

Januar 2026

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

A nighttime photograph of a town street. On the left, a large Christmas tree is decorated with lights. In the background, several fireworks burst in the dark sky, creating bright, colorful streaks. Buildings are visible along the street, and a street lamp is partially visible on the left.

Ein friedliches
und gesundes 2026

Unabhängig. Familiengeführt.
www.lokale-mm.de



NACH DEM
EPOS HOMERS

DIE

D
Y
S
S
E
S
E



LANDES  THEATER
Schwaben

PIK © MICHAEL HAHN - WWW.PINKGORILLADESIGN.DE

AB DEM 6. FEBRUAR 2026

LANDESTHEATER SCHWABEN, GROSSES HAUS

TICKETS UND INFOS UNTER WWW.LANDESTHEATER-SCHWABEN.DE ODER TEL. 08331 94 59 16

EDITORIAL

Mal notiert ...

Liebe Leserinnen und Leser,

schon wieder beginnt ein neues Jahr und wieder hoffen wir alle, dass sich die Lage in der Welt dann zum Guten dreht. Momentan beherrschen aber weiter Krieg, Leid und Unsicherheiten die Schlagzeilen in den Nachrichten.

Dennoch, seien wir optimistisch und begrüßen das neue Jahr mit Hoffnung und Zuversicht. Zumindest für die Ukraine scheinen die großen Mächte auf einem Weg hin zu einer Waffenruhe zu sein. Dass es Frieden gibt, möchte ich hier noch gar nicht zu hoffen wagen. Aber wie peinlich: Die Europäer sind bei den Verhandlungen

ner Nation wie Deutschland, wenn der Sozialstaat die Menschen auf die Tafeln verweisen muss. Aber das ist kein Wunder, wenn wir uns klar machen, wohin unser Geld mittlerweile fließt. Da ist zu viel Ignoranz in den höchsten politischen Kreisen, die in ihrer eigenen „Blase“ leben und von Bodenhaftung meilenweit entfernt sind. Es passt ins Bild, wenn Vizekanzler Lars Klingbeil sagt, „wir werden die Einsparungen alle spüren“ und gleichzeitig die Aufstockung der Hilfen für die Ukraine und des Militärapparates bekannt werden.

Wir werden uns aus unserer „anerzogenen“ Komfortzone bewegen und mehr Einsatz bringen müssen, wollen wir unseren gewohnten Lebensstandard halten. Im vergangenen Jahr wurde die Verfassung der „Zwölf Arti-

Wir brauchen keine Helden, die im Krieg sterben.

Wir brauchen Helden, die Kriege und Blutvergießen verhindern.

(unbekannter Autor)

lungen außen vor, Vladimir Putin hat es deutlich gesagt. Was soll er auch anderes tun, die EU ist sicherlich alles andere als ein „neutraler“ Verhandlungspartner. Zu viele Milliarden Euro wurden aus den eigenen Volkswirtschaften in die Waffenlieferungen für die Ukraine geleitet.

Die Wirtschaft – vor allem in Deutschland – ist weiter im Sinkflug, die an dieser Stelle schon vor langer Zeit prognostizierten Massenentlassungen, vor allem in der Autoindustrie (und bei deren Zulieferern), sind mittlerweile Tatsache. Die Kosten des Alltags sind von „Otto Normalverbraucher“ kaum noch zu stemmen, die einst so starke Volkswirtschaft Deutschland lägt sich in die eigene Tasche. Wie anders ist es sonst zu erklären, dass die „Tafeln“ einen wahren Boom erleben und selbst kaum hinterherkommen, die benötigten Lebensmittel zu organisieren. Wie armselig ist es für die regierenden Politiker ei-

kel“ vor 500 Jahren gefeiert und hochgejubelt. Die Bauern haben es uns vorgemacht, dass man für seine Freiheit einstehen muss – ziehen wir die Lehren daraus, ebenso wie aus Fehlern der jüngeren Vergangenheit.

