu schwerfällt, mit so viel Trauer umzugehen, denn wir haben ja zudem noch unser Trauercafé und eine WhatsApp-Gruppe zu diesem Thema. Nun, ich habe natürlich für mich selbst Techniken entwickelt, um damit zurechtzukommen – eine Art „Schutzschild“. Ich versuche, das alles emotional nicht zu nah an mich herankommen zu lassen.

Wenn aber natürlich Bekannte und Freunde, aber auch Sternenkinder und Kinder betroffen sind, ist das nochmal eine andere Hausnummer.

Einige solcher Fälle waren z. B. der Tod einer lieben Freundin sowie eines lieben Freundes. Bei ihr war ich Gott sei Dank nicht die Rednerin, bei ihm hielt mich eine Influenza fünf Wochen außer Gefecht, so dass ich die Rede nicht durchführen konnte – und eine liebe Freundin, Steffi Hänel, für mich einsprang.

Im vergangenen Jahr begleitete ich das Sternenkinder eines früheren Brautpaares – auch hier war es für mich eine schlimme Erfahrung: über 500 Kilometer Hin- und Rückfahrt an einem Tag, der heißeste Tag des Jahres – und das Baby hieß noch dazu so wie mein Enkel. Das nahm auch hier meine Gesundheit übel: Hitzschlag und letztlich noch ein kaputtes Auto. Ohne meine Begleiterin Steffi wäre ich wohl niemals wohlbehalten wieder heimgekommen. Ich hatte meinen eigenen Schutzengel dabei.

Ihr seht, mir zeigt meine Gesundheit sehr wohl meine Grenzen auf – was ich machen sollte und was nicht... Etwas entferntere Bekannte schaffe ich dagegen ohne größere Probleme, im Gegenteil, hier kann ich mich besonders gut einfühlen.

Im Mai durfte ich unsere liebe Künstlerkollegin, Nicole Menz, auf Wunsch ihrer Tochter auf ihrem letzten Weg begleiten. Nachdem wir über viele Jahrzehnte immer wieder mit ihr und ihrer gesamten Familie Berührungspunkte hatten, war es mir eine besondere Ehre. Nicht zuletzt hatte Nicole bei meinem Mann Manfred zwei Airbrush-Kurse absolviert – da waren die Rollen der Schülerin und des Lehrers einmal vertauscht. Ich hatte Bammel davor, denn es war einer der heißesten Tage bisher – aber wir waren geschützt unter einem Baum, mit einer sanften Brise. Es wurde schließlich eine ganz besonders schöne Lebensfeier für sie und ihren Mann Hans, den ich schon seit 1976 kannte.

Ja, und dann war da die Silberhochzeit im vergangenen September (Ihr habt es vielleicht in der vergangenen Ausgabe der Rostfrei gesehen), bei der ich als Überraschungsgast das Jubelpaar nochmals getraut hatte – und auch jetzt im Mai waren wir wieder zusammen: diesmal bei der Abschiedsfeier des Jubilars. Das war für mich ebenfalls sehr bewegend und hat mir wieder einmal gezeigt, wie nah doch Glück und Trauer beieinander sind. Zwei Seiten einer Medaille.

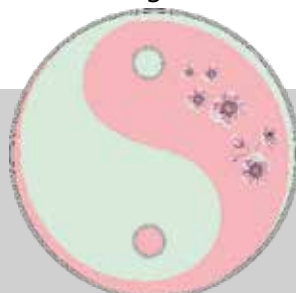
„Nichts kann den Menschen mehr stärken, als das Vertrauen, das man ihm entgegenbringt.“

Diese Worte von Paul Claudel treffen auf den Punkt. Danke für Euer Vertrauen in mich!

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

Ich bin für Sie da!

Ihre Heidi Weißlein



Heidi Weißlein Die Lebens- und Trauerrednerin

Auto-Union-Ring 11a | 85101 Lenting

Fon: 08456-5540

mobil: 01575-2380422

WhatsApp 01556-1046289

info@die-trauerrednerin.de

www.die-trauer-rednerin.de



Ci vediamo, Nicole!



Die Sonne lacht vom strahlend blauen Himmel, es ist die Zeit für Sonnenbrillen und kühle Sommergetränke. Vögel zwitschern, der Garten blüht und strotzt vor Leben. Ich sitze auf der Terrasse - mit aufgeklapptem Laptop und einem Glas, in dem leise die Eiswürfel klirren. Und soll einen Nachruf schreiben? Das geht doch nicht. Das passt doch nicht.

Oh doch! Denn Leben bedeutet auch Sterben, bedeutet auch Tod und Trauer. Aber vor allem bedeutet es Liebe, Freude und Lebenslust. Niemand hätte sich mehr gewünscht, dass wir alle den Sommer genießen, das Leben auskosten und die Liebe feiern als Nicole Menz.

Nicole war ein Sommermensch. Kreativ, impulsiv, voller Energie, vor Leben und Liebe sprühend. In ihrem Mann Hans hatte sie die Liebe ihres Lebens gefunden. Ihrer Familie galten ihre Gedanken. Ihrer Tochter Dominique, den Enkelinnen Romy und Raphaela ihre mütterliche Liebe. Mit ihren Schwestern verband sie ein aufregendes Leben in Ingolstadt und Italien. Sie hinterlässt Spuren in ihrer aller Leben.

