

Die Lokale

Informationsmagazin für Memmingen und Umgebung



Herausgeber: Wolfgang Radeck · In der Neuen Welt 10 · 87700 Memmingen · Telefon 08331.9258424 · Fax 9258426 · info@lokale-mm.de · lokale-mm.de

Närrisch ins neue Jahr



FASNET & PARTY IN MEMMINGEN

PARTY / FASNET & PARTY / FASNET & PARTY / FASNET & PARTY / FASNET

Freitag, 10.01.2025

Guggen-Sternmarsch

mit Monsterkonzert am Marktplatz
17.30 Uhr - 22.00 Uhr Bewirtung vor Ort
>>> freier Eintritt

www.stadtbachhexen.de

www.stadtbachhexen.de



PARTY / FASNET & PARTY / FASNET & PARTY / FASNET & PARTY / FASNET

Schirmherrschaft:
Oberbürgermeister Jan Rothenbacher

Samstag, 11.01.2025

10.00 Uhr Narrenmesse in St. Josef

16.00 Uhr **Dämmerumzug**

durch die Memminger Altstadt
anschl. "Hästräger-Party" in der Stadionhalle
Einlass ab 18 Jahren mit Ausweiskontrolle

**3. JANUAR
PARTY-FLOHMARKT**

**4. JANUAR
FEIERN FÜR DEN
GUTEN ZWECK**

FÜR ALLE!



GIB MUSKEL- SCHWUND

KEINE CHANCE!



Die bundesweite Initiative
für mehr Lebensqualität
in jedem Alter.

8 WOCHEN PRAXISSTUDIE
FÜR NUR 24€

Jetzt wieder Plätze verfügbar,
schnell sein lohnt sich!

Gleich einen Termin
vereinbaren!



GESUNDHEIT BRAUCHT MUSKELN

Das H³O beteiligt sich an bundesweiter Initiative für mehr Lebensqualität in jedem Alter

Erneute Chance auf Teilnahme an der Gesundheitsstudie im H³O — Jetzt wieder Plätze verfügbar! Die Resonanz auf unsere Gesundheitsinitiative im H³O war überwältigend! Wir freuen uns sehr über das große Interesse und die hohe Motivation, die viele von Ihnen mitgebracht haben. Bereits jetzt haben zahlreiche Teilnehmer aktiv mitgemacht und von unserem maßgeschneiderten Programm profitiert. „Es ist fantastisch zu sehen, wie viele Menschen den Weg zu uns gefunden haben, um ihre Gesundheit zu fördern und ihr Leben zu bereichern“, sagt Stracke Sven.

Die gute Nachricht: Die Studie läuft weiterhin erfolgreich und es gibt noch freie Plätze! Wenn auch Sie von den Vorteilen eines gezielten Krafttrainings profitieren möchten, sichern Sie sich jetzt Ihre Teilnahme und starten Sie in eine aktive, gesunde Zukunft.

Krafttraining im Alter: Ein Schlüssel zu besserer Gesundheit

Im fortgeschrittenen Alter sind unsere Muskeln und Knochen besonderen Belastungen ausgesetzt. Doch regelmäßiges Krafttraining hilft dabei, Muskelabbau (Sarkopenie) entgegenzuwirken und die Lebensqualität nachhaltig zu steigern. Es verbessert die Mobilität, fördert die Knochendichte und schützt vor Stürzen. Darüber hinaus stärkt es das Immunsystem und trägt dazu bei, geistig fit zu bleiben — wesentliche Faktoren für ein langes und aktives Leben.

Individuelle Betreuung und maßgeschneiderte Programme

Unsere Studie bietet eine detaillierte Analyse Ihrer individuellen Fitness und erstellt darauf basierend einen gezielten Trainingsplan. Die Betreuung erfolgt durch unser professionelles Team, das Ihnen nicht nur hilfreiche Tipps zur Ernährung gibt, sondern auch mit exklusiven Rezepten und Videos praktische Unterstützung für Ihren Alltag bietet.

Nutzen Sie Ihre Chance und werden Sie Teil der Initiative!

Es ist noch nicht zu spät! Melden Sie sich noch heute für einen kostenlosen Beratungstermin an und erfahren Sie mehr über die Studie und die positiven Effekte des Krafttrainings für Ihre Gesundheit. **Kontaktieren Sie uns einfach per E-Mail unter service@h3o-fitness.de oder telefonisch unter 0831/64904.**

Das H³O-Team freut sich darauf, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu begleiten!

WWW.H3O-FITNESS.DE

T O Z
THERAPIE / ORTHOPÄDIE / ZENTRUM

H³O
ZENTRUM FÜR FITNESS /
THERAPIE / ERNÄHRUNG

Experten Allianz - FIT
Forschungsinstitut für
Training in der Prävention

EDITORIAL

Mal notiert ...

Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr 2024 ist passé. Ein Jahr, das nicht die erhoffte Befreiung von Krieg, Leid und Unsicherheiten in der Welt gebracht hat.

Begrüßen wir das neue Jahr mit Hoffnung und Zuversicht, auch wenn die Lage in der gesamten Welt nach wie vor einem Pulverfass gleicht.

Wie zuletzt in Syrien, als der dortige Machthaber Assad (endlich) von den Islamisten gestürzt und aus dem Land gejagt wurde. Nun jubeln alle, aber es bleibt abzuwarten, ob die Islamisten die gewünschte Befreiung bringen. Hundertausende von Menschen sind gerade aus von muslimischen Hardlinern regierten

neue Impulse für unsere am Boden liegende Wirtschaft? Ganz ehrlich, mir fehlt hier etwas der Glaube an eine wirkliche Wende. Nicht zuletzt, weil die gescheiterten Politiker Olaf Scholz und Robert Habeck sich zur Wiederwahl stellen und es scheinbar nicht verstanden haben, dass das Vertrauen in sie weg ist.

Nun ja, es wird wohl wieder auf eine Koalition hinauslaufen. Die momentan favorisierte Union wird die alleinige Mehrheit nicht erreichen können. Wir erinnern uns, insbesondere die „Ampel“-Koalition hat die Wirtschaft unseres Landes mit ideologischer Kraft an die Wand gefahren... nach einer Steilvorlage der vorangegangenen Schwarz-Roten „GroKo“ unter der Führung der Union.

An dieser Stelle schon jetzt mein Appell an Sie: Gehen Sie zur Wahl und gestalten Sie aktiv die Richtung für unser Land mit. Bleiben wir zuver-



ern vorgemacht, in Memmingen wurden die „Zwölf Artikel“ verfasst, einer der Vorläufer der festgeschriebenen Menschenrechte. Was heuer auch gebührend gefeiert wird.

Wir dürfen also gespannt sein, was das Jahr 2025 bringt. Zumindest fängt es in unserer Region närrisch an. Am 11. Januar findet der beliebte Dämmerzug in Memmingen statt, viele weitere Events folgen dann mit den ersten Sonnenstrahlen im Frühjahr.

Fast hätte ich es vergessen: Jetzt ist auch wieder die Zeit der guten Vorsätze. Dabei geht's nicht nur um die Reduzierung des eigenen

„Fünf große Feinde des Friedens wohnen in uns: nämlich Habgier, Ehrgeiz, Neid, Wut und Stolz. Wenn diese Feinde vertrieben werden könnten, würden wir zweifellos ewigen Frieden genießen.“

(Francesco Petrarca, italienischer Dichter und Geschichtsschreiber, 1304 – 1374)

Ländern geflohen und vor allem in unserem Land aufgenommen worden ...

Und dann wüten immer noch die menschenverachtenden Kriege in der Ukraine und in Nahost – Friedensbemühungen sind kaum vorhanden oder verlaufen schnell im Sand.

Es brodelt auch in der sogenannten freien westlichen Welt – insbesondere in den beiden größten europäischen Nationen Frankreich und Deutschland. Die Regierungen sind gescheitert, in unserem Land stehen nach der lange angekündigten und nun verlorenen Vertrauensfrage Neuwahlen im Februar an. Ganz ehrlich – spricht eine derart lange Vorlaufzeit nicht eher für eine geplante Aktion? Was – wie es in unserer Region heißt – schon „a G'schmäckle“ hätte.

Wir dürfen gespannt sein, was die vorgezogene Bundestagswahl bringt. Folgt der so dringend nötige und von der Opposition geforderte Politikwechsel und damit

sichtlich, dass die Vernunft die Oberhand behalten wird und der demokratische Gedanke von den Parteien nicht nur als Phrase gedroschen wird sondern auch umgesetzt wird. Dazu gehört nun mal auch das Ergebnis einer Wahl. Und auch die neutrale Berichterstattung der sogenannten Mainstream-Medien.

Unabhängig von Wahlen und der großen Politik werden wir uns damit abfinden müssen, dass unser gewohntes Leben zukünftig ein anderes sein wird. Wir werden wieder mehr selbst aktiv sein und nicht nur vorgegebene Wege gehen müssen. Aber ist das wirklich so negativ? Ich denke nicht, wir sind doch ein Volk, das in der Vergangenheit mit Fleiß und Innovation immer wieder auf die Füße gekommen ist. Jedoch ohne überbordende Vorschriften und maßregelnde Bürokratie.

Wir werden für unseren gewohnten Lebensstandard, für unsere Freiheit mehr als früher kämpfen müssen. Vor 500 Jahren haben es uns die Bau-

Körpergewichts oder der Zigaretten. Denken Sie doch mal darüber nach, was die wirklich wichtigen Dinge des Lebens sind. Macht und Geld? Oder doch eher Liebe, Freundschaft, Zeit mit Freunden und Familie sowie Gesundheit? Dinge, die mit Geld nicht zu kaufen, dafür aber unbezahlbar sind.

Schenken Sie Ihren Mitmenschen (und auch sich selbst vor dem Spiegel) einfach mal ein Lächeln. Es kommt vielfach zurück – versprochen. Freude, Glück und Liebe sind nämlich das Einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt!

Im Namen der gesamten Belegschaft der Lokalen wünsche ich Ihnen ein gesundes und vor allem ein friedliches neues Jahr.

Ihr

Wolfgang Radeck
– Herausgeber Die Lokale –

Brügelmeir

Unfallinstandsetzung Tel. 08331 94500
Fahrzeuglackierung Schumannstraße 8
Automobilhandel 87700 Memmingen



Eine Sorge weniger ...

www.bruegelmeir.de

Inhalt

Vorstandswechsel bei der Sparkasse	Seite 5
Hohe Auszeichnung für GEFRO	Seite 6
Rubrik „Wellness und Gesundheit“	ab Seite 8
Veranstaltungen	ab Seite 15
Impressum	Seite 16
Gewinnspiel	Seite 17



AOK

2x bis zu
50 €
im Jahr*

Professionell können wir. Auch bei der Zahnreinigung.

NEU ab 01.01.2025 im AOK-Gesundheitsvorteil: die professionelle Zahnreinigung für Ihr gesundes Lächeln.

Jetzt wechseln und profitieren:
aok.de/bayern/mehrleistung

*Details und Bedingungen auf aok.de/bayern/zahnreinigung

AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.



*„Kein Geringeres als das Beste“
A G'sund's, Quat's Nuis ...*

Öffnungszeiten

Mittwoch – Samstag ab 17 Uhr · Sonn- & Feiertags ab 11 Uhr

Robert-Bosch-Str. 5 · 88450 Berkheim · Tel 08395 7366 · info@wirtshaus-larifari.de



DAS WIRTSCHAUS

www.wirtshaus-larifari.de

Memmingen muss sparen

Haushalt 2025 wird eine gewaltige Aufgabe

Memmingen (dl). Das Geld ist momentan bekanntlich überall knapp, auch in der kommunalen Kasse. Doch wo kann Geld eingespart werden, in welchen Bereichen soll zuerst gekürzt werden? Wie kann ein ausgeglichener städtischer Haushalt erreicht werden? Diese dringenden Fragen diskutierte der Memminger Stadtrat in Vorbereitung auf die Haushaltsberatungen für 2025.



Vor den Haushaltsberatungen für 2025 hat der Stadtrat intensiv über mögliche Einsparungen diskutiert. Foto: dl Archiv

„Aktuell sind wir trotz guter Steuereinnahmen bei einem Minus von zehn Millionen Euro im Verwaltungshaushalt. Die Rücklagen sind aufgebraucht, die Schulden gehen nach oben“, informierte Kämmerer Markus Weiß. „Unser finanzieller Spielraum wird immer kleiner, wir brauchen dringend strukturelle Veränderungen“, betonte Oberbürgermeister Jan Rothenbacher.

heuer einen Fehlbetrag über acht Millionen Euro“, erläuterte Weiß.