Dennoch blicken wir mit Optimismus und Zuversicht ins neue Jahr. Was bringt 2026? In Memmingen laufen die Vorbereitungen auf die Wallensteinsspiele auf Hochtouren, in Nord- und Mittelamerika findet heuer die Fußball-Weltmeisterschaft statt. Bei uns wird sich die Begeisterung hoffentlich in den Public viewings zeigen, wenn uns dies „vergönnt“ ist. Bei den Weihnachts- und Christkindlesmärkten (manchmal darf es ja nur noch „Wintermarkt“ heißen) haben die Sicherheitsvorkehrungen schon ein wenig die Stimmung getrübt. Schade, dass Menschen, die bei uns Schutz suchen, uns statt Dankbarkeit mit Hass begegnen und dies durch Brutalität unterstreichen. Irgendwie ist Multi-Kulti ge-



scheitert – das hätte gegenseitige Toleranz vorausgesetzt.

Aber lassen wir das, blicken wir auf unsere Region, auf unsere kleine Welt. Die hat doch einiges zu bieten, auch in der kalten Jahreszeit. Nehmen Sie sich doch einfach mal die Zeit für einen Winterspaziergang und lassen den Stress zu Hause (das Handy auch). Und überfordern Sie sich nicht – auch wenn der Beginn des neuen Jahres traditionell die Zeit dafür ist – mit allzu vielen guten Vorsätzen. Es reicht manchmal auch, die wirklich wichtigen Dinge des Lebens in den Fokus zu stellen. Macht und

Geld sind das nicht. Schon eher Liebe, Freundschaft, Zeit mit Freunden und Familie sowie Gesundheit. Dinge, die mit Geld nicht zu kaufen, dafür aber unbezahlbar sind.

Trauen Sie sich, den Mut zur Stille, zum Innehalten aufzubringen. Die Natur macht es uns vor, alles zieht sich in der kalten Jahreszeit zurück, sammelt Kraft im Verborgenen. Nur aus diesem scheinbaren Stillstand heraus kann dann im Frühjahr neue Kraft, neues Leben entstehen.

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

■ Fahrzeuglackierung

■ Automobilhandel

Tel. 08331 94500

Schumannstraße 8

87700 Memmingen

Eine Sorge weniger ...

www.bruegelmeir.de

Inhalt

15 Jahre Bürgermeisterin

Seite 4

Impressum

Seite 4

Lokaler Gabentisch

Seite 5

Staatsmedaille für Thilo Frommlet

Seite 8

Ein Jahr an der Spitze

Seite 12

Gewinnspiel

Seite 13

Den QR-Code scannen und ein tolles AOK-Fitnessband inkl. Trainingstipps sichern.

Gute Vorsätze für 2026

Sichere Dir Dein vielseitiges Mini-Gym für Kraft, Koordination und Beweglichkeit – immer und überall.

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.



„Kein Geringeres als das Beste“
A G'sund's, Guat'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

LARIFARI
DAS WIRTSHAUS
www.wirtshaus-larifari.de

Unbegrenzt fahren für 44,10 €* – Dein Deutschland Job-Ticket!



DEIN D-JOB TICKET

- bietet alle Vorteile des Deutschland-Tickets
- kostet maximal 44,10 €*
- durch Zuzahlung deines Arbeitgebers

NACHFRAGEN LOHNT SICH:
Dein Job-Ticket kann dein Arbeitgeber direkt bei uns bestellen!



tipp.de/d-ticket



Alle Infos unter: www.vvm-online.de

*maximal 44,10 € für den Fahrgast



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
Hauswirtschafter/in



Staatlich geprüfte/r
Kinderpfleger/in



Staatlich geprüfte/r
Pflegefachhelfer/in
und
Sozialbetreuer/in

Staatlich anerkannte/r
Erzieher/in

IMPRESSIONUM

Verlag und Herausgeber:

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

Redaktion:

Wolfgang Radeck
Telefon 08331 9258424
wradeck@lokale-mm.de

Antje Sonnleitner

Telefon 08331 9258425
asonnleitner@lokale-mm.de

Anzeigen:

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

Nächste Ausgabe:

02/2026

Auflage:

28.000 Exemplare

Anzeigenschluss

02/2026:

Dienstag, 27. Januar 2026

Titelfoto: MM: Wolfgang Radeck;

Feuerwerk: pixabay/geralt (Montage)

Druck: AZ Druck & Datentechnik GmbH

Heisinger Str. 16 · 87437 Kempten

Grafik, Satz, Layout:

Tanja Laubisch & Svend Pusback GbR

Bezug:

Kostenfrei an Haushalte

und den Auslagestellen MM

Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Haftung übernommen.