Und auf der Leinwand. Nicole Menz war Künstlerin. Ihre Bilder sind leicht wie ein beginnender Sommertag oder auch schwer wie ein guter Rotwein im Schatten einer Zypresse. Aber immer mit Struktur und Tiefe. Als eine der führenden Acrylmalerinnen Deutschlands wollte Nicole immer auch Inspiration für andere sein. Ihre Malkurse waren beeindruckend, ihr Wissen umfangreich. Ihre Liebe zur Kunst war allumfassend.

Nicole Menz lebt in so vielem weiter. In Menschen, in Bildern, in Erinnerungen.

Grazie mille, Nicole.



*23. Dezember 1955

†11. April 2026

Virtual-Reality-Erfahrungen für Senioren

Reisen Sie doch, wohin Sie wollen - ganz bequem vom Sessel aus.

Die farbenfrohe Unterwasserwelt Indonesiens fasziniert Xavier Brandl. Begeistert erzählt der 80-Jährige von seinen Erlebnissen vergangener Reisen, während er in die Tiefen des Indischen Ozeans abtaucht. Und das ganz ohne sich auf einen stundenlangen Flug begeben zu müssen. Ganz bequem von der Couch zuhause aus.

Endlicher wieder mobil!

Denn hier liegt die Crux, mit der viele beim Älterwerden hadern. Oft sind es nicht die Falten oder die kleinen Zipperlein, sondern vor allem die eingeschränkte Mobilität, die einem das Alter vermiesen. Dabei gibt es für viele nichts Spannenderes oder auch Entspannenderes als fremde Länder zu entdecken, unbekannte Orte aufzusuchen und neues zu erleben. Oder auch Altbekanntes: Wie Cathy Schmidt, die von zuhause aus das wunderschöne Wien besuchen konnte. „Wien war seit jeher eine meiner Lieblingsstädte. Aber so viele Stunden im Auto oder mit dem Zug unterwegs sein, das ist mir zu anstrengend“, erzählt die 68-Jährige. Der virtuelle Rundgang über den Stephansplatz mit dem Stephansdom im Hintergrund hat sie nachhaltig beeindruckt.

Innovatives Unternehmen

„Reisleiterin“ dieses digitalen Erlebnisses ist Eunice Chavarria und ihr Team von Virtual Universe Solutions. Das Startup hat sich auf VR, AR & IT-Lösungen für Seniorenheime spezialisiert. „Wir bieten digitale Dienstleistungen für Pflegeeinrichtungen und Wohngruppen an, die den Senioren das Leben bereichern und die Arbeit dort erleichtern“, erklärt die gebürtige Mexikanerin. Das Leistungsspektrum reicht von VR-Erfahrungen speziell für ältere Bewohner von Seniorenheimen zur Unterhaltung und Verbesserung des Wohlbefindens über maßgeschneiderte AR- und VR-Anwendungen



Ob tauchen im Indischen Ozean oder Sightseeing durch Wien - dank VR ist alles möglich! Alter oder Einschränkungen spielen keine Rolle.

zum Lernen, zur Unterhaltung und Assistenz bei Senioren oder in Unternehmen bis hin zu umfassender IT-Unterstützung und Beratung für Altenheime, um eine zuverlässige und sichere Technologieinfrastruktur sicherzustellen.

Interessierte Seniorenheime können sehr gerne Kontakt aufnehmen und sich zu einem möglichen Einsatz beraten lassen. „Jede Einrichtung hat eine andere Ausrichtung und differenzierte Bewohnerstruktur“, weiß Chavarria. Sie erstellt das passende Konzept, basierend auf den aktuell drei Leasingmodellen. Im Monatsbeitrag enthalten sind zwischen drei und zehn VR-Brillen inkl. Einführung in die Nutzung, Gerätesupport und ein VR-Erlebnis-Update alle zwei Monate. „Man kann sich auch in einem 20 minütigen Demo selbst von unserem Angebot überzeugen.“ Also, Brille auf und abtauchen!

Zum Greifen nah erscheinen die Objekte. Während die junge Generation sich im virtuellen Universum ja auch bewegt, wird Senioren jedoch dringend dazu geraten, sicher zu sitzen, um in den vollen Genuss der digitalen Welt zu kommen ohne zu stürzen.



Unternehmerin mit Knowhow und Einfühlungsvermögen



Eunice Chavarria verließ ihr Land und ihre Komfortzone, um der Liebe zu folgen und dabei eine tiefere Bedeutung zu entdecken.

Nach einer erfolgreichen internationalen Karriere in der Technologiebranche stieß sie in Deutschland auf eine Realität, die sie tief berührte: ältere Menschen voller Geschichten, denen es jedoch an Möglichkeiten mangelte, die Welt weiter zu erkunden. So entstand Virtual Universe Solutions, ein Startup, das Technologie in Hoffnung verwandelt. Mithilfe von Virtual Reality können Menschen, die nicht mehr reisen können, die Faszination des Entdeckens neuer Orte wieder erleben. Jede Erfahrung öffnet ein Fenster zu Freiheit, Erinnerungen und Träumen. Es geht nicht nur um Innovation, sondern auch um Würde und Wohlbefinden. Denn Reisen sollte keine Alters- oder körperlichen Einschränkungen mit sich bringen. Manchmal beginnt die Veränderung eines Lebens damit, den Mut zu haben, das eigene Leben zu verändern.