Kürzung bei Personalkosten und Gebäudeunterhalt

Einigkeit bestand in der Notwendigkeit von Kürzungen bei den Personalkosten. Aufgrund von Tarifsteigerungen habe es in diesem Bereich in den vergangenen drei Jahren einen Kostenaufwuchs von 24 Prozent gegeben, so der Kämmerer. Angepeilt werde nun eine Kürzung beim Personaletat um fünf Prozent, was einer Einsparung von 3,5 Millionen Euro entsprechen würde. Kürzungen seien auch im Gebäudeunterhalt unausweichlich. Die Stadträte sprachen sich allerdings dafür aus, beim Bauunterhalt von Schulen keine Einsparungen vorzunehmen.

Finanzausgleich durch den Freistaat

Die meisten bayerischen Kommunen sind aktuell über ihre Maße belastet. Nun hat der Freistaat den Prozentsatz bei den Schlüsselzuweisungen landesweit um 9,2 Prozent erhöht – Memmingen erhält für das neue Jahr 13,6 Millionen Euro. Die Schlüsselzuweisungen gleichen den Bedarf der Gemeinden im Verhältnis zur Steuerkraft aus,

um einen sogenannten ausgeglichenen Haushaltsplan zu erreichen. Sie können frei verwendet werden und sind für viele Kommunen – neben den eigenen Steuereinnahmen – eine wichtige Einnahmequelle. „Auf allen Ebenen ist das Geld knapp. Die Schlüsselzuweisungen verschaffen den Kommunen ein wenig mehr finanziellen Spielraum. Wir stärken damit die kommunale Selbstverwaltung und ermöglichen passgenaue Angebote vor Ort“, betont der Memminger Landtagsabgeordnete und CSU-Fraktionsvorsitzende im Bayerischen Landtag, Klaus Holetschek.

Dennoch bleiben stagnierende Steuereinnahmen, Kostenexplosionen und notwendige Investitionen – und der Haushalt 2025 wird auch für die Stadt Memmingen eine gewaltige Aufgabe, die in den kommenden Monaten gestemmt werden muss.

Alle Ausgaben auf dem Prüfstand

Nahezu alle Ausgaben der Stadtverwaltung standen bei der fünfständigen Klausur auf dem Prüfstand. Sei es die Pflege von Sportplätzen oder Grünanlagen, eine Reduzierung städtischer Empfänge und Veranstaltungen, ein Verzicht auf städtebauliche Wettbewerbe, eine Reduzierung des ÖPNV, eine Reduzierung der Zuschüsse an Vereine, ein Aufgeben des European Energy Awards, ein Verzicht auf die Erarbeitung von Konzepten (für Integration, Senioren etc.), eine Gebührenerhöhung für städtische Veranstaltungsräume, die Neukonzeption und Zusammenlegung der städtischen Museen oder Kürzungen bei der Förderung von Theater oder Konzerten. Auch die Klinikfinanzierung wurde genauer betrachtet: „Wir haben ein Problem in der Krankenhausfinanzierung. Trotz sehr gutem Management haben wir

Ihr Spezialist für:

- Garagentore
- Garagentüren
- Torantriebe
- Haustüren

Beratung • Verkauf • Montage • Service • Komplettsanierung

MEMMINGER TORBAU GMBH
Terastraße 8
87700 Memmingen
Tel. 0 83 31/8 38 10
www.memminger-torbau.de • info@memminger-torbau.de

SCHULRANZEN AKTIONSWOCHEN 2025

Wir bieten:

- Vergrößerte Schulranzenabteilung
- Große Auswahl führender Marken
- Bei Schulranzenkauf:
 - 15 € Einkaufsgutschein und gratis Schulstarter
 - Box im Wert von 24,95 € und Regenschutzhülle solange Vorrat reicht

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Fraunhoferstr. 12 87700 Memmingen 08331 / 94770 www.penzel.de

RAPUNZEL

Event-Highlights in der Rapunzel Welt

Werde zum Meister der Aromen – Kaffee Seminar mit Live-Röstung
11. Januar | 14 – 18 Uhr | 95 €

Vortrag: „Nährstoffkick im Winter – Sprossen ziehen leicht gemacht“ mit Tobias Fromligt
16. Januar | 18:30 Uhr – 20:30 Uhr | 7 €

Bloß kein Stress! – Warum wir es mit dem Säbelzahn tiger leichter hätten? Selbsthilfe-Workshop mit Eric Rückgauer
23. Januar | 18:30 Uhr | 39 €

Rapunzel Welt
Rapunzelstraße 2 | 87764 Legau

Weitere Infos, Events & Tickets

Kein Event mehr verpassen:
Instagram: @rapunzel_welt
Newsletter: www.rapunzelwelt.de/newsletter

Wir machen Bio aus Liebe seit 1974.

FBG Forstbetriebsgemeinschaft MEMMINGEN e.V.

Ihr Dienstleister für Ihren Wald

- ✓ Baumgutachten
- ✓ Pflanzeneinkauf
- ✓ Motorsägenkurse
- ✓ Waldpflegeverträge u.v.m.
- ✓ Beratung
- ✓ Holzverkauf
- ✓ Holzernte

Augsburger Str. 17, 87700 Memmingen
Tel. 08331 991 98-0

www.fbgmemmingen.de

vom Waldbesitzer für Waldbesitzer!

Sparkassenvorstand geht in den Ruhestand

Daniel Gastl folgt auf Thomas Munding

Memmingen (to). In diesen Tagen ist eine Ära in der Sparkasse Schwaben-Bodensee zu Ende gegangen. Der Vorstandsvorsitzende Thomas Munding, der 28 Jahre lang in den Vorständen verschiedener Sparkassen-Organisationen – davon alleine über 20 Jahre als Vorstandsvorsitzender der fusionierten Sparkasse Schwaben-Bodensee – tätig war, geht in seinen wohlverdienten Ruhestand.



Staffelübergabe von Thomas Munding (rechts) an den neuen Vorstand Daniel Gastl. Foto: © Tim Stadler, Sparkasse Schwaben-Bodensee

Der Rahmen der Verabschiedungsfeier im Foyer des Stammhauses in Memmingen war dem Anlass entsprechend gestaltet, es war ein einziges „Danke-Sagen“.

Lob aus aller Munde

Munding hat mit seinem Team und anderen Visionären von Lindau bis über Augsburg hinweg mit der jüngsten Sparkassen-Fusion die viertgrößte bayerische Sparkasse geschaffen. Das Geldhaus mit Sitz in Memmingen feierte dieses Jahr sein 200-jähriges Jubiläum.

Martin Sailer, Verwaltungsratsvorsitzender der Sparkasse Schwaben-Bodensee und zugleich Landrat des Landkreises Augsburg sowie Bezirkstagspräsident des Bezirks Schwaben, eröffnete den Reigen der Lobeshymnen und Danksagungen. Mit Munding und dem ehemaligen Memminger Oberbürgermeister Manfred Schilder hatte Sailer vor wenigen Jahren die Fusion zur jetzigen Sparkasse Schwaben-Bodensee in die Wege geleitet. Sailer lobte vor allem Mundings Verlässlichkeit, sein Verantwortungsbe-

wusstsein und seine wertschätzende Art im Umgang mit Kunden, Mitarbeitern und Kollegen.

Zweifache Auszeichnung

Der Sparkassen-Bezirksvorsitzende Stefan Bosse lobte Mundings große Expertise in allen sparkassenrelevanten Fragen und verlieh ihm die höchste bundesweite Auszeichnung der Sparkassen, die „Dr. Johann Christian Eberle-Medaille“. Ihr Namensgeber war Mitbegründer des deutschen Sparkassen- und Giroverbandes und führte bereits 1908 den bargeldlosen Zahlungsverkehr ein. Von Stefan Prosser, dem Vizepräsident des Bayerischen Sparkassenverbandes, erhielt Munding die Sparkassen-Medaille in Gold mit dem Konterfei des Bayerischen Königs Max I. Joseph für seine vorbildliche Unternehmensführung.

Standing Ovations

Munding selbst zeigte sich in seiner Abschiedsrede zufrieden

und sprach von einem erfüllten und fordernden Berufsleben, das viele interessante Aufgaben für ihn vorgesehen habe. Trotz mancher Fehler sei es erfolgreich gewesen. Munding zollte auch den vielen familiengeführten Unternehmen in der Region seinen Respekt. Stolz verwies er darauf, dass es in seiner Vorstandszeit bei der Sparkasse gelungen sei, alle wichtigen Entscheidungen einstimmig getroffen zu haben. Für den Dank an seine Ehefrau Eva wählte er sehr angemessene und emotionale Worte und ertotete unter anderem auch dafür „Standing Ovations“.

In große Fußstapfen

Seit dem 1. Dezember hat nun Daniel Gastl das Amt als Vorstandsvorsitzender übernommen. Er wolle das Erreichte bewahren und zugleich die Sparkasse weiterentwickeln – wohl wissend, dass „die Fußstapfen seines Vorgängers groß sind“. Gastl lobte Munding als „Mensch mit Tiefgang und Herz“.

Hilfe für Tansania

Dringende Hausrenovierungen



MeWaiKi braucht Spenden von insgesamt 15.000 Euro, um 12 Häuser wie dieses in Tansania renovieren oder neu bauen zu können. Foto: privat

Memmingen (dl). Der Förderverein MeWaiKi leistet seit 15 Jahren Hilfe zur Selbsthilfe für arme Familien, Witwen und Waisen am Kilimandscharo in Tansania. Nun stehen dort 12 notwendige Hausrenovierungen an, für die der Verein gezielt Spenden sammelt.

Ein Neubau kostet rund 2.500 Euro, eine Renovierung etwa 1.000 Euro. Insgesamt sind 15.000 Euro zu finanzieren. Auch bei dieser Initiative arbeitet ein afrikanisches Team eng mit den Mitgliedern der Kirchengemeinden des evangelischen Dekanats Mem-

mingen zusammen. Vom tansanischen Staat gebe es keine Hilfe für die Armen, erklärt Eberhard Westhauser, Mitglied bei MeWaiKi.

Zu den Initiativen von MeWaiKi gehören auch die Förderung von Schulbildung, Hilfe zur Selbsthilfe durch landwirtschaftliche Initiativen und eine Ausbildungsinitiative.

Spendenkonto
Mewaiki Förderverein e. V.
VR Bank Memmingen
IBAN:
DE39 7319 0000 0000 097233





Bezirksverband Schwaben e. V.

Wir suchen:

PFLEGEFACHKRAFT (m/w/d)

PFLEGEFACHHELPER*IN (m/w/d)

für unser AWO Seniorenheim Memmingen

- tarifliche Vergütung • erweiterte Sozialleistungen
- individuelle Entwicklungsmöglichkeiten • psychosoziale Beratung
- hohe Arbeitsplatzsicherheit • familienfreundliche Unternehmenskultur

Weitere Infos und Online-Bewerbung:



Pflegefachkraft



Pflegefachhelfer*in



SEIT 1988

Härle

SCHÖNE STEINE

- **Maschinist**
(m/w/d)
- **Produktionshelfer**
(m/w/d)
- **Staplerfahrer**
(m/w/d)

für unsere Produktion im Werk Kirchberg

Du hast vorzugsweise eine technische Ausbildung und übernimmst gerne Verantwortung? Teamfähigkeit aber auch eigenständiges Arbeiten sind keine Fremdwörter? Wenn es dich reizt Produktionsmaschinen zu bedienen, zu warten und zu reparieren, dann bist du genau richtig bei uns im Team!

Warum zu Härle? Deshalb:

- Wir produzieren echte Premiumprodukte mit Leib und Seele
- Tolles Betriebsklima – ok, das schreibt jeder, stimmt aber wirklich!
- Betriebliche Altersvorsorge mit Arbeitgeber-Zuschuss
- Sonderzahlungen wie Weihnachtsgeld und Leistungsprämien
- E-Bike-Leasing
- Steuerfreie Lohnzuschüsse u.v.m

Auf Ihre Bewerbung – gerne auch per E-Mail – freut sich:

Härle Steine GmbH

Herr Manfred Wiesmayr
 Gutenzeller Straße 52 · 88486 Kirchberg
 wiesmayr@haerle-steine.de

Echter Champion unter deutschen Marken

GEFRO gehört nun zu den „Marken des Jahrhunderts“

Berlin/Memmingen (dl). Das Allgäuer Unternehmen GEFRO feiert dieses Jahr nicht nur 100 Jahre, sondern wurde nun in einem feierlichen Festakt im Hotel Adlon in Berlin auch in das Verzeichnis „Marken des Jahrhunderts“ aufgenommen und zählt damit ab sofort zu den sogenannten „Deutschen Standards“.