„Ein gutes und faires Miteinander“

Margareta Böckh für 15 Jahre im Bürgermeisteramt geehrt

Memmingen (dl/as). Mit warmen Worten und langanhaltendem Applaus hat der Stadtrat die Zweite Bürgermeisterin Margareta Böckh für ihr langjähriges ehrenamtliches Engagement gewürdigt. Seit November 2010 bekleidet sie das Bürgermeisteramt, insgesamt gehört sie dem Memminger Stadtrat seit 30 Jahren an.

In der jüngsten Plenarsitzung dankte Oberbürgermeister Jan Rothenbacher ihr für den Einsatz über 15 Jahre als Bürgermeisterin und drei Jahrzehnte im Stadtrat. „Du bist präsent im Rathaus und bringst Dich mit vielen Themen ein – das ist ein großartiges Engagement“, betonte er.

Margareta Böckh arbeitete mit vier Oberbürgermeistern zusammen: Dr. Ivo Holzinger, Markus Kennerknecht, Manfred Schilder und Jan Rothenbacher. Besonders hob der OB die Zeit nach dem plötzlichen Tod von Markus



Oberbürgermeister Jan Rothenbacher gratulierte Bürgermeisterin Margareta Böckh zum 15-jährigen Amtsjubiläum.
Foto: A. Wehr/ Pressestelle Stadt Memmingen

Kennerknecht Ende 2016 hervor, als Böckh kurzfristig die Amtsgeschäfte übernahm – eine Aufgabe, die sie in einer persönlich wie politisch schwierigen Situation meisterte.

Seit 1996 ist Böckh Mitglied des Stadtrats. Bei der Wahl im Jahr 2000 wurde sie mit über 9.000 Stimmen zur Stimmkönigin. Für ihr Engagement erhielt sie unter anderem das Bundesverdienst-

kreuz am Bande (2018), die Kommunale Verdienstmedaille in Bronze (2020) und als erste Frau den Ehrenring der Stadt Memmingen (2022).

Zum Abschluss dankte Böckh für die gute Zusammenarbeit: „Auch bei unterschiedlichen Positionen war der Kompromiss immer unser Ziel.“ Bei der Kommunalwahl am 8. März 2026 wird sie nicht mehr antreten.

Hohe Auszeichnung für Manfred Schilder

Memmingens Alt-OB erhält Bundesverdienstkreuz



Entscheidende Impulse

2014 zog Schilder in den Memminger Stadtrat ein, drei Jahre später wurde er zum Oberbürgermeister gewählt. Während seiner sechsjährigen Amtszeit setzte er entscheidende Impulse für die Stadtentwicklung und prägte die Entwicklung Memmingens nachhaltig. Besonders hervorzuheben ist seine Rolle bei der Sicherung des Krankenhausausbaus, einem Jahrhundertprojekt für Memmingen, das unter seiner Führung maßgeblich vorangetrieben wurde.

Die Auszeichnung zählt zu den höchsten Ehrungen des Bundes und wird vom Bundespräsidenten vergeben. Joachim Herrmann hat im Innenministerium in München das Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland an drei Persönlichkeiten aus Oberbayern und Schwaben verliehen.

Einer der Preisträger ist der ehemalige Memminger Oberbürgermeister Manfred Schilder, der sich seit über zwei Jahrzehnten in herausragender Weise für sei-

ne Heimatstadt engagiert. Bereits seit 21 Jahren prägt er den TV Memmingen 1859, den größten Sportverein der Stadt – davon 13 Jahre als Erster Vorsitzender. In seiner Amtszeit wurden wichtige Zukunftsvorhaben angestoßen, etwa der Bau einer Photovoltaikanlage auf dem Dach der Tennishalle.