Mehr Infos finden Sie hier



oder auf
virtualuniversesolutions.de



Heilig-Geist-
Spitalstiftung
Ingolstadt

Ambulanter Pflegedienst Heilig-Geist-Spital



Die Spitalstiftung Ingolstadt betreibt eine stationäre Pflegeeinrichtung im Anna-Ponschab-Haus und seit 2024 zusätzlich einen ambulanten Pflegedienst. Unser Ziel ist es, unseren Klientinnen und Klienten ein selbstbestimmtes Leben in vertrauter Umgebung zu ermöglichen – mit individueller Betreuung, Respekt und Herz.

Unsere Philosophie

Beim Ambulanten Pflegedienst Heilig-Geist-Spital steht der Mensch im Mittelpunkt.

Unsere Leistungen

- Grundpflege
 - Behandlungspflege
 - Hauswirtschaftliche Versorgung
 - Beratung & Betreuung
- Wir legen großen Wert auf eine persönliche Beziehung zu unseren Klienten und Angehörigen sowie auf eine ganzheitliche Pflege.

Unsere Vision

Wir möchten ein verlässlicher Partner für Pflege und Betreuung sein und Menschen dabei unterstützen, trotz gesundheitlicher Einschränkungen ein würdevolles und selbstbestimmtes Leben zuhause zu führen.



Kontakt:
Regensburger Straße 14 P.r.
85055 Ingolstadt
Telefon: 0841-13806530
ambulanterdienst@spitalstiftung-ingolstadt.de
www.spitalstiftung-ingolstadt.de

Zuhause ankommen, auch im Alter: Die emeis Pflegeresidenz Ingolstadt stellt sich vor

Wer älter wird, wünscht sich Geborgenheit: vertraute Gesichter, ein offenes Ohr, einen Ort, an dem man sein darf, wie man ist. Genau das bietet die emeis Pflegeresidenz Ingolstadt (ehem. Danuvius Haus Ingolstadt) seit 2005.

Ein Zuhause mit Herz

Die emeis Pflegeresidenz Ingolstadt ist ein Spezialpflegeheim für Menschen mit Demenz. Sie bietet 120 Pflegeplätze auf zwei Demenzstationen und eine offene Station mit allgemeiner Pflege, dazu Kurzzeitpflege für Angehörige, die einmal Entlastung brauchen. Im Mittelpunkt steht ein einfühlsames Pflegekonzept: Hier soll nicht nur fachlich gut gepflegt, sondern vor allem ein echtes Zuhause geschaffen werden.

Hilfe, die zu Ihnen nach Hause kommt

Wer lieber in den eigenen vier Wänden bleiben möchte, findet Unterstützung beim emeis Ambulanten Pflegedienst (ehem. Danuvius Ambulante Pflege) im Herzen von Ingolstadt. Er hilft bei Körperpflege, Ernährung, häuslicher Krankenpflege und Hauswirtschaft, begleitet bei Ausflügen und vermittelt weitere Dienste wie Hausnotruf oder mobilen Friseur. Auch Schulun-



Aus Danuvius Haus wird emeis Pflegeresidenz.

gen für pflegende Angehörige gehören zum Angebot. Der emeis Ambulanter Pflegedienst ist Vertragspartner aller Pflege- und Krankenkassen. Alle emeis Einrichtungen haben eines gemeinsam: Der Mensch steht im Mittelpunkt, mit seiner Geschichte und seiner Würde.

Nähere Informationen zu allen Einrichtungen unter www.emeis-deutschland.de

Ihr neues Zuhause mit Sicherheit!

**Unser Versprechen:
Maximale Qualität und ein
Rundum-Sorglos-Gefühl.**

**Seniorenresidenz
Ingolstadt**

Levelingstraße 5
85049 Ingolstadt
T 0841/953 50-503



Demenzrisiko senken

dank Gürtelrose-Impfung



Herpes-Zoster-Viren können die Windpocken und später eine Gürtelrose auslösen. Gegen beide Erkrankungen gibt es Schutzimpfungen – Aufsehen erregt hat in letzter Zeit die Impfung gegen Gürtelrose. Sie wird generell ab 60 Jahren empfohlen – bei bestimmten Risikogruppen auch schon früher (z. B. bei Immunschwäche oder Diabetes mellitus).

Forschende vermuten schon seit einigen Jahren, dass die Impfung auch gegen Demenz helfen könnte. Eine kanadische Studie bestätigt jetzt aktuell frühere Erkenntnisse aus Wales und Australien: Ältere Menschen, die gegen Gürtelrose geimpft wurden, haben ein um 20 bis 30 % verringertes Risiko, an Demenz zu erkranken. Besonders interessant sind Studien mit Stichtagsregelungen: Impfberechtigt sind dann nur Personen ab einem Datum (z. B. 60. Geburtstag). Die Untersuchungen zeigen ein deutlich verringertes Demenzrisiko nach diesem Stichtag, sodass der Effekt der Impfung zugeschrieben wird. Die schützenden Effekte wurden mehrfach beobachtet.

Es ist allerdings noch unklar, wie die Impfung hier ganz genau wirkt. Empfohlen wird die Impfung gegen Gürtelrose ab dem 60. Lebensjahr. Ihr Hausarzt ist der Ansprechpartner. Es handelt sich bei der Gürtelrose nicht um einen harmlosen Hautausschlag. Sie kann zu schweren Nervenschmerzen (Post-Zoster-Neuralgie) führen, die über Jahre hinweg anhalten können. Außerdem besteht die Gefahr der Erblindung (bei Befall im Gesicht). In seltenen Fällen verläuft die Erkrankung sogar lebensbedrohlich.