Dr. Florian Langenscheidt überreichte dem Unternehmer Thilo Frommlet die Auszeichnung „Marke des Jahrhunderts“ und hob einmal mehr die außergewöhnliche Firmengeschichte hervor: „Das Leitmotiv der Jury heißt in diesem Jahr Transformation. Dies zieht sich auch bei dem Familienunternehmen GEFRO wie ein roter Faden durch die Entscheidungen der letzten Jahre. Zukunftsfähigkeit, Beständigkeit und Innovation – die Marke GEFRO ist ein echter Champion und verdient einen Platz in der Liste der großen Marken Deutschlands.“ Und weiter: „Der traditionsreichen Marke GEFRO



Thilo Frommlet (links) und Tochter Carlotta Frommlet (Mitte) nahmen die Auszeichnung „Marke des Jahrhunderts“ in Berlin entgegen. Dr. Florian Langenscheidt (rechts) würdigte die außergewöhnliche Firmengeschichte und gratulierte zum 100jährigen Bestehen.
Foto: Phil Dera

darf ich gleich doppelt gratulieren. Erstens für die Wahl zur ‚Marke des Jahrhunderts‘ und zweitens – wie zeitlich überaus passend – zum 100. Geburtstag. Willkommen bei den Deutschen Standards!“

Besonders erfreut zeigte sich Dr. Langenscheidt, mit Carlotta Frommlet schon die vierte Generation des Familienunternehmens kennenlernen zu dürfen. Es sei beeindruckend, wie vor allem die jungen Menschen schon

heute Verantwortung übernehmen und die Familiengeschichte weiter fortführen wollen. Deutschland brauche solche Menschen und Visionen, so der ebenfalls erfolgreiche Familienunternehmer.

Auszeichnung und Jubiläum in einem Jahr

GEFRO hat 2024 mit Stolz und Leidenschaft sein 100-jähriges Bestehen gefeiert. Über drei Ge-

nerationen hinweg, unterstützt von 250 engagierten Mitarbeitern, hat sich GEFRO durch mutige Gründer, eine mitreißende Vision und enge Familienbande zu einem modernen Omni-Channel-Unternehmen entwickelt. Trotz turbulenter Märkte und Herausforderungen hat das Unternehmen, unter der Leitung von Inhaber und Geschäftsführer Thilo Frommlet, beeindruckende Unternehmensergebnisse erzielt und mutige Investitionen getätigt – darunter der Bau einer neuen, modernen Produktionsstätte hier in Memmingen in der Nähe des Stammhauses. Die konsequente Fokussierung auf Kernkompetenzen und der Ausbau des Serviceangebots haben zu einer durchweg positiven Umsatzentwicklung geführt und versprechen eine erfolgreiche Zukunft.

ZEIT Verlagsgruppe im Zuge ihrer Mittelstandsinitiative seit 2018 publiziert. Die Auszeichnung wird alle drei Jahre an jene vergeben, die als Ikonen der Wirtschaft und im öffentlichen Bewusstsein verankert sind. Unternehmen wie Hippi, Persil oder Tempo durften sich ebenfalls schon über die Auszeichnung freuen. Initiator der Sammlung ist Dr. Florian Langenscheidt zusammen mit der ZEIT Verlagsgruppe (Studio ZX). Er ist Herausgeber des Deutschen Markenslexikons sowie des Lexikons der deutschen Familienunternehmen.



Anzeige

BIS ZU 45% PREIS-VORTEIL*

Großes Jahreswagen-Opening

24./25. Januar
mit Bewertungstagen für alle Modelle

Glanzstücke zu Jahres-Tiefpreisen!

ALLE VOLLELEKTRISCHEN JUNGE STERNE JETZT MIT:

- > 5 JAHREN GARANTIE¹
- > BIS ZU 4.500 € WECHSELBONUS²

¹Gemäß den Junge Sterne Garantiebedingungen, ²Höhe modellabhängig gestaffelt. Verwendbar als Anzahlungnahmebonus /Zubehöribonus /Finanzierungssubvention. Gemäß den Bedingungen der Mercedes-Benz AG.

*Modellabhängiger Preisvorteil des Aktionspreises als Junger Stern gegenüber dem Neupreis.



MedeleSchäfer Autohaus Allgäu Baumann

KreuterMedeleSchäfer GmbH & Co. KG

Autorisierter Mercedes-Benz PKW und Transporter Verkauf und Service
Königsbrunn · Schwabmünchen · Bad Wörishofen · Landsberg · Kaufbeuren
Weilheim · Kempten · Immenstadt · Füssen

Baumann GmbH · Autorisierter Mercedes-Benz PKW und Transporter Service · Memmingen

www.kemas.com

Glanzstücke zu Jahres-Tiefpreisen!

Großes Jahreswagen-Opening mit Bewertungstagen

Die Mercedes-Benz Autohäuser MedeleSchäfer, Autohaus Allgäu und Baumann starten zum Jahreswagen-Opening mit zwei grandiosen Aktionen ins neue Jahr:

→ „Glanzstücke zu Jahres-Tiefpreisen“ ist das Motto für die riesige Auswahl Junger Sterne. Speziell für die Aktionstage konnten sich die Traditionsautohäuser eine große Anzahl ausgewählter Junger Sterne zu absoluten Topkonditionen sichern.

→ Bei allen vollelektrischen Jungsternen lockt ein weiterer Knüller: Sagenhafte 5 Jahre Junge Sterne Garantie*.

Das macht die ohnehin umfangreiche Auswahl sofort verfügbarer Fahrzeuge noch interessanter, so dass jetzt der perfekte Zeitpunkt für den Umstieg auf einen jungen Gebrauchten von Mercedes-Benz ist.

* Gemäß den Junge Sterne Garantiebedingungen



Grandioser Jahresauftakt: Beim großen Jahreswagen-Opening kann man sein Fahrzeug kostenlos bewerten lassen und sein Wunschfahrzeug mit Junge-Sterne-Gütesiegel zum Tiefpreis finden.
Bild: MedeleSchäfer

Bewertungstage im Januar

Während der Bewertungstage am 24. und 25. Januar können Kunden ihr aktuelles Fahrzeug – egal welcher Marke – kostenlos und kompetent vom Fachpersonal bewerten lassen. Dies macht es noch leichter, sich für einen der besten Gebrauchten von Mercedes-Benz zu entscheiden.

Sollte das Wunschfahrzeug nicht vor Ort zu finden sein, helfen die Verkaufsberater gerne weiter. An den zehn Standorten der Mercedes-Benz Autohäuser in Weilheim, Landsberg, Füssen, Königs-

brunn, Schwabmünchen, Bad Wörishofen, Kaufbeuren, Memmingen, Kempten und Immenstadt sind immer mehr als 500 Junge Sterne vor Ort verfügbar, auf die das Verkaufsteam zurückgreifen kann. Die Berater stehen den Kunden gerne für alle Fragen rund um den Fahrzeugkauf zur Verfügung.

Umfassende Junge Sterne Garantie

Alle Fahrzeuge tragen selbstverständlich das Junge Sterne Gütesiegel, das Interessenten einen Top-Zustand und ein umfangreiches Garantiepaket bescheinigt.

„Energieprojekt mit kommunaler Familie“

29 Gemeinden sind beim Regionalwerk Unterallgäu dabei

Mindelheim (sg). Die Regionalwerk Unterallgäu GmbH wurde Mitte Dezember nach rund ein- und einhalb Jahren Vorarbeit aus der Taufe gehoben – mit dem Ziel, die Energiewende in der Region gemeinsam voranzutreiben. Von 52 Gemeinden sind 29 am Regionalwerk beteiligt, ebenso der Landkreis Unterallgäu.

Bayern hat sich bekanntlich das Ziel gesetzt bis 2040 klimaneutral zu werden. Dazu sind unter anderem ein drastischer Ausbau der erneuerbaren Energien und die Umsetzung von Speichertechnologien notwendig. Gemeinden und Landkreise dürfen auch über den eigenen Bedarf hinaus Anlagen zur Erzeugung von erneuerbaren Energien errichten und betreiben, so steht es im Klimaschutzgesetz. In ganz Bayern werden zurzeit Regionalwerke gegründet, um Kompetenzen zu bündeln und die Klimaziele zu erreichen. Sie handeln dabei nicht nur gewinn-, sondern auch gemeinwohlorientiert.



Im Vordergrund Landrat Alex Eder (links) bei der Vertragsunterzeichnung im Landratsamt, neben ihm Dietmar Schell, Geschäftsführer der Regionalwerk Unterallgäu GmbH. Im Hintergrund stehen die Bürgermeister der 29 beteiligten Gemeinden.
Foto: Landratsamt Unterallgäu

Breite Unterstützung

Das Unterallgäu ist bei den ersten 10 Gründungen dabei. Unter den Gesellschaftern sind unter anderem die Gemeinden Benningen, Buxheim, Erkheim, Hawangen, Heimertingen, Lachen, Ottobeuren und Westerheim. In der GmbH sind Landkreis und Gemeinden zu je gleichen Teilen

beteiligt. Die Gesellschaft ist zu 100 Prozent kommunal getragen. Das Gründungskapital beträgt 1,3 Millionen Euro.

Landrat Alex Eder sprach von einem „vorgezogenen Weihnachtsgeschenk“ und einem „Projekt mit einer kommunalen Familie, das die Region stärkt.“ Dafür habe es von Anfang an brei-

te Unterstützung im Kreistag gegeben, betonte Eder und weitete den Blick: „Es gibt für uns als Menschheit keine Alternative als über das Thema Energie und Ressourcen nachzudenken.“ Weltweit werden täglich 100 Millionen Fass (à 160 Liter) Erdöl verbraucht und mehr als ein Fünftel allein der deutschen Energieversorgung mit Erdgas abgedeckt.

Projekte

„Mit jeder Kilowattstunde, die wir selber produzieren, werden wir unabhängiger“, betonte Dietmar Schell, seit 14 Jahren in der Energiewirtschaft tätig und ab dem 1. Januar Geschäftsführer der Regionalwerk Unterallgäu GmbH. Das Regionalwerk sei zentrale Stelle und Ansprechpartner vor Ort, um Projekte zu bündeln und die regionale Wertschöpfung zu stärken.

Startprojekte sind einige Freiflächen- und Agri-PV-Anlagen in

Erkheim, Niederrieden, Ottobeuren, Sontheim und Wiedergeltigen, die voraussichtlich in zwei bis drei Jahren ans Netz gehen. Langfristig sollen auch Projekte im Bereich Windkraft, Speicher sowie im Wärme- und Mobilitätssektor dazukommen. Die einzelne Kommune könne dabei nicht so viel umsetzen wie alle 30, unterstrich Schell. Einen Nutzen haben zunächst die Gemeinden sowie energieintensive regionale Unternehmen. Langfristig sollen aber auch die Bürger von den Projekten profitieren, so Schell.

Umsetzung

Planungen und Projektrechte verkauft die Regionalwerk Unterallgäu GmbH an noch zu gründende Projektgesellschaften, die mehrheitlich kommunal getragen sein müssen. Durch den Verkauf der Projektrechte generiert die GmbH wiederum einen Großteil der Einnahmen.

Bundestagswahl 2025

Vorgezogene Neuwahlen am 23. Februar

(sg). Vor etwa zwei Monaten ist die bisher regierende Ampel-Koalition aus SPD, Grünen und FDP auseinandergebrochen. Die verbleibende Regierung aus SPD und Grünen hat im Bundestag keine Mehrheit mehr. Kanzler Olaf Scholz hat am 16. Dezember die Vertrauensfrage erwartungsgemäß verloren und so den Weg frei gemacht für die Auflösung des Bundestages und Neuwahlen am Sonntag, 23. Februar 2025.



Im Februar wählt Deutschland neue politische Vertreter in den Bundestag.
Foto: Radeck

Bei der Bundestagswahl werden die Abgeordneten des Deutschen Bundestages auf vier Jahre gewählt. Die Zahl der Abgeordneten ist ab der kommenden Legislaturperiode auf 630 beschränkt. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes sind im Februar etwa 59 Millionen Deutsche wahlberechtigt. Es gilt ein Wahlalter von mindestens 18 Jahren.

Zwei Stimmen

Es gibt eine Erst- und eine Zweitstimme. Mit der Erststimme wird eine Person aus dem eigenen Wahlkreis für einen Sitz im

Bundestag gewählt. Die Zweitstimme bezieht sich auf die Landesliste einer Partei – damit entscheiden die Wähler, wie viele Sitze eine Partei im Bundestag bekommt.

Im Mai 2023 hat die Ampelregierung eine Wahlrechtsreform beschlossen, die nun erstmals angewandt wird. Die wichtigste Neuerung ist die sogenannte Zweitstimmendeckung, um die Zahl der Sitze zu begrenzen. Demnach kön-

nen Parteien lediglich so viele Abgeordnete ins Parlament schicken, wie es ihrem Zweitstimmenergebnis entspricht. Für Parteien, die viele Direktmandate gewinnen, kann das bedeuten, dass nicht jeder Wahlkreissieger auch wirklich in den Bundestag kommt.