Außerdem ausgezeichnet wurden der langjährige Reservistenfunktionär Josef Tschuri aus Fuchstal sowie die engagierte Vereinsvorsitzende Brigitte Zimmer aus Friedberg, die beide seit Jahrzehnten mit großem Einsatz ehrenamtliche Strukturen prägen und stärken.

Bescherung am Lokalen Gabentisch

Vorweihnachts-Freude und tolle Gewinne

(sg/ta). Auch in diesem Jahr war der Gabentisch mit über 60 Preisen wieder reichlich gedeckt. Den glücklichen Gewinnern durften wir persönlich ihre ausgelosten Weihnachtsgeschenke überreichen.

Ein herzliches Dankeschön gilt unseren Kunden die wieder zahlreiche und wunderbare Gewinne zur Verfügung gestellt haben. Was es alles gab? Schauen Sie doch einfach nochmal in unsere Dezember-Ausgabe hinein, dort finden Sie alle Gewinne in der Übersicht. Und sollte es in diesem Jahr nicht geklappt haben, meint es die Glücksfee vielleicht im neuen Jahr gut mit Ihnen.

Diese hat auf jeden Fall wieder



fantastische Arbeit geleistet und viele Wünsche erfüllt. Vor allem unsere Hauptpreise überwältigten so manche. Sieglinde Foltyn war einfach nur glücklich über das Tretauto, gesponsert vom Autohaus Sirch, das stilvoll mit Fahrzeugpapieren und gepolstertem Sitz ausgestattet ist. Und Peter Krieger freut sich über

die gewonnene Ballonfahrt, bereitgestellt vom Allgäuer Brauhaus.

Doch auch „Klassiker“ wie Best-off-Pakete von GEFRO, Einkaufs- und Essensgutscheine sowie Wellness-Gutscheine von unseren Partnern oder Kinokarten sorgten für Freude und strahlende Augen. Und natürlich die Fanpakete vom FCM und den ECDC Indians, mit denen die Sporthevents 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.



Sieglinde Foltyn mit dem Tretauto vom Autohaus Sirch



Über die Ballonfahrt freute sich Peter Rieger



Ein FCM-Fan-Paket ging an Volker Einsiedler



Eines der ECDC Fan-Pakete gewann Saskia Buhmann

Dafür treten wir ein.

UNSERE WERTE
TOLERANZ



Bezirksverband
Schwaben e.V.

Toleranz lebt vom freien und gleichberechtigten Austausch aller Menschen über die Normen der Gesellschaft.



Ihr Spezialist für:

- Garagentore
- Garagentüren
- Torantriebe
- Haustüren

Beratung • Verkauf • Montage • Service • Komplettanierung



Teramostraße 8
87700 Memmingen
Tel. 0 83 31 / 8 38 10

www.memminger-torbau.de · info@memminger-torbau.de



Memmingerberg

Memmingerberg, unmittelbar am Rand der Stadt Memmingen gelegen, bietet seinen rund 3.300 Einwohnern attraktive Wohn- und Arbeitsmöglichkeiten.

Die Unterallgäuer Gemeinde zeichnet sich durch ein intaktes Gemeinschaftsleben sowie eine hervorragend und stetig verbesserte Infrastruktur aus. Es ist die Verknüpfung von ländlichem Flair und städtischer Vorzüglichkeit. Die reizvolle Lage im Voralpenland mit bester Verkehrsanbindung in alle Richtungen zu Lande (Autobahnkreuz A7/A96), dem elektrifizierten Bahnhof Memmingens sowie dem Flughafen in Memmingerberg, der mit seinem regelmäßigen Passagierflugbetrieb mittlerweile zu den zehn größten Airports in Deutschland gehört.

Auch die örtliche Grundversorgung, unter anderem mit Kindertagesstätte und -krippe, Grund- und Mittelschule sowie Arztpraxen und Banken, unterstreichen die Attraktivität Memmingerbergs. Ebenso die Gastronomie sowie der Einzelhandel mit Vollsortiment und Sportangebote für alle Altersgruppen.