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

**KOSTENÜBERNAHME DURCH
DIE PFLEGEKASSE MÖGLICH**



WIR SIND DA!

In Ingolstadt und Landkreis Eichstätt:

0841 13300110

homecare-alltagshelfer.de/ingolstadt/

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

Das Leben im Schatten

Weder neu, noch selten: ME/CFS in Deutschland



Betroffene verbringen in schweren Fällen die meiste Zeit in abgedunkelten Räumen.
Foto: Lea Aring/Dt. Gesellschaft f. ME/CFS

Die Zahl der Betroffenen ist durch die Langzeitfolgen der COVID-Pandemie massiv gestiegen. Schätzungen gehen von etwa 650.000 Betroffenen aus. Vor der Pandemie lag diese Zahl noch bei rund 250.000. Etwa 90.000 Kinder in Deutschland leben mit ME/CFS. Das entspricht etwa drei bis vier Schülern pro Schule, wobei viele aufgrund der Schwere nicht mehr am Unterricht teilnehmen können. Legt man den Bevölkerungsanteil zugrunde, ist in Bayern von rund 100.000 Betroffenen auszugehen, davon etwa 14.000 Kinder.

Die schwersten Fälle liegen in abgedunkelten Räumen, vertragen keine Berührung und sind vollständig auf Pflege angewiesen. Schmerzen, lähmende Müdigkeit und Schwindel lassen die Betroffenen nicht mehr am Leben teilnehmen. Sie werden zunehmend isoliert und ihre Familie oft mit. Das Myalgische Enzephalomyelitis/Chronische Fatigue-Syndrom (ME/CFS) ist eine schwere, oft lebensverändernde neuroimmunologische Multi-System-Erkrankung. Während sie früher oft als „Müdigkeit“ missverstanden wurde, zeigen aktuelle Daten der Jahre 2025/2026 das wahre Ausmaß dieser unsichtbaren Epidemie.

System fährt nicht mehr herunter

ME/CFS tritt fast immer nach einer Infektion auf. Die Wissenschaft konzentriert sich aktuell auf drei Hauptmechanismen:

- Autoimmunität: Das Immunsystem bildet Antikörper gegen den eigenen Körper (z. B. gegen Rezeptoren des Nervensystems).
- Durchblutungsstörungen: Mikrothromben (kleinste Gerinnsel) behindern den Sauerstofftransport in die Zellen.
- Zell-Energie-Defizit: Die „Kraftwerke der Zellen“ (Mitochondrien) produzieren nicht mehr genug Energie (ATP).

Die „Crash-Gefahr“ (PEM)

Das wichtigste Merkmal ist die Post-Exertional Malaise (PEM). Das bedeutet: Schon geringste körperliche oder geistige Anstrengung wie sich Freuen oder Lesen führt zu einer massiven Verschlechterung aller Symptome, oft mit 12 bis 48 Stunden Verzögerung. Schwere neurologische Störungen, Herzrasen beim Stehen/Sitzen, Schlafstörungen und ausgeprägte Licht- sowie Geräuschempfindlichkeit sind weitere Symptome. Was hilft? Pacing.



In Bayern sind Schätzungen zufolge rund 14.000 Kinder und Jugendliche betroffen.
Foto: Sergej Preis/Dt. Gesellschaft f. ME/CFS

Pacing als Überlebensstrategie

Bisher gibt es keine Heilung. Der wichtigste Pfeiler der Behandlung ist das Pacing: Durch ein ausgeklügeltes Belastungsmanagement, können Crashes vermieden werden. Betroffene müssen innerhalb ihrer extrem engen Energiegrenzen bleiben. Oft hilft es Tagebuch zu führen, um Energielevel im Blick zu behalten. Vorsicht: Herkömmliche Aktivierungstherapien (Sport/Training), wie sie bei Depressionen helfen, sind bei ME/CFS kontraproduktiv und können zu dauerhafter Bettlägerigkeit führen. Symptomlinderung versprechen Medikamente gegen Schmerzen, Schlafstörungen oder Kreislaufproblemen.

Stand der Forschung 2026

Die Forschung hat in den letzten zwei Jahren deutlich an Fahrt aufgenommen: Deutschland hat 2025/26 koordinierte Forschungsprogramme gestartet, um Biomarker zur einfacheren Diagnose zu finden. In Klinische Studien werden aktuell Immuntherapien getestet. Ein Durchbruch bei der ursächlichen Therapie steht jedoch noch aus.

Selbsthilfegruppen oder Organisationen wie F.U.N. Kids (siehe Bericht auf der folgenden Seite) helfen den Familien, den Kontakt zum „normalen“ Leben nicht zu verlieren und sich im Bürokratie-Dschungel zurecht zu finden.