Der Bundeskanzler wird nicht direkt gewählt, sondern nach der Regierungsbildung – von einer Mehrheit der Mitglieder des Bundestags.



verwaltung@bfsnmm.de



www.bsmn.de



Sicher Dir Deinen Ausbildungsplatz als



Staatlich geprüfte/r **Helfer/in**
für Ernährung und Versorgung

Staatlich geprüfte/r
Assistent/in
für Ernährung und Versorgung

Hauswirtschaftler/in



Staatlich geprüfte/r
Kinderpfleger/in

Staatlich anerkannte/r
Erzieher/in



Staatlich geprüfte/r
Pflegefachhelfer/in

und
Sozialbetreuer/in

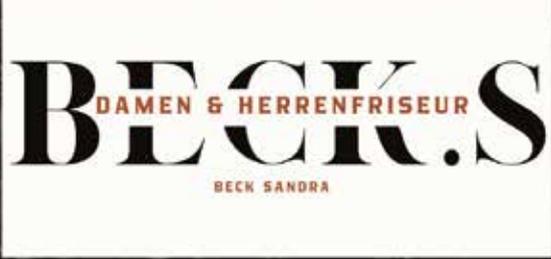
Alle Neuigkeiten in und um Memmingen
erfahren Sie unter lokale-mm.de

Brügelmeir Eine Sorge weniger...

Brügelmeir GmbH
Schumannstraße 8
87700 Memmingen

Tel. 08331 / 94500
www.bruegelmeir.de

Ihr neuer (alter) Friseur in Trunkelsberg



Wir freuen uns auf Sie! Termine unter 08331 84737



Geo's Leela
Thaimassage und Wellness

Neueröffnung
Die Zeit, die eine Massage dauert, ist niemals Verschwendung. Entspannen sie bei einer wohltuenden Thaimassage

- Traditionelle Thaimassage.
- Hot-Stone Massage.
- Nacken, Kopf-Gesicht Massage.
- Fußreflexzonen Massage.
- Nacken-Rücken Massage.
- Öl Massage.

Masseuseurin: Geo ☎ **0176 3886 0294 / 083 31640 1767**

Website: geoleela.wikisite.com/geo-leela
Beethoven Straße 5, 87700 Memmingen - E-mail: kaew1524@gmail.com

Geschenk Gutscheine




Alles Gute und Gesundheit für das neue Jahr!

pixabay/mysthour

Waldbaden

Kraft tanken und entspannen im Winterwald

(sg). Die Natur bietet uns ein vielseitiges und kostenloses Wellnessangebot. Waldbaden ist gerade hier in der Region bei fast jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit möglich, auch im Winter. Die kalten Temperaturen schränken den Aufenthalt im Freien natürlich ein und ratsam ist ein langsames Tempo in passender Kleidung – um danach aufgeladener und kraftvoller in den Alltag zurückzukehren.



Auch der Winterwald lädt zu einem Bad in der Natur ein.

Symbolfoto: pixabay

Waldbaden bezeichnet ein stilles Schlendern durch die Natur, ein achtsames Wahrnehmen mit allen Sinnen mit dem Ziel, sich zu erholen und die eigene Gesundheit zu stärken. Die wohltuende Atmosphäre des Waldes wirkt positiv auf das Immunsystem, beruhigt das vegetative Nervensystem und baut Stresshormone ab.

Im Winterwald scheint auf den ersten Blick nichts zu sein – kein sattes Grün, kein Vogelgezwitscher, kein farbenprächtiges Herbstlaub. Doch auch in dieser Jahreszeit gibt es viel zu entdecken. Und über allem liegt eine

besondere, angenehme Stille.

Wohlfühl-Effekt

Beim Waldbaden ist – gerade im Winter – der eigene Wohlfühl-Effekt wichtig. Dazu gehört die Wahl der richtigen Kleidung: Festes Schuhwerk mit dicken Socken, für „Frostbeulen“ auch eine Wärmesohle sowie ein Wärmekissen in der Tasche. Ratsam ist Zwiebellook, eine winddichte Jacke, ein dicker Schal und warme Handschuhe. Lieber etwas

ausziehen und in den Rucksack packen, wenn es zu warm ist, als zu frieren.

Ein Winter-Waldbad sollte maximal zwei Stunden dauern und ist kein Sport. Es sollte, ob alleine oder in einer Gruppe, in langsamem, bewusstem Tempo stattfinden.

Übrigens: Wer sich hinaus in die Kälte wagt und die gewohnte Komfortzone verlässt, fühlt sich danach oft sogar noch entspannter und zufriedener.

Wellness für die Seele

Dankbarkeit, Tanz, Austausch und Selbsterfahrung

In ihrer Privatpraxis für Psychotherapie und Prozessbegleitung in Memmingerberg bietet Dr. phil. Sabine Kühle neben Einzel- und Paartherapie sowie Coaching seit einem Jahr auch erfolgreich Gruppen zu verschiedenen Themen an.

Das Erleben und Teilen in einer Gruppe ist sowohl präventiv als auch während oder nach einer Therapie eine gute Unterstützung. Manchmal sogar „Wellness für die Seele“, wie beispielsweise die ersten beiden Angebote.

Workshop Dankbarkeit

Dankbarkeit wirkt sich positiv auf das Gemüt aus und verändert nachweislich Hirnstrukturen. Der Workshop ist eine Entdeckungsreise, um das Gefühl von Dankbarkeit auf unterschiedliche Weise zu erfahren, schätzen und anwenden zu lernen.



Dr. Sabine Kühle.

Foto: Alexandra Loock Fotodesign

Tanz und Stille

Durch freies Tanzen wird Lebensfreude geweckt, Bewegung und Musik wirken sich positiv auf Körper und Seele aus. In Kombination mit einer Sitzmeditation in Stille kann eine tiefe innere Einkehr geschehen.

Nachsorgegruppe

Nach dem Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik hilft

diese Gruppe, um wieder in den Alltag zu finden. Dr. Kühle greift dabei auf ihre zehnjährige Erfahrung in psychosomatischen Kliniken zurück und schließt eine Lücke in der Nachsorge.

Selbsterfahrungsgruppe

Diese Gruppe bietet Raum, um sich auszutauschen, zu erleben, dass andere Menschen häufig mit ähnlichen Themen zu kämp-

fen haben und zu hören, wie diese damit umgehen. Eigene Verhaltens- und Beziehungsmuster können erlebt, reflektiert und verändert sowie neue Strategien gelernt, ausprobiert und geübt werden. Ziel ist es, Erkenntnisse und Erlebnisse im Alltagsleben umzusetzen.

Neu: Workshop Kommunikation

Kommunikationsmodelle helfen zu verstehen, wie Kommunikation funktioniert und konstruktiv gelingen kann. Eigene Muster können sowohl erkannt als auch verbessert werden. Zugleich wird geübt, den Gesprächspartner besser einzuschätzen.

Stabilisierungsgruppe

Dieses Angebot richtet sich an traumatisierte Menschen sowie an Menschen, die unter Ängsten, Depressionen oder allgemeinen

Stresszuständen leiden. Achtsamkeitsbasierte Körperübungen, Imaginationen und Kognitionen helfen bei der Regulierung von Emotionen sowie der Selbstberuhigung und Selbststeuerung in Krisensituationen.

Weitere Informationen, Termine sowie Möglichkeiten zur Anmeldung finden Sie auf der Internetseite oder erfragen Sie gerne persönlich.

Privatpraxis für Psychotherapie & Prozessbegleitung
Dr. phil. Sabine Kühle (HP-Psych)
Allgäustraße 10
87766 Memmingerberg
www.praxis-kuehle.de
Telefon 0172 5788151
kontakt@praxis-kuehle.de

Beatmungsgerät für kleine Patienten

Großzügige Spender unterstützen Klinikum Memmingen

Memmingen (dl). Dank einer fünfstelligen Summe von mehreren Spendern konnte der Verein der Freunde und Förderer des Klinikums Memmingen nun ein spezielles Beatmungsgerät anschaffen, das den kleinsten Patienten der Kinderklinik zu Gute kommt.

„Von dem neuen Beatmungsgerät profitieren vor allem kranke Neugeborene und sehr früh geborene Kinder, die bei ihrer Geburt zum Teil unter einem Kilogramm wiegen“, informierte der Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am Klinikum Memmingen, Prof. Dr. David Frommhold, bei der Spendenübergabe. „Denn ihre Lungen sind sehr empfindlich.“ Eine individuell an das jeweilige Kind angepasste Beatmung steigere laut Frommhold die Überlebenschancen, helfe, Komplikationen zu verhindern und lege damit schon in den ersten Lebensstunden den Grundstein für eine bestmögliche geistige und körperliche Entwicklung.

Die Anschaffung des Beatmungsgerätes wurde durch folgende Geldgeber ermöglicht: Der Rotary Club Memmingen-Allgäuer Tor steuerte 10.000 Euro bei, der Eishockey-Oberligist ECDC



Sie machten die Anschaffung eines speziellen Beatmungsgeräts für Früh- und Neugeborene möglich, von links: Gertrud Menzel (Präsidentin Rotary Club Memmingen-Allgäuer Tor), Oliver Spitz (Allianz Versicherung), René Schinke (Vorstand VR-Bank), Thomas Butzke (Vorstand ECDC), Thilo Frommlet (Geschäftsführer Gefro), Johannes Fleischhut (Round Table 34), Prof. Dr. Rainer Burkhard (Vorstand Klinikförderverein), Kinderklinik-Chefarzt Prof. Dr. David Frommhold und Klinikvorstand Maximilian Mai.

Foto: Schopf/Pressestelle Klinikum Memmingen

Memmingen spendete 6.505 Euro aus dem Erlös eines „Spiels der Herzen“, der Serviceclub Round Table 34 gab 6.000 Euro, die Allianz für Kinder in Bayern, ein karitativer Verein der Allianz Versicherung, spendete 5.000 Euro. Außerdem beteiligten sich die VR-Bank Memmingen sowie die Firma Gefro mit jeweils 3.000 Euro. „Wir möchten uns ganz herzlich bei allen bedanken, die mit dieser Spende helfen, die medizinische Versorgung unserer Frühgeborenen und kranken

Neugeborenen weiter zu verbessern“, betonte Klinikvorstand Maximilian Mai.



Wintersaison
LANGE SAUNAABENDE
jeden letzten Sa im Monat

SAUNAZeit
im einmaligen CamboMare Saunadort in Kempten

In unseren 11 Saunen läuten wir im Oktober die Saunasaison ein. Abwechslungsreiche Aufgüsse mit rein ätherischen Ölen, komfortable Ruheräume, gesellige Kaminlounges, vielfältige Warm- und Kaltwasserbecken und das Saunarestaurant „Hoigarta“ warten auf Sie.

Öffnungszeiten und Infos unter:
www.cambomare.de

CAMBOMARE
Freude am Leben

Schwitzen ist gesund

Vorzüge beim Winter-Saunabaden



Saunieren im Winter ist Wellness für Körper, Geist und Seele. Symbolfoto: pixabay

(sg). Eine regelmäßige Schwitzkur in der Sauna wirkt sich positiv auf das Immunsystem, den Kreislauf, die Haut und die Atemwege aus. Gerade im Winter ist das heiße Vergnügen eine Wonne und stärkt – besonders in der Erkältungszeit - die Abwehrkräfte ungemein.

Durchblutung im Körper gespeichert wird. Das abwechselnde Aufheizen und Abkühlen beugt zudem Bluthochdruck vor. Es ist ein gutes Training für die Blutgefäße – sie weiten sich, ziehen sich zusammen und werden elastischer.

Zeit lassen

Denn die Hitze suggeriert dem Körper gewissermaßen, dass er Fieber hat. Daher beginnt der Organismus Interferone zu bilden und diese körpereigenen Abwehrstoffe werden gespeichert. Auch der Wechsel zwischen Hitze und Kälte beim Winter-Saunabaden bringt das Immunsystem und den Stoffwechsel richtig auf Trab.

Beim Saunieren ist es insgesamt wichtig, Herz und Kreislauf nicht zu überfordern. Etwa drei Saunagänge, jeweils mit Abkühlen und Ausruhen vor dem nächsten wohltuenden Schwitzen, sind ein gutes Maß. Auch, um runterzufahren und entspannt in den Alltag zurückzukehren. Ein Saunagang sollte nicht länger als 15 Minuten andauern.