Memmingerberg entwickelt sich weiter, die Gemeinde aktualisiert den Flächennutzungsplan und realisiert in nächster Zeit eines der größten Projekte für die Zukunft: der Um- bzw. Ausbau auf dann eine dreistöckige Offene Ganztagschule, der bis ins Schuljahr 2026/27 abgeschlossen sein soll. Bis dahin soll auch die Gemeindeverbindungsstraße Benningen-Memmingerberg fertig gestellt sein.

Im Namen des Gemeinderats Memmingerberg wünsche ich Ihnen ein gesundes und vor allem friedliches Jahr 2026.

Ihr Kurt Haug

2. Bürgermeister von Memmingerberg



Anlegen ist Vertrauenssache

Dein Vermögen braucht mehr als eine App.

Es braucht Herz und Beratung.

Trading-Apps gibt's viele. Vertrauen gibt's nur einmal.

Bei uns geht's nicht nur um Zahlen, sondern um Menschen.

Wir hören zu, verstehen deine Ziele und finden gemeinsam die passende Anlagestrategie – von ETFs über Fonds bis zu Edelmetallen.

Unsere Beraterinnen und Berater begleiten dich persönlich – digital, aber nie anonym.

Weil dein Geld mehr verdient als nur einen Trade: Vertrauen.

* Werbung. Wertpapieranlagen unterliegen Wertschwankungen.



Sparkasse
Schwaben-Bodensee

Ganz nah. Bei dir.

GEFRO®

Echt einfach genießen

JETZT NEU



* enthalten von Natur aus Zucker

Ohne Zuckerzusatz*

nur 9,90 € für 350g 1L = 2,83€

Unser GEFRO Shop

Rudolf-Diesel-Straße 21
87700 Memmingen
Mo.–Fr. 8.30–18 Uhr
Sa. 8.30–14 Uhr
www.gefro.de



Stadtrat gibt grünes Licht für nächste Planungsphase

Memmingen (dl/as). Der Memminger Stadtrat hat grünes Licht für den Bau einer neuen Saunaanlage am Schwimmwerk gegeben. Bis 2028 soll am Stadtbach eine moderne Saunalandschaft als Ergänzung zum Hallen- und Freibad entstehen. Der Kostenrahmen liegt derzeit bei rund 6,2 Millionen Euro.

Die neue Saunaanlage wird direkt neben dem kombinierten Hallen- und Freibad „Schwimmwerk“ errichtet. Der Stadtrat stimmte dem Vorentwurf mehrheitlich zu, sodass die Planung nun in die nächsten Leistungsstufen übergehen kann. Eine Machbarkeitsstudie aus dem Jahr 2023 bestätigt, dass der Betrieb der Anlage wirtschaftlich darstellbar ist. Ein Vorteil ist die en-



So soll der Außenbereich der geplanten Sauna aussehen.

Grafik: Asböck Architekten Weg frei für die Sauna am Stadtbach

ge Anbindung an das Schwimmwerk, wodurch Technik und Infrastruktur des bestehenden Bades mitgenutzt werden können. Dies senkt die Kosten und vereinfacht den Betrieb.

Die Stadtwerke Memmingen kalkulieren einen jährlichen Gewinn von rund 100.000 Euro durch die Saunaanlage. „Selbst wenn das Ergebnis am Ende nur ausgegli-

chen ist, wäre die Sauna ein Gewinn für Memmingen“, betonte Marcus Geske, Leiter der Stadtwerke. Die neue Saunalandschaft erweitert das Freizeitangebot der Stadt und wird die Attraktivität des Schwimmwerks weiter steigern.