Wir sind nicht allein! Stimmen Betroffener aus der Region:

„Ich war sehr sportlich, bin gerne Ski gefahren und war Leistungsturnerin. Ich war eine gute Schülerin und hatte viele Freunde. Im Herbst 2023 erkrankte ich mindestens einmal an Corona. Zuvor hatte ich bereits einmal Pfeiffersches Drüsenfieber. Seit Februar 2024 kann ich nicht mehr zur Schule gehen. Danach hat sich mein Zustand stetig verschlechtert, bis ich im Juli vergangenen Jahres für sechs Monate bettlägerig wurde, gefüttert werden und mit dem Rollstuhl zur Toilette gebracht werden musste. Seit Januar 2026 hat sich mein Zustand deutlich verbessert. Ich versuche mich durch einige Medikamente. Ob's daran liegt, weiß keiner. Auch nicht, ob das so bleibt. Es ist alles noch sehr fragil!“

Ida B. (15) aus J

„2022 hatte ich Corona, seit April 2025 weiß ich, dass ich ME/CFS habe! Ich kann nicht mehr zur Schule gehen, kann mich kaum konzentrieren. Ich hatte kurze Zeit mal einen Avatar, der für mich in der Klasse gesessen ist, aber selbst das war zu viel für mich. Aber meine Schule ist sehr verständnisvoll. Manche Ärzte auch. Andere nehmen mich nicht ernst, sagen ich bilde mir das alles ein. Aber warum sollte ich mir das ausdenken? Ich kann meine Freunde kaum noch sehen. Manchmal spielen wir ein bisschen Computer zusammen. Ich war sehr gerne in der Kletter AG, oft beim Schwimmen, habe musiziert. Jetzt verlasse ich mein Zimmer kaum noch, kann mich aber im Haus selbstständig bewegen. Schule kann ich gar nicht machen. Meine Familie ist immer da. Es geht mal bergauf, dann wieder bergab. Der nächste Crash ist irgendwie immer im Hinterkopf. Aber wir geben die Hoffnung, dass es mir irgendwann wieder gut geht, nicht auf.“

Julian B. (12) aus R

„Ich war sehr sportlich – das vermisste ich am meisten. Ich habe auch Theater gespielt in der Theater AG meiner Schule. Ich war Skifahren, beim Segeln und Surfen. Bereits im März 2020 habe ich Corona bekommen. Seither bin ich schulunfähig und bringe den größten Teil des Tages in meinem abgedunkelten Zimmer.“

Bart H. (19) aus J.

herzenssach

Mehr Glücksmomente F.U.N. Kids für chronisch kranke Kinder

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

Es begann Anfang 2022 mit schrecklichen Kopf- und Halsschmerzen, lähmender Müdigkeit, multiplen Schmerzen in den Gelenken und Schwindelgefühlen. Familie Herrmann machte die Impfung und anschließende Infektion mit dem Corona-Virus dafür verantwortlich. Als die Besserung ausblieb, wurden die Sorgen größer. Während bei Ivonne die Folgen der Covid-Erkrankung wieder vollständig verschwanden, wurde ihre Tochter immer kränker. „Wir dachten an Migräne und Depressionen“, erinnert sich Mama Ivonne. Doch bereits im März 2022 kam ihr der Verdacht auf LongCovid.

Ihr Kinderarzt hat schnell reagiert, „aber damals auch wenig Ahnung davon gehabt.“ Es begann ein Ärzte- und Bürokratiemarathon, denn auch wenn die Diagnose ME/CFS schnell gestellt werden konnte, Unterstützung gab und gibt es kaum. Anni kann seit Anfang 2023 die Realschule im Nachbarort nicht mehr besuchen. Sie verlässt das Haus nur für Arztbesuche und kurze Spaziergänge im Rollstuhl. Ihr Tag beginnt selten vor Mittag, sie braucht immer wieder Pausen, kann sich nie länger am Stück konzentrieren oder überhaupt aktiv sein. Bei



Vor vier Jahren war Anni ein sportliches, aktives Mädchen. Seit 2023 leidet die heute 15-Jährige unter Long Covid nach Impfung und Erkrankung. Ihre Mama Ivonne ist immer an ihrer Seite.



von links: Glücksmomente für chronisch kranke Kinder können so unterschiedlich sein, wie die Kinder selbst.

Manche freuen sich über ein kreatives Angebot, das zu ihnen nach Hause kommt. Mal- oder kleine Kochkurse fördern Entspannung und helfen gleichzeitig, sich gesund zu ernähren.

Gerade Teenager finden vielleicht ein professionelles Make-up spannend.

Über den Besuch eines vierbeinigen Freundes freuen sich groß und klein.

Ivonne Herrmann möchte mit F.U.N. Kids den Eltern auch erste Anlaufstelle rund um Behörden und Organisationen sein.



Überanstrengung folgt der Crash - dann ist die 15-Jährige wieder für Tage oder Wochen total ausgeknockt (siehe Bericht zur Erkrankung auf der vorgehenden Seite). Das ehemals so aktive und lebenslustige Mädchen verbringt ihren Tag in den eigenen vier Wänden. Freunde? Hobbies? Fehlanzeige. Dafür fehlt die Kraft. Und Mama Ivonne zieht mit. Muss. Will natürlich auch ihrer Tochter zur Seite stehen. Die Folge: auch sie hat so gut wie keine Sozialkontakte, das Leben dreht sich um Anni und ihren Kampf zurück ins Leben. Dabei haben beide jedoch nie ihr Lächeln verloren. Und auch nicht die Hoffnung. Denn es geht in kleinen Schritten bergauf. „Mit 18 möchte ich wieder völlig gesund sein.“ Denn die junge Frau hat viel vor. Abitur, Studium, anderen Menschen helfen.