Gegen Winterblues

Der große Temperaturunterschied im Tauchbad nach dem Saunagang ist dabei der Turbo für die Abwehrkräfte. Aber nur, wenn Herz und Kreislauf das auch aushalten.

In der dunklen Jahreszeit gibt es weniger Sonnenstunden und der Körper produziert weniger Glückshormone als im Sommer. Die meisten Saunen werden in warmes Licht getaucht, davon profitiert auch die Seele. Das warme Saunalicht hat etwa den gleichen Effekt wie Sonnenlicht und sorgt dafür, dass der Organismus Glückshormone ausschüttet.

Außerdem wird die Durchblutung durch den Wechsel zwischen Heiß und Kalt gestärkt – ideal für Frostbeulen: Denn wer regelmäßig sauniert, sorgt gleichzeitig dafür, dass er allgemein weniger friert bzw. mehr Wärme durch eine bessere



Regionale Winterküche

Wellness für Körper und Seele



Aus heimischem Wintergemüse lassen sich viele schmackhafte, gesunde Gerichte zaubern. Foto: pixabay

Gehalts an Vitamin C sehr gesund.

Auch Lauch, Zwiebeln und Knoblauch sind für den Geschmack und vor allem für die Gesundheit aus der Winterküche nicht wegzudenken. Sie wirken schon im Mund entzündungshemmend und keimtötend, lindern Erkältungsbeschwerden und enthalten Senföle, welche Leber und Galle anregen sowie Schleimstoffe, die den Darm reinigen und entschlacken.

Gewürze

Bei den Gewürzen bleibt die Küche im Winter meist nicht ganz heimisch. Kurkuma und Ingwer sind geschmacklich mit vielen Wintergemüsen kombinierbar und haben eine entzündungshemmende Wirkung. Sie beugen damit unter anderem einer Erkältung vor. Pfeffer, Kreuzkümmel, Nelken, Muskat und Kardamom gehören ebenso wie Zimt, Koriander und Anis in viele winterlich-wärmende Gerichte.

(sg). Essen hält Leib und Seele zusammen, sagt schon ein altes Sprichwort. In der kalten Jahreszeit sollten wir unseren Körper mit heißer Suppe, einem deftigen Eintopf, Auflauf oder ähnlichem stärken. Regionale Lebensmittel der Saison bieten dafür eine bunte Vielfalt, schmecken gut und halten uns über den Winter gesund.

Kartoffeln, Wurzelgemüse und fast alle Kohlsorten haben eine gute Lagerfähigkeit und sind daher aus der heimischen Winterküche nicht wegzudenken.

Rote Bete ist dabei als „Superfood“ kaum zu übertreffen. Sie ist reich an Mineralstoffen wie Kalzium, Phosphor, Kalium, Magnesium und Eisen sowie den Vitaminen der B-Gruppe, Vitamin C und Folsäure. Rote Bete werden roh oder gekocht als Carpaccio gegessen, passen als Vorspeise zu Ziegenkäse und sind auch als Salat oder in Suppenvarianten bekannt – wie

dem Borschtsch, einem traditionellen russischen Eintopf.

Möhren sind reich an Beta-Carotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Da sich die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe in der Schale befinden, sollten Möhren nicht geschält werden, bevor sie in den Salat, die Suppe oder den Eintopf kommen.

Unverzichtbar für Suppen und Eintöpfe sind neben Kartoffeln

auch Petersilienwurzel, Pastinake, Sellerie und Steckrübe.

Und für Spargelfans gibt es eine heimische Winter-Variante: Die Schwarzwurzel. Sie ist nicht nur lecker, sondern auch sehr vitamin- und mineralstoffreich.

Kohl und Lauch

Kohl – ob Spitzkohl, Weißkohl, Grünkohl oder Rosenkohl – ist vor allem aufgrund des hohen

GEFRO
100 JAHRE

Ein Jubiläum zum Genießen

SHOPPING BOX für Ihren Einkauf!

nur **1 EURO**

GEFRO Shop
Rudolf-Diesel-Str. 21,
87700 Memmingen
Mo.–Fr. 8.30–18 Uhr
Sa. 8.30–14 Uhr
www.gefro.de

Alle Neuigkeiten in und um Memmingen unter lokale-mm.de



Grünkohl-Eintopf

Anzeige



„Grünkohl mit Pinkel“ kommt aus Norddeutschland und schmeckt auch in Bayern als Eintopf-Variante im Winter.

Zubereitung

Den Speck in einer Pfanne etwas auslassen und die Zwiebeln damit anbraten. Den Grünkohl in feine Streifen schneiden und zugeben, kurz andünsten und mit Brühe auffüllen. Aufkochen lassen und die gewürfelten Kartoffeln dazugeben. Evtl. noch etwas Flüssigkeit auffüllen.

Mit Salz und Pfeffer zunächst mild abschmecken und das Ganze bei geringer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Die Würste (den Tofu, in Scheiben oder gewürfelt) zum Schluss noch circa 10 Minuten oben auflegen und heiß werden lassen. Vor dem Servieren das Fleisch (den Tofu) herausnehmen und dem Kohl noch einen kleinen Schuss Essig sowie Senf nach Geschmack zugeben.

Zutaten für 4 Personen

- 2 Zwiebeln, klein gewürfelt
- 100 g geräucherter Speck
- 4 Debresiner oder Polnische
- 4 Scheiben Kassler
- 1 kg Grünkohl (frisch oder tiefgefroren)
- 500 ml Brühe
- 750 g gewürfelte Kartoffeln
- Pfeffer, Jodsalz, Muskat
- Senf & Essig

Vegane Alternative:
200 g Räuchertofu (statt Speck, Polnische & Kassler), Öl zum Andünsten der Zwiebeln

Ein neues MRT ...

... macht die Klinik Ottobeuren komplett

Ottobeuren (sg). Gut ein Jahr nach der Eröffnung des modernen Neubaus wurde in der Klinik Ottobeuren nun ein weiteres Großprojekt präsentiert: Ab Herbst 2025 wird es dort ein MRT geben. Die Finanzierung, an der sich über 20 regionale Firmen beteiligt haben, steht bereits.

In Zeiten, in denen die Lage im Gesundheitswesen bekanntlich schwierig sei, werde mit dem MRT in Ottobeuren die Patientenversorgung verbessert, so Geschäftsführer Florian Glück. „Ein Krankenhaus in dieser Größe mit MRT ist außergewöhnlich“, betonte Dr. Maximilian Massalme, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie. Damit könne vor Ort eine zeitnahe und gute Versorgung der Patienten gewährleistet werden. Im Moment sind MRT-Termine in der Region mit Wartezeiten von zwei bis drei Monaten verbunden. Das MRT spiele nicht nur bei der Diagnostik an Gelenken, sondern auch bei Schlaganfällen, Herzerkrankungen oder in der Bauchchirurgie eine wichtige Rolle, erklärte Severin Greiner, Chefarzt der Klinik für Radiologie.

Ein offenes MRT

Die Weichen für das rund eine Million schwere Projekt sind gestellt. Es wurde ein MRT gesucht, das zu der Klinik mit Spitzenmedizin in familiärem Ambiente passt. Das offene MRT in Hufeisenform wird ein Allein-



Dr. Maximilian Massalme, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, stellte das neue MRT vor. Foto: Tanja Ackermann

stellungsmerkmal in der Region haben. Vorteile seien neben der Offenheit auch ein geringer Energieverbrauch, so Greiner. Es vervollständige das Portfolio von Ottobeuren und mache die Klinik komplett. Massalme nannte es „das Sahnehäubchen“ der Klinik.

Der Raum für das MRT wird aktuell noch für die Notaufnahme genutzt. Als Vorbereitung werden in den nächsten Schritten unter anderem die Wände und die Decke mit einer dünnen Kupferschicht ausgekleidet, um eine Art faradayschen Käfig zu erzeugen und den Magnet nach außen abzuschirmen, sowie der Boden mit Edelstahl verstärkt und die Statik für das rund 15 Tonnen schwere Gerät geprüft.

Bekanntnis zur Region

Einen „Lobgesang auf starke mittelständische Unternehmer“, die das Projekt möglich gemacht haben, stimmten Hans-Joachim

Weirather, Aufsichtsratsvorsitzender des Klinikverbunds Allgäu, und Landrat Alex Eder an. Die finanzielle Beteiligung sei ein „wichtiges Bekenntnis zur Region und zum Standort Ottobeuren“.

Der Verein der Freunde und Förderer der Kreisklinik Ottobeuren e. V. habe als Nicht-Unternehmer mit 70.000 Euro die größte Summe gespendet, hob Massalme hervor. Das große Engagement des Fördervereins sei für die kleine Klinik etwas Besonderes. Ottobeurens Bürgermeister German Fries spendete sein Geburtstagsgeld, auch dies sei herauszustellen, sagte Massalme.



Schwimmwerk

Name fürs Kombibad steht fest

Memmingen (dl). Noch ist das kombinierte Hallen- und Freibad (Kombibad) im Bau, der zukünftige Name ist aber schon gegeben: „Schwimmwerk“ wird das Memminger Bad heißen. Für diesen Namen sprach sich der Stadtrat nun mehrheitlich aus.

Gesucht war ein einprägsamer Begriff, der modern und innovativ sein soll. Der Name soll außerdem neugierig machen und einen Bezug zu Memmingen haben und er soll für Marketingzwecke geeignet sein. „So ein Name muss ganz viel erfüllen,



Die Farbwelt des Logos spiegelt die Grau- und Grüntöne der zukünftigen Fliesen im Kombibad wieder. Grafik: Pfandfrei Designprojekt

das macht es nicht einfach, deswegen haben wir Agenturen angefragt. Vier Angebote haben wir erhalten, und der Zuschlag ging an das Büro Designprojekt Pfandfrei aus Memmingen“, erklärte Marcus Geske, Leiter der Stadtwerke, das Vorgehen zur Namensfindung.

Der Name „Schwimmwerk“ ist einerseits angelehnt an den Bauherrn und zukünftigen Betreiber des Bades, die Stadtwerke Memmingen. Zudem seien rund um das Bad mehrere Werksgelände angesiedelt, erläuterte Designer Christoph Baur von Pfandfrei Designprojekt.

Sportlerehrung

Anmeldung bis 22. Januar



Bei der Sportlerehrung des Landkreises werden viele Sportler ausgezeichnet. Die Ehrungsmedaille zeigt jedes Jahr ein anderes Unterallgäuer Motiv. Foto: Sylvia Rustler/Landratsamt Unterallgäu

Unterallgäu (dl). Ob Tauziehen, Radfahren, Fußball oder Tanzen – einmal im Jahr zeichnet der Landkreis Unterallgäu erfolgreiche Sportler aus. Dafür können Vereine bis zum 22. Januar 2025 wieder Einzelsportler oder Mannschaften anmelden, die 2024 bei schwäbischen, bayerischen, deutschen oder internationalen Meisterschaften erfolgreich waren.

Ausgezeichnet werden unter anderem auch Meistermannschaften im Fußball sowie Sportler, die in einen bayerischen beziehungsweise deutschen A- oder B-Kader berufen wurden oder die das Sportabzeichen des Deutschen Olympischen Sportbundes mehrfach abgelegt haben. „Ich freue mich auf die vielen

Sporttalente aus dem Unterallgäu“, sagt Landrat Alex Eder, der die Sportler gemeinsam mit Benjamin Adelwarth vom Kreisverband Unterallgäu des Bayerischen Landessportverbands (BLSV) am 10. April 2025 auszeichnen wird. Wie jedes Jahr soll es bei der Veranstaltung im Mindelheimer Forum auch wieder einen Überraschungsgast geben.

Kriterien und Anmeldung

Die genauen Kriterien für die Ehrung sind auf der Homepage des Landkreises unter www.landratsamt-unterallgaeu.de/buergerservice/ehrenamt-vereine-sport/sportlerehrung zu finden. Auf dieser Seite können die Sportler auch direkt online gemeldet werden.

Brügelmeir Eine Sorge weniger...

Brügelmeir GmbH
Schumannstraße 8
87700 Memmingen

Tel. 08331 / 94500
www.bruegelmeir.de

Claudia Heinle
Ganzheitliche Praxis für
Ergotherapie und Schmerztherapie

- Schmerztherapie
- Handtherapie
- Orthopädie
- Neurologie
- Pädiatrie
- Kieler R.E.S.E.T
- ergotherapeutische Schienen
- systemische Kinesiologie

Ich wünsche Ihnen ein gesundes **Neues Jahr.**
Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen.
Ihre Claudia Heinle mit Team

Schlößlestraße 5
87746 Erkheim
Tel. 08336 / 80 15 278

Lassen Sie sich helfen!
info@ergo-schmerztherapie.de
www.ergo-schmerztherapie.de



Klinikverbund Allgäu
Klinik Ottobeuren

Minusgrade erhöhen das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

ALS HERZPATIENT GESUND DURCH DEN WINTER

Nasskaltes Wetter in den Wintermonaten kann für Patienten mit Herz-Kreislaufkrankungen zu erheblichen Beschwerden führen.