Vier verschiedene Saunaarten

Geplant ist eine abwechslungs-

reiche Saunalandschaft mit vier verschiedenen Saunaarten: eine Aromadampfsauna, eine Bio-Sauna mit 50 bis 60 Grad, eine Blocksauna mit etwa 90 Grad und eine Gartensauna, ebenfalls bis 90 Grad. Hinzu kommen eine Infrarotkabine und verschiedene Abkühlmöglichkeiten. Die Außenbereiche sollen naturnah gestaltet werden, um den Gästen eine erholsame Atmosphäre zu bieten. Der Zugang erfolgt entweder über den Haupteingang des Schwimmwerks oder eine Fußgängerbrücke über den Stadtbach. Saunagäste können die 121 Parkplätze des Bades nutzen. Da sich die Saunaanlage im möglichen Überschwemmungsgebiet der Memminger Ach und des Schleifbachs befindet, wird besonderer Wert auf Hochwasserschutz und Wasserführung gelegt. Alle Bauwerke sollen hochwassersicher konzipiert werden, außerdem wird eine Ausgleichsfläche geschaffen, um negative Auswirkungen auf den Abfluss zu vermeiden. Die Fertigstellung der Saunaanlage ist für 2028 geplant.

Brügelmeir Eine Sorge weniger...

Brügelmeir GmbH
Schumannstraße 8
87700 Memmingen
Tel. 08331 / 94500
www.bruegelmeir.de



WINTERLIEBLING MIT TWIST

LAUCH-CREMESUPPE
trifft Kokosmilch & Datteln: cremig, aromatisch, schnell gemacht.

für 4 Personen

ca. 20 Minuten

ZUTATEN

- ♥ 100 g GEFRO Lauch-Cremesuppe
- ♥ 1 kleine Stange Lauch
- ♥ Salz
- ♥ 600 ml Milch (1,5% Fett)

- ♥ 400 ml Kokosmilch
- ♥ 100 g getrocknete Datteln
- ♥ 1 TL abgeriebene Limettenschale
- ♥ 1 TL Chiliflocken

ZUBEREITUNG

- 01 Lauch halbieren, unter fließendem Wasser kräftig waschen, schräg in feine Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken.
- 02 Milch und Kokosmilch erwärmen, GEFRO Lauch-Cremesuppe einrühren, aufkochen und ca. 2 Minuten kochen lassen.
- 03 Datteln entsteinen, fein hacken und mit den Lauchstreifen in der Suppe erwärmen.
- 04 Mit Chiliflocken und Limettenschale würzen und sofort servieren.



Hier GEFROs Lauch-Cremesuppe KAUFEN:

www.gefro.de



Wellness zuhause

Kraft tanken im Januar für einen guten Start ins neue Jahr

(as). Der Januar fordert viele Menschen mehr, als es der Gedanke an einen Neuanfang vermuten lässt. Nach der oft hektischen Weihnachtszeit treffen Erschöpfung, Lichtmangel und neue Erwartungen aufeinander. Wellness zuhause kann helfen, bewusst gegenzusteuern und neue Kraft zu sammeln.

Der Januar gilt als Monat des Neubeginns, wird jedoch von vielen Menschen als besondersfordernd erlebt. Nach der intensiven Zeit zum Jahresende fehlt es nicht selten an Energie, Motivation und innerer Ruhe. Die Tage sind kurz, das Licht knapp, und gleichzeitig entsteht der Wunsch und auch der Druck, mit guten Vorsätzen und voller Tatendrang ins neue Jahr zu starten. In dieser Phase gewinnt Wellness zuhause als sanfte, alltagstaugliche Form der Selbstfürsorge eine besondere Bedeutung. Sie bietet eine Möglichkeit, Körper und Psyche bewusst zu stabilisieren und aktiv zur Burnout-Prophylaxe beizutragen.

Wellness zuhause – mehr als ein Trend

Wellness zuhause ist weit mehr als ein kurzebiger Trend oder ein Ersatz für den Spa-Besuch. Sie beschreibt eine bewusste Haltung sich selbst gegenüber: das Ernstnehmen eigener Bedürfnisse und das Schaffen regelmäßiger Erholungsmomente im vertrauten Umfeld. Gerade im Zusammenhang mit Burnout-Prävention ist dieser Ansatz wirkungsvoll, denn chronische Erschöpfung entsteht meist schleichend. Dauerhafter Leistungsdruck, fehlende Pausen



Es muss nicht immer der teure Spa sein, auch Wellness zu Hause ist Balsam für die Seele.
Foto: pixabay/susann

sen und das Gefühl permanenter Erreichbarkeit führen dazu, dass Warnsignale des Körpers übersehen werden. Kleine, aber konsequente Rituale der Selbstfürsorge können diesem Prozess frühzeitig entgegenwirken.