Mama Ivonne macht es vor: die Baar-Ebenhausenerin hat F.U.N. Kids gegründet, eine gemeinnützige UG, die sich an Familien mit chronisch kranken Kindern richtet. Freude - Unterstützung - Nützliches - darin gliedert sich die Aufgabe: Sie möchte kleine Glücksmomente vermitteln, denn die Kinder haben kaum die Möglichkeit, diese außerhalb ihres Zuhauses zu erleben. Frisör frei Haus, Mal-, Koch-, Schminkkurse, Besuch von Assistentenhunden, professionelle Maniküre, naturwissenschaftliche Experimente, ein Zauberer... Ivonne vermittelt Kontakte. Möchte aber vor allem auch erste Anlaufstelle für Betroffene sein, Informationen rund um Behörden und Organisationen liefern, bei der Beantragung von Förder- und Hilfsmitteln unterstützen und Wege zur sozialen Teilhabe aufzeigen. Dazu hat sie ein breites Aufklärungs- und Informationsportfolio an der Hand, mit dem sie z.B. auch in Schulen beitragen kann, die Krankheit besser zu verstehen. Bei Annis Schule ist sie auf Unverständnis gestoßen, mittlerweile wird Anni fernbeschult. Ivonne Herrmann möchte einfach helfen: „Das Schicksal meiner Tochter ist schlimm genug. Doch von unseren Erfahrungen können viele, die erst am Anfang des Weges stehen, profitieren. Gerade im ersten Jahr kann man viel tun, dass die Krankheit nicht chronisch wird. Das haben wir zwar verpasst, aber andere sollen die Chance bekommen!“

Unterstützen Sie die Arbeit von Ivonne Herrmann für chronisch kranke Kinder



Infos auf www.funkids.info

Mitmachen:

Sie haben Ideen für Glücksmomente, können selbst mit Ihrem Betrieb/Ihrem Können für solche sorgen oder möchten Ivonne Herrmann persönlich bei Ihrer Arbeit unterstützen:
➔ Melden Sie sich gerne bei ihr unter 0160/7896555 oder info@funkids.info

Mit einer Spende:

F.U.N. Kids gemeinnützige UG
IBAN: DE10 7004 0048 0735 0002 00
Verwendungszweck: Rostfrei helfen

GUTES TUN

Stoppssel sammeln

und im Ahrtal helfen/ großes Helferfest im Oktober in Gaimersheim



Bilder von links: Sandra Ehrentaler (r.) hier mit Matthias Riedel-Rüppel, Intendant des Kleinen Theaters Haar, inmitten ihrer vielen Unterstützer bei der Kronkorkensammelaktion.

Maria Meyer aus Rackertshofen sammelt mit Familie, Freunden und Arbeitskollegen. Auch im Urlaub im Bayerischen Wald sammelte sie fleißig weiter.

Die Flutkatastrophe im Ahrtal jährt sich heuer zum 5. Mal. Der Verein „Paten für Katastrophenopfer“ hat sich kurz danach gegründet, um den Menschen dort zu helfen. Sandra Ehrentaler leistet seither Unglaubliches, nicht nur im Ahrtal, sondern auch vor Ort. Ihre neueste Aktion: Kronkorkensammeln zugunsten zweier Vereine aus dem Ahrtal.

Noch bis November sammelt sie mit ganz, ganz vielen Helfern Kronkorken. Deren Verkaufserlös kommt zwei Herzensvereinen aus dem Ahrtal zugute: Einerseits der Fußballjugend des SC Rhein-Ahr Sinzig. Deren Plätze gehören zu den wenigen, die immer noch nicht bespielbar sind. Sie nutzen die Anlage des Nachbarvereins, was mit Kosten verbunden ist. Gleichzeitig fehlen durch den Verlust des eigenen Stadions Einnahmen und Möglichkeiten das Vereinsleben lebendig zu halten.

Ebenfalls unterstützt werden soll der Junggesellenverein Altenburg. Er ist Herzstück der Gemeinschaft, Garant für Brauchtumpflege. Doch vieles, was das Dorfleben ausmacht, ist zerstört. Der Toilettenwagen muss dringend ersetzt werden.

„Die Orte brauchen dringend Normalität, Lachen und ein schönes Miteinander“, weiß Sandra Ehrentaler. Darum organisiert sie zusammen mit Moni Melkus zur



Andreas Scherbel hat in seiner Firma Burggruber aus Gaimersheim sogar die Getränkeauswahl umgestellt, um Kronkorken für die Aktion sammeln zu können.

Eva und Luis Garcia aus Gaimersheim - die beiden unterstützen die Aktionen des Vereins immer wieder mit so viel Herz und ebenso viel Erfolg.

Stoppsselsammelaktion auch ein ganz besonderes Fest: Am Samstag, 24. Oktober 2026, findet ab 18 Uhr im Gathaus Ledl in Gaimersheim das große Kronkorkenfest des Vereins „Paten für Katastrophenopfer“ statt. Special Guest: der Erdinger Comedian Vitus Ehrentaler. Der Erlös der gesamten Veranstaltung geht zu gleichen Teilen an die beiden Vereine. „Beide leisten so wichtige Jugendarbeit und sind doch noch immer nicht dort, wo sie vor der Katastrophe waren. Das liegt teils an Bürokratie, teils an fehlender finanzieller Mittel“, weiß Ehrentaler. Ihr ist es wichtig, auf die Situation im Ahrtal hinzuweisen: „Es ist noch nicht vorbei und wir denken an Euch!“ Das Kronkorkenfest wird ein bunter Bayerischer Abend mit gutem Essen von Feierbert, Getränken von Nordbräu, Weinen vom Weinschmecker und bester Musik der Hollastaun Brass aus dem Bayerischen Wald.