BEI KÄLTE VERENGEN SICH DIE BLUTGEFÄSSE.

Der Blutdruck steigt und das Herz muss gegen einen größeren Widerstand arbeiten. Gleichzeitig wird der Herzmuskel durch enger werdende Herzkranzgefäße schlechter durchblutet.

All dies kann eine hohe Belastung für den Herzmuskel und die Gefäße darstellen und es kann eine gefährliche Überlastung des Herzens entstehen.

Besonders gefährdet sind Patienten mit koronarer Herzerkrankung, Bluthochdruck, Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen.

Gerade Menschen, die unter Herz-Kreislaufkrankungen leiden sollten bei Temperaturen im Minusbereich starke körperliche Anstrengungen im Freien versuchen zu vermeiden ohne dabei die wichtige und notwendige Bewegung an der frischen Luft zu vernachlässigen.

Die körperliche Anstrengung bei Aktivitäten wie dem Schneeschaukeln wird häufig unterschätzt. Die Belastung kann schon ausreichen, um ein vorgeschädigtes Herz zu überfordern. Die Folge können im schlimmsten Fall ein Herzinfarkt oder plötzlicher Herztod sein. Menschen mit koronaren Vorerkrankungen sollten das Schneeschippen deshalb lieber anderen überlassen. Also: kein Joggen oder Schneeschaukeln bei Minusgraden, sondern lieber auf Spaziergänge oder Walkingrunden ausweichen.

Wichtig dabei ist, dass der Körper nicht auskühlt und auch die Atemwege geschützt werden. Am besten mit Schal oder Tuch über den Mund- und Nasenbereich.

Und so unterstützen und schützen Sie im Winter nicht nur Ihr Herz-Kreislaufsystem, sondern aktivieren gleichzeitig Ihr Immunsystem. Hilfreich hierbei sind auch tägliche gemäßigte Wechselduschen der Unterschenkel. Das Immunsystem wird aktiviert und die Durchblutung gefördert.

Neben ausreichend Bewegung an der frischen Luft spielt natürlich gerade in den Wintermonaten die richtige Ernährung und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr eine wichtige Rolle. Zitrusfrüchte, Kohlsorten, Feldsalat und rote Beete aus heimischen Regionen liefern die nötigen Vitamine.

Da bei Kälte der Blutdruck automatisch steigt, ist es für Herzpatienten sehr wichtig, regelmäßig den Blutdruck selbst zu messen. Bahnt sich ein erhöhter Blutdruck an, so muss die Medikation unbedingt angepasst werden. Hilfreich ist hier auch, weitestgehend auf die Verwendung von Kochsalz zu verzichten. Schenken Sie dann Ihrem Körper noch genügend Schlaf, können Ihnen als Herzpatient*in die Wintermonate nichts mehr anhaben.



Kontakt

Klinikverbund Allgäu gGmbH
c/o Klinik Ottobeuren | Abteilung für Innere
Medizin und Kardiologie
Chefärztin Dr. Cornelia Monat

Memminger Str. 31
87724 Ottobeuren

Tel.: 08332 - 792 5463

innere-otb@klinikverbund-allgaeu.de

Alle Informationen auf
www.klinikverbund-allgaeu.de



Bescherung am Lokalen Gabentisch

Vorweihnachts-Freude und tolle Gewinne

(sg/ta). Auch heuer war der Lokale Gabentisch nicht nur im Heft, sondern auch vor Ort mit knapp 70 Preisen wieder reichlich gedeckt. Den glücklichen Gewinnern durften wir im großzügigen Eingangsbereich des egz persönlich ihre ausgelosten Weihnachtsgeschenke überreichen.

Was es so alles zu gewinnen gab? Eine kleine Übersicht gibt es hier auf den Fotos zu sehen – oder Sie schauen einfach nochmal in unsere Dezember-Ausgabe hinein, dort finden Sie alle Gewinne in der Übersicht. Sollten Sie heuer nicht zu den Auserwählten zählen, lohnt es sich in jedem Fall nächstes Jahr mitzumachen, vielleicht meint es ja die Glücksfee dann ja gut mit Ihnen.

Diese hat auf jeden Fall wieder fantastische Arbeit geleistet und die meisten Wünsche erfüllt. So kam beispielsweise der Massagegutschein für Marianne Ehrenhuber genau im richtigen Moment und die Enkel von Ursula Lang dürfen sich auf einen Ausflug ins CamboMare



freuen. Vor allem unsere Hauptpreise sorgten auch dieses Mal wieder für strahlende Gesichter. Die Freude von Klaus Koberstein war „zum Abheben“: Er darf über das Allgäuer Brauhaus mit dem Heißluftballon hoch hinaus. Das sei sein „schönstes Weihnachtsgeschenk“. Johann Schnur schickt seine Frau mit den drei Enkeln ins Weihnachtsmusical „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“ und Tankred Keeß freute sich sehr über Karten für das beliebte und bereits ausverkaufte

Benefiz-Schlagerfestival im Januar. Ganz aus dem Häuschen war Christine Rolly, die ein Halbjahres-Abo fürs Landestheater Schwaben gewonnen hat. Die Viertklässlerin Larissa Gehrke hat sich „tierisch gefreut“ über einen Zoobesuch für die ganze Familie.

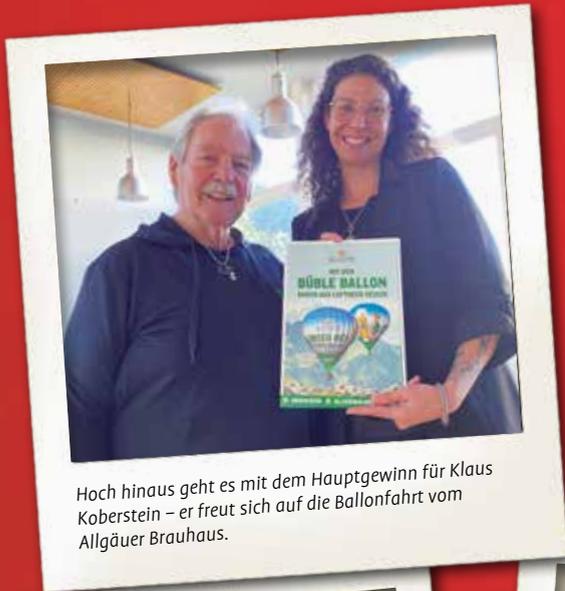
Doch auch „Klassiker“ wie Best-off-Pakete von GEFRO, Einkaufs- und Essensgutscheine sowie Wellness-Gutscheine von unseren Partnern oder Kinokarten sorgten für Freude und leuchtende

Augen. Und natürlich die Fanpakete vom FCM und den ECDC Indians, mit denen die Sportevents zukünftig sicher noch mehr Spaß machen.

Zu den Gewinnen gab es außerdem das ein oder andere „Zuckerl“ obendrauf, wie zum Beispiel die leckeren Weihnachtswichtel von der Konditorei Brommler, Kalender und andere Kleinigkeiten.



Johannes Weidle freute sich über einen Werkstattgutschein vom Autohaus Seitz.
Fotos: Tanja Ackermann



Hoch hinaus geht es mit dem Hauptgewinn für Klaus Koberstein – er freut sich auf die Ballonfahrt vom Allgäuer Brauhaus.



Norbert Heiligsetzer und Ingrid Weiß lassen es sich demnächst im Gasthaus Laupheimer schmecken.



Christine Rolly hat ein Halbjahres-Abo für das Landestheater Schwaben gewonnen.



Die Enkel von Johann Schnur dürfen sich beim Musical „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“ verzaubern lassen.



Larissa Gehrke hat eine Familienkarte für den Zoo Augsburg gewonnen.



Drei-Millionen-Grenze ...

... am Flughafen Memmingen geknackt

Memmingen (dl). Die Fluggastzahlen am Flughafen Memmingen sind in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen. Die Prognose für 2024 hatte sich bereits Anfang Dezember erfüllt, als der dreimillionste Fluggast am Airport begrüßt wurde. Bis Jahresende rechnen die Verantwortlichen mit 200.000 weiteren Passagieren.

Abgezeichnet hatte sich diese Tendenz zu weiterem Wachstum bereits im Sommer, als statt der erwarteten 470.000 Passagiere über 505.000 begrüßt wurden – was einer Steigerung um 19,5 Prozent im Vergleich zum Vorjahres-Zeitraum entsprach. Dabei hatte sich insbesondere die Auslastung der Maschinen weiter erhöht und lag bei 94 Prozent (im Vorjahr 91). „So haben wir schon damit gerechnet, dass wir die Drei-Millionen-Grenze noch vor Jahresende knacken werden“, berichtet Geschäftsführer Ralf Schmid. Da auch die Weihnachtsferien



Die Drei-Millionen-Grenze am Airport wurde Anfang Dezember geknackt. Foto: Flughafen Memmingen

und -feiertage wieder volle Flugzeuge und etliche Zusatzverbindungen verheißen, rechnen die Verantwortlichen am Ende des Jahres mit rund 3,2 Millionen Passagieren, Tendenz weiter steigend.

Öfter nach Osteuropa

Als einziger Airport in Süddeutschland verfügt der Flughafen Memmingen demnächst

über eine direkte Verbindung nach Craiova: Ab 1. Juni fliegt Wizz Air vier Mal pro Woche in die rumänische Universitätsstadt mit rund 230.000 Einwohnern in der historischen Region „Kleine Walachei“ im Südwesten des Landes.

Zudem stockt die Airline die Flüge von Memmingen nach Tuzla in Bosnien-Herzegowina ab Sommer deutlich auf.



Memmingen

Memmingen ist eine attraktive Gemeinde im Landkreis Unterallgäu mit rund 3.300 Einwohnern. Gelegen unmittelbar am Rande der Stadt Memmingen, gekennzeichnet von einer hervorragenden Infrastruktur und einem intakten Gemeinschaftsleben, finden Sie hier eine ideale Verknüpfung städtischer Vorzüge mit ländlichem Flair in der reizvollen Lage des Voralpenlandes, mit ausgezeichneter Verkehrsanbindung in sämtliche Richtungen – zu Lande (Autobahnkreuz A7/A96) und auch zu Luft, durch den Regionalflughafen Allgäu, der mit seinen regelmäßigen Passagierflugbetrieb verschiedene Anbindungen anbietet.

Die örtliche Grundversorgung unter anderem mit Kindertagesstätte & -Krippe, Grund und Mittelschule, Arztpraxen, Banken, gastronomischen Einrichtungen und die Nahversorgung mittels Einzelhandel-Vollsortimenter für den täglichen Bedarf ist ebenso gewährleistet wie reichhaltige Freizeitmöglichkeiten in sportlicher und kultureller Hinsicht.

An dieser Stelle mein herzlicher Dank im Namen des Gemeinderats, an alle ehrenamtlich und beruflich zum Wohle der Gemeinde Aktiven, die positiv zu unserer lebens- und liebenswerten Gemeinde beitragen.

Ein gutes, gesundes neues Jahr wünscht

Ihr Alwin Lichtensteiger, 1. Bürgermeister für den Gemeinderat Memmingen



Alle Neuigkeiten unter lokale-mm.de

Anzeige

Bella Italia: „Il dolce far niente“, das süße Nichtstun

Italien ist ein Land, in dem das Leben gefeiert wird. „Il dolce far niente“, das süße Nichtstun, beschreibt die Lebensphilosophie, die überall spürbar ist. Von Memmingen aus bringen Sie Ryanair und Wizz Air direkt zu den schönsten Zielen Italiens – ideal, um das mediterrane Lebensgefühl zu genießen.

Italienische Städte voller Geschichte

Erleben Sie die Vielfalt Italiens. In Pisa erwartet Sie der weltberühmte Schiefe Turm, Rom beeindruckt mit antiken Bauwerken wie dem Kolosseum und belebten Piazzas. Neapel lockt mit Pizza, Palermo mit arabisch-normannischen Einflüssen und Catania am Fuße des Ätna mit barocker Pracht. Jede Stadt hat ihren eigenen Charme und erzählt ihre eigene Geschichte.

Sonne, Meer und mediterrane Landschaften

Italien ist ein Paradies für Sonnenhungrige. Sardinien mit Alghero lockt mit türkisblauem Was-



Der Petersdom in Rom erstrahlt in der Abenddämmerung – ein Symbol für die ewige Stadt und ihre beeindruckende Geschichte. Foto: pixabay/pixabay_JerOme82

ser und feinen Sandstränden. Sizilien verbindet in Palermo und Catania beeindruckende Kultur mit Stranderlebnissen. Auch die Küsten von Brindisi und Lamezia Terme bieten ideale Bedingungen für Entspannung am Mittelmeer.