Die Kraft von Wärme und Rhythmus

Im Winter reagiert der Körper besonders sensibel auf äußere Belastungen. Wärme spielt deshalb eine zentrale Rolle für das Wohlbefinden. Sie vermittelt Geborgenheit, fördert die Durchblutung und hilft, muskuläre wie mentale Anspannung zu lösen. Ebenso wichtig ist ein regelmäßiger Tagesrhythmus. Feste Zeiten für Schlaf und Mahlzeiten geben dem Körper Orientierung und unterstützen die Regeneration.

Achtsamkeit als Frühwarnsystem

Ein weiterer wichtiger Aspekt von Wellness zuhause ist die bewusste Wahrnehmung des eigenen Zustands. Achtsamkeit bedeutet dabei nicht Rückzug aus

dem Alltag, sondern ein Innehalten mitten im Geschehen. Schon kurze Momente der Aufmerksamkeit können helfen, Stressreaktionen abzufedern. Wer lernt, den eigenen Atem, körperliche Empfindungen oder emotionale Spannungen wahrzunehmen,

erkennt Überlastung früher und kann rechtzeitig gegensteuern.

Sanfte Bewegung für neue Energie

Auch Bewegung trägt wesentlich zur mentalen Gesundheit bei, besonders wenn sie ohne Leistungsdruck erfolgt. Sanfte Aktivitäten fördern den Abbau von Stresshormonen, unterstützen den Schlaf und können die Stimmung spürbar verbessern. Gerade in den Wintermonaten hilft bewusste Bewegung zuhause, innere Starre zu lösen und neue Energie zu gewinnen.

Digitale Pausen als Wellnessfaktor

Ein oft unterschätzter Bestandteil von Wellness zuhause ist der bewusste Umgang mit digitalen Medi-

en. Permanente Erreichbarkeit hält das Gehirn in erhöhter Wachsamkeit. Regelmäßige digitale Pausen schaffen mentale Entlastung und verbessern die Erholungsfähigkeit, besonders am Abend.

Kleine Schritte mit großer Wirkung

Wellness zuhause erfordert weder viel Zeit noch besondere Ausstattung. Sie beginnt mit der bewussten Entscheidung, sich selbst regelmäßig Aufmerksamkeit zu schenken. Als Teil einer ganzheitlichen Burnout-Prophylaxe hilft sie, das neue Jahr nicht im Zeichen von Höchstleistung, sondern in einem gesunden, tragfähigen Tempo zu beginnen. Oft liegt die größte Wirkung in den kleinen Momenten des Innehalts.



Besuchen Sie uns online:
[www.arnoldreisen.de](#)

ARNOLD REISEN

Bad Griesbach / Bad Füssing
Kur- und Erholungsurlaub im Bäderdreieck
6, 11 oder 16 Tage –
5 Hotels zur Auswahl
Preise auf Anfrage.
Abfahrten am 11.04. | 16.04. | 21.04. | 26.04. | 01.05.
03.10. | 08.10. | 13.10.2026
Leistungen: HP, Thermalbadbenutzung

Abano und Montegrotto
Kur und Urlaub / Italien
5, 8, 11 oder 14 Tage
4 Hotels zur Auswahl
Preise auf Anfrage.
Abfahrten am 03.04. | 06.04. | 09.04. | 12.04. | 15.04.
18.04. | 07.10. | 10.10. | 13.10. | 16.10. | 19.10. | 22.10.2026
Leistungen: HP, Thermalbadbenutzung

Wellness im Salzburger Land
18.10. – 21.10.2026 | 21.10. – 24.10.2026 | 4 Tage € 499,-
18.10. – 24.10.2026 | 7 Tage € 880,-
Leistungen: 3 bzw. 6x Übernachtung mit Verwöhnpension: Frühstück vom Buffet, Nachmittagssnack und Abendessen als 4-Gang-Wahlmenü oder Themenbuffet im 4****S Sporthotel Wagrain, Nutzung des gesamten Wellnessbereichs und des Trainingszentrums, Teilnahme am Aktivprogramm

Preise pro Person im Doppelzimmer! Fahrt mit modernem Fernreisebus.
Gültig sind die AGB und Leistungen lt. dem Hauptkatalog 2026.