Wer die Aktion unterstützen möchte, kann Kronkorken am Kronkorkenfest oder nach Absprache unter sandra@paten-fuer-katastrophenopfer.de direkt bei Sandra Ehrentaler abgeben. Unter dieser E-Mail-Adresse können auch Karten für das Kronkorkenfest zum Preis von 19,50 Euro (inkl. Essen) bestellt werden.

„Paten für Katastrophenopfer“ e.V.
Spendenmöglichkeit auf
www.paten-fuer-katastrophenopfer.de



UND DRÜBER REDN

Laufend Lebensretter

Müll sammeln in Ingolstadt

im Rampenlicht



Die Idee ist, während des Joggens Müll, der entlang der Laufstrecke liegt, aufzusammeln und ihn dann zum Ende der Jogging-Runde ordnungsgemäß zu entsorgen. Plogging verbindet aktiven Umweltschutz mit Sport und der Möglichkeit, neue Menschen kennen zu lernen und mit ihnen gemeinsam etwas Gutes zu tun. Positiver Nebeneffekt: an Laufstrecken, Straßen und Waldwegen liegt weniger Müll!

Diese simple aber effektive Aktion kann jeder starten. Man kann das aber auch in der Gruppe realisieren. Auch in diesem Jahr bietet die Audi Stiftung wieder zahlreiche Plogging Termine, nicht nur für Audi Mitarbeiter, an. Zu folgenden Terminen kann gesellig in der Gruppe geploggt werden:

23.07: Plogging unter dem Motto: „Doppelt wirksam: Co-Benefits für Mensch und Umwelt“

27.08: Ferienplogging

17.09: Plogging zum World Cleanup Day

Um Anmeldung wird gebeten:
info@audi-stiftung-fuer-umwelt.de
Betreff: „Plogging – ich bin dabei!“

Die Aktion wurde bereits zwei Mal mit dem Ramadama-Preis der Ingolstädter Kommunalbetriebe ausgezeichnet.

Auf www.audi-umweltstiftung.de
finden Sie alle Infos sowie Termine
rund um die Aktion.



Der Blutspendedienst des Bayerischen Roten Kreuzes (BSD) hat am 20. Mai im Veranstaltungsforum Fürstenfeld 214 besonders engagierte Spender aus Oberbayern im Rahmen eines exklusiven Abends ausgezeichnet. Helden des Alltags, die sich über viele Jahre hinweg verlässlich für kranke und schwerstverletzte Mitmenschen einsetzen. Geehrt wurde für die 75., 100., 125., 150, 175 und sogar 200. überlebenswichtige Blutspende.

Mit ihrer Blutspende-Routine und der damit verbundenen Verlässlichkeit leisten die Spender einen entscheidenden Beitrag für die medizinische Versorgung in Bayern. Sie stehen zugleich für besonderen Vorbildcharakter und gesellschaftliches Engagement. Genau diese Kontinuität ist entscheidend für eine langfristig stabile Versorgung mit Blutpräparaten. Aus dem Kreisverband Ingolstadt wurden Rupert Andreas Langmeier (75 Spenden) und Albert Georg Hufnagl (125 Spenden) geehrt. Ein abwechslungsreiches Eventprogramm unterstrich den besonderen Charakter der Veranstaltung. Für einen humorvollen Abschluss sorgte Kabarettist Chris Boettcher, der ein eigens für den Abend erstelltes Bühnenprogramm zeigte. Der BSD würdigt mit dieser Veranstaltungsreihe in allen Regierungsbezirken Bayerns Menschen, die durch ihre regelmäßigen Blutspenden Leben retten – oft über Jahrzehnte hinweg.

Werden auch Sie Blutspender!
Auf www.blutspendedienst.com finden Sie alle
Spendetermine in Ihrer Umgebung.



Esso Tankstelle

IN-Friedrichshofen

Bis 23 Uhr für Sie da!!!

IN Schäfer GmbH
 Friedrichshofener Str. 52
 85049 IN-Friedrichshofen

byzant. Kaiserin	Rückseite	Börsentageswerte						von vornherein	Zuruf an Zugtiere: zurück!	Abhörgerät	Wollgewebe		griech. Philosoph		Zierfisch
römische Militärstraße				Stadt am Main					nebenbei bemerkt						
					engl. Männername		ehem. finnische Münze				Geschäftsordnung		Abk.: Krankenkasse		
franz. Autor †	Fremdwortteil: alt		dt. Schauspieler					Westbelgierin	bayrisch: verdammt!						
Abwaschbecken						orientalische Sprache		Festspiel							
amerik. Staatenbündnis			Ruinenstätte auf Kreta		Billardart				Wortteil: falsch				Männerkurzname		
Schopf mit Kopfhaut	Kirchendecke		Agrikultur							seem.: herablassen		Fluss d. Gerona			
					Fremdwortteil: drei			Handel, Geschäft (engl.)		einheimisches Raubtier					niederl. Maler †
						griech. Göttin der Kunst		Ziffer e. elektr. Anzeige				dt. TV-Modell			kleines Motorrad
ein Körperteil			schweiz. Autor †		schauspieler				Insel der Circe		Figur bei M. Ende				
Steppenpferd	hundertägiger Riese						engl. Fürwort: er		Schiff d. griech. Sage				französisch: oder		
					nebulös										
lateinisch: Gesetz				Teil des Fußes				türkische Herberge			Erdzeitalter				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Viel Spaß beim Rätseln und viel Glück!