Von Pizza bis Gelato

Die italienische Küche ist weltberühmt. Probieren Sie Pizza in Neapel, frische Meeresfrüchte in Brindisi oder die traditionelle

Pasta alla Norma in Catania. Ein Gelato auf einer sonnigen Piazza oder ein Glas Wein aus der Region machen jeden Moment zu etwas Besonderem.

Das Leben genießen

In Italien zählt der Augenblick. Verweilen Sie bei einem Espresso auf einer Piazza oder schlendern Sie durch die engen Gassen von Altstädten wie Palermo. Die entspannte Lebensart macht das Land so einzigartig.

Flüge ab Memmingen – direkt in die Sonne

Italien ist von Memmingen aus schnell und bequem zu erreichen. Ryanair fliegt Städte wie Rom, Pisa, Palermo und Neapel an, Wizz Air bringt Sie direkt nach Catania. Erleben Sie „Bella Italia“ und lassen Sie sich vom süßen Nichtstun inspirieren – „Il dolce far niente“ wartet auf Sie! Weitere Informationen und Buchung unter www.memmingen-airport.de



Der Hafen von Brindisi, ein lebendiger Ort mit mediterranem Flair und das Tor zu den Stränden Apuliens. Foto: Bildnachweis: AdobeStock Mi.Ti.



Der Schiefe Turm von Pisa, eingerahmt von der majestätischen Kathedrale, ist eines der bekanntesten Wahrzeichen Italiens. Foto: pixabay_Walkerssk

Närrisch ins neue Jahr

Memminger Stadtbachhexen lassen es krachen

Memmingen (sg). Die Stadtbachhexen sorgen kurz nach Neujahr mit einem Party-Flohmarkt und einer „Feier für den guten Zweck“ für Stimmung in der Maustadt, bevor dann am 10. und 11. Januar so richtig in die Fasnet gestartet wird. Höhepunkt ist wieder der Dämmerumzug am Samstagabend.

Am Freitag, 3. Januar, veranstalten die Stadtbachhexen unabhängig von Fasching und für alle einen Party-Flohmarkt in der beheizten Stadionhalle. Von 18 bis 22 Uhr gibt es neben Verkaufsständen dort auch Musik von DJ Sash. Der Eintritt ist frei. Wer mitmachen will, findet alle Infos auf der Homepage (www.stadtbachhexen-mm.de).

Feiern für den guten Zweck

Dem Flohmarkt schließt sich am Samstag, 4. Januar, eine Party für jedermann Ü18 und für den guten Zweck an. Keine Faschingsparty, sondern eine gemütliche Jahresauftakt-Party mit Bewirtung. In der Stadionhalle legt DJ Sash die besten Hits der 80er, 90er und 2000er auf. Der Eintritt



Mit dem beliebten Guggenmusik-Sternmarsch starten die Stadtbachhexen traditionell in die Fasnet. Fotos: Michael Geiger

ist frei. Spenden für den guten Zweck sind willkommen. In Kooperation mit dem Roten Kreuz verkauft die Narrenzunft „Tröste-Teddys“, die bei Einsatzfahrten an Kinder verteilt werden.

Start in die Fasnet

Am Freitag, 10. Januar, steigen die Narren in Memmingen dann so richtig in die Fasnet ein. Ab 17.30 Uhr sorgen die Stadtbachhexen erstmals für Bewirtung

auf dem Marktplatz, bevor dort um 18 Uhr der **Guggenmusik-Sternmarsch** beginnt, heuer mit fünf Guggenmusiken (Lumpenkapelle Aitrach, Hausemer Guggamusik, Guggenmusik Isny, Guggenmusik Wuchzenhofen, Allgäuer Long Dongs). Jede Musik spielt nach dem Einmarsch zwei Stücke. Zum Abschluss gibt's ein gemeinsames Monsterkonzert der rund 200 Musiker. Danach wird auf dem Marktplatz noch mit Guggenmusik und Par-

ty-Musik „Open-Air“ weiter gefeiert.

Narrenmesse

Am Samstag, 11. Januar, findet um 10 Uhr die Narrenmesse in der Kirche St. Josef mit Diakon Oliver Föhr, der Lumpenkapelle Aitrach und dem Hexen-Chor der Stadtbachhexen statt.

Um 12 Uhr gibt's den Empfang der Ehrengäste und Vertreter der anwesenden Gruppen (geschlossene Gesellschaft).

Dämmerumzug

Um 16 Uhr beginnt der Dämmerumzug durch die Straßen der Altstadt mit rund 2.500 Hästrägern und Musikgruppen, bei dem allerlei Späße und viel Schabernack von den Gruppen mit den Zuschauern getrieben wird. Ebenso gibt es Bonbons für die Kleinen, man sieht geniale Pyramiden und großartiges Spektakel.

Der Dämmerumzug dauert etwa zwei bis zweieinhalb Stunden. Drei Sprecherwägen, an denen die einzelnen Gruppen vor-

gestellt werden und der Umzug kommentiert wird, stehen am Schweizer Berg, Weinmarkt und am Marktplatz.

Bewirtung am Umzugsweg gibt's an folgenden Stellen: JoeSepps, Wasserwacht und Moritz (Roßmarkt/Weinmarkt), Blaue Traube und Koschtbar (Kramerstraße). Wie vor zwei Jahren neu festgelegt, führt der Umzug auch in diesem Jahr vom Schweizer Berg über den Roßmarkt, Weinmarkt, durch die Fußgängerzone (Kramerstraße) über den Marktplatz in die Zangmeisterstraße. Am Westertor ist Auflösung.

In der Stadt wird dann weiter gefeiert mit After-Umzugs-Partys in der Überschaubar (Weberstraße) und im Grünen Haus (Lindentorstraße). Eine After-Umzugs-Brücken-Party gibt es in der Weinstube zur Eiche (Obere Bachgasse).

Und natürlich findet im Anschluss an den Umzug wie gewohnt in der Stadionhalle die **Hästräger-Party** statt.

WO NEI? D' BACH NEI!

FASNET & PARTY IN MEMMINGEN

PARTY / FASNET & PARTY / FASNET & PARTY / FASNET & PARTY / FASNET

Freitag, 10.01.2025

Guggen-Sternmarsch
mit Monsterkonzert am Marktplatz
17.30 Uhr - 22.00 Uhr Bewirtung vor Ort
>>> freier Eintritt

www.stadtbachhexen.de

www.stadtbachhexen.de

PARTY / FASNET & PARTY / FASNET & PARTY / FASNET & PARTY / FASNET

Samstag, 11.01.2025

10.00 Uhr Narrenmesse in St. Josef
16.00 Uhr **Dämmerumzug**

durch die Memminger Altstadt
anschl. "Hästräger-Party" in der Stadionhalle
Einlass ab 18 Jahren mit Ausweiskontrolle



GEFRO

FLOHMARKT & PARTY IN MEMMINGEN

PARTY / FLOHMARKT & PARTY / FLOHMARKT & PARTY / FLOHMARKT

Freitag, 03.01.2025
Party-Flohmarkt



in der beheizten
Stadionhalle mit DJ Sash
Verkauf von 18 - 22 Uhr
>>> freier Eintritt

www.stadtbachhexen.de

www.stadtbachhexen.de

PARTY / FLOHMARKT & PARTY / FLOHMARKT & PARTY / FLOHMARKT

Samstag, 04.01.2025

"feiern für den guten Zweck"

kaufe einen Tröste-Teddy für den Rettungsdienst
! Dieser kann vor Ort erworben und gespendet werden !

ab 20 Uhr mit Hits der 80er/90er/2000er

Einlass ab 18 Jahren mit Ausweiskontrolle
Stadionhalle MM - Eintritt: freiwillige Spende



GEFRO

KLASSISCHES BALLETT

CLASSICO BALLET NAPOLI ITALY

P.I. Tchaikowsky

Schwanensee

KLASSISCHE BALLETTKUNST IN VOLLENDUNG!

15.01.25 | MEMMINGEN | STADTHALLE

reservix

WWW.KLASSISCHES-BALLET.COM + eventim.de +

Benefiz-Schlagerfestival restlos ausverkauft

Für den 18. Januar gibt es keine Karten mehr

Wolfertschwenden (dl). Am 18. Januar 2025 findet wieder ein Benefiz-Schlagerfestival zugunsten des Kinderhospiz St. Nikolaus in Bad Grönenbach statt, diesmal in der Festhalle in Wolfertschwenden. Das Event ist bereits ausverkauft.

Der Veranstalter Anton Bertele freut sich sehr darüber und wünscht bereits heute allen Besuchern viel Spaß und eine gute Unterhaltung in Wolfertschwenden.



Das nächste Benefiz-Schlagerfestival – diesmal zugunsten von Donum Vitae Memmingen – findet am 25. Oktober 2025 ab 18 Uhr im Postsaal in Bad Grönenbach statt. Der Vorverkauf dafür startet beim Konzert am 18. Januar in Wolfertschwenden.



Holen Sie sich Ihr Deutschland-Ticket!

Deutschlandweit für 58€ im Monat fahren – vor Ort bei uns kaufen!

Buchen Sie jetzt Ihr Deutschland-Ticket – ganz einfach und direkt über uns.

Alle Infos unter: www.vvm-online.de

Wir suchen Sie!

Mitarbeiter Vertrieb (m/w/d) auf Minijob-Basis

Wir erwarten:

- Kundenfreundliches Auftreten & Kommunikationsfähigkeit
- Selbstständige Arbeitsweise
- idealerweise Außendienst- und Vertriebs Erfahrung

Ihre Aufgaben:

- Anzeigenverkauf für Zeitung
- Telefonakquise, Kundenbesuche, Angebotserstellung

Die Lokale
In der Neuen Welt 10
87700 Memmingen
Telefon 08331 9258424
bewerbung@lokale-mm.de

Die Lokale
Informationsmagazin für Memmingen und Umgebung

Auch für Quereinsteiger!

www.lokale-mm.de

IMPRESSUM

Verlag und Herausgeber:
Wolfgang Radeck (V.i.S.d.P.)
In der Neuen Welt 10
87700 Memmingen
Tel. 08331 9258424
Fax 08331 9258426

Redaktion:
Wolfgang Radeck
Telefon 08331 9258424
wradeck@lokale-mm.de
Svenja Gropper
Telefon 08331 9258425
sgropper@lokale-mm.de

Anzeigen:
Tanja Ackermann
Telefon 08331 9912003
tackermann@lokale-mm.de

Nächste Ausgabe: 02/2025
Auflage: 28.000 Exemplare
Anzeigenschluss 02/2025:
Dienstag, 21. Januar 2025

Titelfoto: Roland Schraut
Druck:
AZ Druck & Datentechnik GmbH
Heisinger Straße 16
87437 Kempten
Graphik, Satz, Layout:
Tanja Laubisch & Svend Pusback GbR

Bezug:
Kostenfrei an Haushalte und den Auslagestellen MM

Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Haftung übernommen.

- Unternehmensverkauf
- Immobilienverkauf
- Wertgutachten

INNOVERTA
...VALUES WELL MOVED

DIE WERTE-WAHRER FÜR
UNTERNEHMEN & IMMOBILIEN

Perfekt beraten von Daniel Benz und Petra Spaete – Ihren Profis aus Memmingen!

☎ 08331 9913390 📍 87700 Memmingen 🌐 www.innoverta.de

Gewinnen Sie diesmal Kinogutscheine vom Cineplex in Memmingen, Freizeitblöcke vom Gutscheinbuch und Einkaufsgutscheine von Optik Muncke in Fellheim.



Liebe Leserinnen und Leser,

Im letzten Monat haben wir wieder unseren „Lokalen Gabentisch“ gedeckt, Sie konnten zahlreiche und attraktive Preise gewinnen. Wenige Tage vor dem Fest – also noch rechtzeitig, um als Geschenk unter dem Weihnachtsbaum zu landen – gab's viele freudige Gesichter. Was uns auch gefreut hat – auch, weil es erneut so viele Mitspieler gab. Herzlichsten Dank dafür. Unsere Grafikerin war auch diesmal wieder recht einfallreich und hat die „Schweifsterne“ mal mehr, mal weniger auffällig im Magazin versteckt. Die richtige Lösung lautete „7“ oder „b“. Diesmal dürfen Sie wieder die Fehler im Suchspiel finden. Ver-

gleichen Sie beide Bilder und zählen Sie die Veränderungen, die unsere Zeichnerin eingebaut hat. Zu gewinnen gibt es diesmal Kinogutscheine vom Cineplex in Memmingen, Freizeitblöcke vom Gutscheinbuch und Einkaufsgutscheine von Optik Muncke in Fellheim. Zudem spendiert die Konditorei Brommler heuer zu jedem Gewinn in unserem Suchspiel einen Gutschein für eine Tasse Kaffee.