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: 1. September 2026.

- | | | | |
|--|---------|--|---------|
| ● 1 x 2 Ehrenkarten für den Europa-Park | (S. 11) | ● Hängemattenlektüre | (S. 17) |
| ● 10 Lufterfrischer im Fiat-Italo-Design | (S. 16) | ● Kristina Püschel: Zurück zu Dir | (S. 18) |
| ● 5 exklusive Sonnenbrillen von Klepmeir | (S. 16) | ● 3x1 Premiumautowäsche von ESSO Schäfer/Friedrichshofen | |

Die Gewinner der letzten Ausgabe wurden schriftlich benachrichtigt.

Herzlichen Glückwunsch!



Unter uns gesagt...

Die Freuden des Sommers - now and then

Erinnern Sie sich an die Sommer, als Sonnencreme nach Kokos und nicht nach Aloe Vera, also nach nix oder maximal nach Grün, roch? Und Freibad-Pommes als Hauptmahlzeit durchgingen?

Ende der 80er und heute im Vergleich:

Damals: The place to be war das Freibad

Der Eintritt lag im Pfennigbereich (nur gefühlt wahrscheinlich), Zehnerleis kostete auch wirklich nur, was der Name versprach und Highlight waren die Pommes, die nach Frittierfett vom Vorjahr und Chlor schmeckten. Und doch war es das kulinarische Erlebnis des Jahres. Eingecremt wurde mit Tiroler Nussöl, LSF -4. Getrunken wurde Limo oder Bier. Notfalls Radler für die Fahrer.

Heute: Chillen im Outdoor SPA

Ohne die Buchung eines Timeslots, kommst erst gar nicht rein. Statt labbriger Fritten gibt's vegane Bowls und Bio-Kracherl mit verrückten Geschmacksrichtungen wie „Fermentierter Fenchel - Meerrettich“ oder „Lachgas-Lavendel“ zum Preis eines Kleinwagens. Auf der Liegewiese dominieren aufblasbare Sofas und stylische Kühltaschen mit integriertem USB-Anschluss und eigenem Wlan.

Damals: Ab in den Urlaub!

Die Fahrt nach Italien (wahlweise Jugoslawien oder Spanien für die total Globetrotterigen) im Audi 80 ohne Klima dafür mit qualmenden Eltern bei geschlossenem Fenster, war eine Herausforderung. Wer das Pech von zwei Geschwistern hatte, schwitzte hinten zu dritt auf den grauen Velourssitzen. Unterhaltung? Logo. „Ich sehe was, was du nicht siehst“. Nach fünf Stunden kam da außer „Leitplanke“ und „graues Auto“ und „schwarzes Auto“ nicht mehr viel.

Heute: Ab in den Urlaub 2.0

Das Auto ist eine Spielekonsole auf Rädern mit Drei-Zonen-Klimaautomatik und iPads in den Kopfstützen. Niemand redet, alle streamen. Geraucht wird nicht. Wenn dann nur die Köpfe der Daheimgebliebenen vor Neid, wenn auf Insta die ersten Fotos schon von der Fahrt in den Urlaub gepostet werden.

Damals: Kampf der Hitze!

Im Sommer ist es heiß. Trinken ist wichtig. Oft einfach direkt aus dem Gartenschlauch, der schon drei Stunden in der Sonne lag. Schmeckte so herrlich nach Weichmacher. Das Maximum an Abkühlung war der Rasensprenger im Garten, den man so einstellte, dass er möglichst viele vorbeifahrende Autos traf.

Heute: Smart gelöst

Die Haus-Klima wird schon vom Büro aus per App so programmiert, dass das Wohnzimmer exakt 21,5 Grad hat, wenn die Familie heim kommt. Getrunken wird nur infundiertes Gurken-Minz-Wasser aus doppelwandigen Edelstahlflaschen, nun wirklich zum Preis eines Kleinwagens. (Falls Sie sich nicht schon das Lachgas-Lavendel"-Wasser im Freibad gegönnt haben.

Mein elfjähriger Sohn hat im Auto erst letzstens gesagt, was seiner Meinung nach im Sommer total unterschätzt wird: Im Auto Fenster runter und Kopf raus strecken. Gut, seine Worte waren irgendwas von „was voll bockt“ und „underrated“, aber ich habe ihn schon verstanden. Wörtlich und im übertragenen Sinne.

* rostfrei-Redaktionsleitung Susanne Puppele mahnt zur Vorsicht, wenn Sie während der Autofahrt den Kopf zum Fenster raus strecken. Entgegenkommende Fahrzeuge können ganz schön nah kommen. Sind ja breiter als früher. Gerade wenn Sie der Fahrer sind, bitte vorsichtig sein.

SUDOKU Auflösung

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

e VITARA eAxle ALLGRIP-e Comfort+



Auch super als Elterntaxi.



Der neue e VITARA. Bereit für alles.

Barpreis ab

29.990,00 €¹

Leasing monatlich ab
279,00 €²

Bis zu

6.000€
E-Auto-Prämie *

Abbildung zeigt e VITARA eAxle ALLGRIP-e Comfort+ (61 kWh-Batterie) Verbrauchswerte: Energieverbrauch kombiniert: 16,6 kWh/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO₂-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; CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO₂-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.