Aber Sie wissen ja, von nix kommt nix. Wir möchten wissen, wie viele Fehler im zweiten Bild eingebaut sind:

- a) 4 b) 5 c) 6

Die Lösung mit Ihrem **Wunschgewinn** (können wir aber nicht

garantieren) mit dem Betreff „Januar-Spiel“ bitte schicken an: DIE LOKALE, In der Neuen Welt 10, 87700 Memmingen Oder senden Sie uns die Lösung per E-Mail an: info@lokale-mm.de

Und ganz wichtig: **Absender und die Telefonnummer bitte mit angeben.**

Einsendeschluss ist Mittwoch, der 15. Januar 2025. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wir möchten mit unseren Gewinnspielen keine Adressen sammeln und unterstreichen, dass bei uns auch wirklich gewonnen wird. Daher werden die Gewinner telefonisch benachrichtigt und **namentlich sowie mit Foto** in der nächsten Ausgabe bekannt gegeben. Wir hoffen, dafür Ihr Einverständnis zu erhalten und werden dies bei der Gewinnübergabe auch schriftlich dokumentieren.

Das neue Gewinnspiel



Drei mal heilig

Premieren im Januar am LTS



Memmingen (dl). Nachdem im Dezember ein Komet ins Allgäu gestürzt ist („Die letzte Sau“), beginnt das neue Jahr am Landestheater Schwaben überraschend religiös – „Der Reichsbürger“ untersucht diese seltsame Art von Sekte, in „Unterwerfung“ wird Frankreich islamisch umgebaut und im Musical „Non(n)sens“ bringen ausge-rechnet Nonnen eine schreiend schräge, schöne Show auf die Bühne ihrer Klosterschule.

In München wird der „Gruppe Reus“ gerade der Prozess gemacht, es gibt sie in Ellwangen und Betzigau, in Durach, in Isny und Bergatreute, in Sulzschneid und Bolsterlang: Reichsbürger. Sie sind uns näher, als wir denken, nicht nur geographisch, sondern auch inhaltlich.

Am 31. Januar feiert das Musical „Non(n)sens“ Premiere. Grafik: Michael Hahn, Pink Gorilla Design

Das Monologstück „Der Reichsbürger“, gespielt von Felix Bronkalla und inszeniert von Klaus Philipp, wird in der MEWO-Kunsthalle aufgeführt. Premiere ist am Freitag, 17. Januar, um 19 Uhr.

Unterwerfung

Während in Hamburg Islamisten für ein deutsches Kalifat demonstrieren, ist das im fiktiven Frank-

reich von Michel Houellebecq Skandalroman „Soumission“ von 2025 längst Realität. Einem Pariser Professor wird die Lehrerlaubnis entzogen, er darf nur zurückkehren, wenn er sich zum Islam bekennt. Die Aussicht auf Geld, Luxus und gleich mehrere Ehefrauen ist durchaus verlockend ... wie steht es also um seine Überzeugungen?

Premiere im Studio ist am Freitag, 24. Januar, um 19.30 Uhr.

Himmlich hymnisch

Ein Teil des LTS war früher ein Kloster, das einstige Stadel wird seit über 200 Jahren als Theater genutzt. Eine ganz ähnliche Entwicklung an nur einem munteren Musik-Theaterabend gelingt fünf fidelen Ordensschwestern. Für die teure Beerdigung ihrer an Fischsuppe verblichenen Schwestern stellen sie eine kunterbunte Benefiz-Veranstaltung auf die Beine ... Mit Live-Musik heißt es: „The Show must go Nonn!“ Premiere von „Non(n)sens“ ist am Freitag, 31. Januar, um 19.30 Uhr im Großen Haus.

Karten und alle Informationen gibt es unter landestheater-schwaben.de

deutscher buch handlungs preis 2024

Memmingen erleben

BUCHHANDLUNG

SPIEGELSCHWAB

Zangmeisterstraße 2
 87700 Memmingen
 Tel. 0 83 31 - 871 95
 Fax 0 83 31 - 488 64
 info@buch-mm.de

Öffnungszeiten:
 Mo - Fr 9 - 18,30 Uhr
 Sa 9 - 13 Uhr
 (im Adv. bis 17 Uhr)

www.buch-mm.de

KAMINWERK

2025



JANUAR

SA 04. KONZERT: **J.B.O. + BRUNHILDE**

FR 10. IMPROTHEATER: **ZWEIFELLOS ZU DRITT**

FR 10. DISCO: **NOCHE LATINA** 📍

SA 11. DISCO: **2000ER PARTY** 📍

FR 17. KONZERT: **VÖLKERBALL A TRIBUTE TO RAMMSTEIN**

SA 18. KONZERT: **VÖLKERBALL A TRIBUTE TO RAMMSTEIN**

DO 23. KINO: **EIN KLEINES STÜCK VOM KUCHEN** 📍

FR 24. KONZERT: **BONFIRE • FIRE ROSE • HOTWIRE**

SA 25. DISCO: **80ER-90ER PARTY** 📍

FR 31. KONZERT: **ROOKIE DOOKIE** 📍
Local Noise mit AURØRA, MEL und Riot N Us

FR 31. DISCO: **NEVERMIND ALTERNATIVE PARTY** 📍




A Tribute to Rammstein

Völkerball mit Doppelkonzert im Kaminwerk

Memmingen (dl). Im Januar brennt Völkerball gleich an zwei Tagen das Kaminwerk nieder – mit ihrer neuer Rammstein-Show der Extraklasse „Feuer und Flamme“. Außerdem finden zum Jahresauftakt in der Kulturwerkstatt weitere Konzerte, Discos, Programmkino und Improtheater statt.



Gleich an zwei Abenden lockt Völkerball die Fans mit einer große Flammen- und Pyro-Show ins Kaminwerk. Foto: © Völkerball

Am Freitag, 17., und Samstag, 18. Januar, stürmt Völkerball ab 20 Uhr die Kaminwerk-Bühne. Rammstein ist ein Faszinosum – kaum eine andere deutsche Band bietet im Rockbereich eine größere Show und hat auch musikalisch die Fähigkeiten so mit den Emotionen des Publikums zu spielen. Unter den vielen Bands, die das Original kopieren, ist Völkerball wohl die beste. Völkerball-Frontmann René Anlauff ist auf den ersten Blick nicht von Till Lindemann zu unterscheiden, so perfekt ist die Illusion. Die Show spannt einen

musikalischen Bogen durch die komplette Rammstein-Discografie und lockt damit nicht nur echte Rammstein Fans aus der Reserve. Für ganz hartgesottene Völkerballfans gibt es auch ein Kombiticket für beide Konzerte.

Party“. Das Event hat sich mittlerweile zur beliebtesten Party im Memminger Kulturzentrum entwickelt. Karten im Vorverkauf gibt es keine mehr – aber für alle Nachzügler wird ein Restkontingent an der Abendkasse bereitgehalten. Beginn und Einlass ist um 21 Uhr.

80er-90er Party

Am Samstag, 25. Januar, steigt wieder eine große „80er-90er

Mehr Infos und Tickets unter kaminwerk.de



EIN FROHES NEUE JAHR



BEST OF CINEMA

SIEBEN

Nach dem Muster der sieben Todsünden richtet ein Serienmörder seine Opfer in grausamen Ritualen hin. Jedes repräsentiert eine der sieben Todsünden im katholischen Glauben: Habsucht, Hochmut, Neid, Zorn, Wollust, Trägheit und Maßlosigkeit. Zwei Ermittler, der eine kurz vor der Pensionierung, der andere sein junger Nachfolger, sollen diesen Wahnsinn aufklären.

Dienstag, 07.01. | 20:00 Uhr



FILMCAFÉ

IMMER WIEDER DIENSTAG

Auf ihrer 40. Hochzeitstagsfeier entdeckt Karin die Untreue ihres Mannes, beginnt eine Romanze mit einem Spitzenkoch und plant mit Freundinnen einen Catering-Service – bis ein Ereignis sie zu einer entscheidenden Wahl zwingt.

Mittwoch, 08.01. | 15:00 Uhr



ROYAL OPERA

HOFFMANN'S ERZÄHLUNGEN

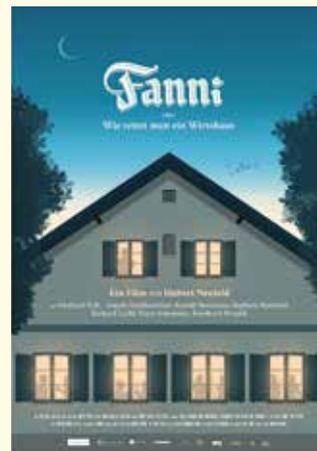
Durch den Nebel der Jahre erinnert sich ein Dichter an die Frauen, die er geliebt hat - die Musterschülerin Olympia, die Tänzerin Antonia, die sinnliche Kurtisane Giulietta und die rätselhafte Stella. Doch wenn es um Herzensangelegenheiten geht, ist nichts so, wie es scheint. Insbesondere dann, wenn der Teufel selbst involviert ist...

Mittwoch, 15.01. | 19:45 Uhr

Cast und Crew im Cineplex

Fanni – Oder: Wie rettet man ein Wirtshaus

Memmingen (dl). „Fanni“ heißt die alte Gaststätte im oberbayerischen Pischelsdorf, die von engagierten Bürgern über drei Jahre hinweg liebevoll restauriert und zu einem Wirtshaus und Dorfheim umgestaltet wird. Der Dokumentarfilm kommt auf seiner Tour am Mittwoch, 29. Januar, um 19.30 Uhr mit Cast und Crew ins Cineplex nach Memmingen.



Plakat: © Drop-Out Cinema

Er setzt am Zenit des Zeitalters des Wirtshaussterbens an und bietet eine Lösung, um diesem entgegenzuwirken.

Oberflächlich wird ein Wirtshaus eines Dorfs saniert, aber eigentlich ist es die Suche nach einem Dritten Ort, der Gemein-

schaft und einen Ausgleich zu Familie und Beruf bietet. Die vier Protagonisten Thomas, Norbert, Konrad und Klaus personalisie-

ren die Eigenschaften, die es für die Initiation und konsequente Durchführung eines Projekts dieser Größenordnung braucht. Die Herren werden mit ihren lebenswürdigen Eigenschaften und ihren Makeln gezeigt.

Über dem Projekt schwebt wie ein Geist die Namensgeberin, die letzte Wirtin. Die 40 Jahre zuvor auf Ihrem Totenbett noch einen Fluch ausgesprochen hat, dessen Eintreten es mit der Renovierung zu vermeiden galt: „An der Wirtschaft darf nichts verändert werden!“

Tickets sind an der Kinokasse oder unter cineplex.de/memmingen erhältlich.



Brügelmeir

Eine Sorge weniger...

Brügelmeir GmbH
Schumannstraße 8
87700 Memmingen

Tel. 08331 / 94500
www.bruegelmeir.de

Ihre **Seitz** Autohäuser in Memmingen



Škoda | Seat | Cupra
– Brahmstr. 3 in Memmingen

Audi | Volkswagen | Volkswagen Nutzfahrzeuge
– Münchener Str. 81 in Memmingen



SKODA



Nutzfahrzeuge

WIR SUCHEN
VERSTÄRKUNG

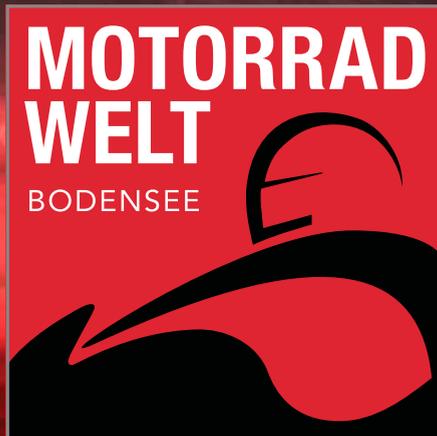


Jetzt bewerben!
www.go-seitz.de



Seitz

www.autohaus-seitz.de



motorradwelt-bodensee.de



2025

31. JAN – 02. FEB
MESSE FRIEDRICHSHAFEN

GEFRO®

WIR GEHÖREN ZUR FAMILIE.



**Entdecken Sie unsere
Suppen, Soßen, Würzen & mehr!**
Alle Angebote und Aktionen
unter gefro.de

Echt. Einfach. Genießen.
Seit 1924

GEFRO GmbH & Co. KG

Rudolf-Diesel-Str. 21, 87700 Memmingen

0 83 31/95 95-0 www.gefro.de