Wellness-Urlaub im Zillertal
05.11. – 08.11.2026 | 4 Tage im DZ Standard € 539,-
Leistungen: 3x HP im 4**** Hotel Kohlerhof in Fügen, 3x Nachmittagsbuffet mit hausgemachten Kuchen, kalten und warmen Snacks, Nutzung des Pool- und Wellnessbereichs, 1x Wellness-Aromaölmassage

Arnold Reisen GmbH
Bahnhofstr. 8 • 87463 Dietmannsried • Tel. 08374 58300 • [www.arnoldreisen.de](#)





31. Januar
10 - 17 Uhr

RAPUNZEL

SAMENFEST IN LEGAU

Ein Highlight für alle mit grünem Daumen

Saatgutbörse mit vielen Ausstellern

Tauschtisch: bring dein Saatgut mit

Vorträge um das Thema Bio-Garten & -Anbau

Kulinarische Genüsse in bester Bio-Qualität

Rapunzel Welt Rapunzelstr. 2, 87764 Legau | [www.rapunzelwelt.de](#)

Wir machen Bio aus Liebe seit 1974.

Die höchste Auszeichnung für GEFRO

Thilo Frommlet erhält Bayerische Staatsmedaille

München (dl/rad). GEFRO-Geschäftsführer Thilo Frommlet ist vom bayerischen Wirtschaftsminister Hubert Aiwanger mit einer besonderen Auszeichnung bedacht worden. Er wurde im Rahmen einer feierlichen Zeremonie in der Bayerischen Staatskanzlei mit der „Staatsmedaille für besondere Verdienste um die bayerische Wirtschaft“ geehrt.

Die seit 1974 vergebene Ehrung gilt als höchste Auszeichnung des Bayerischen Wirtschaftsministeriums. Heuer waren es 14 Persönlichkeiten, die für ihr außerge-



Das Bild zeigt (von links) bei der Verleihung der Staatsmedaille den stolzen Memmingen Oberbürgermeister Jan Rothenbacher, Anita und Thilo Frommlet, Hubert Aiwanger, Carlotta Frommlet sowie GEFRO-Geschäftsführer Hans Schönberger.

Foto: Bayerisches Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie

Ihr neuer (alter) Friseur in Trunkelsberg

BECK.S
DAMEN & HERRENFRISEUR
BECK SANDRA

Wir freuen uns auf Sie! Termine unter 08331 84737

wöhnliches Engagement gewürdigt wurden.

„Unsere Wirtschaft lebt vom Einsatz engagierter Menschen. Alle Medaillenträger stehen mit Herzblut, Fleiß und Verantwortung für das, was Bayern stark macht: Unternehmergeist, Verlässlichkeit und den Willen, etwas voranzubringen“, sagte der Bayerische Wirtschaftsminister bei der Feierstunde und erklärte damit auch die Attribute für diese höchste

Auszeichnung im Freistaat. Der Wirtschaftsstandort Bayern werde von unternehmerischem Mut, Innovationskraft und gesellschaftlichem Einsatz geprägt.

Ein stolzer Oberbürgermeister Rothenbacher

Begleitet haben den Memminger Unternehmer neben seiner Gattin Anita, Tochter Carlotta und GEFRO-Geschäftsführer Hans Schönberger auch Memmingens Oberbürgermeister Jan Rothenbacher. Das Memminger Stadtoberhaupt war sichtlich stolz auf das wohl bekannteste Memminger Unternehmen, GEFRO, und vor allem auf Thilo Frommlet, der mit seiner Heimatverbundenheit ungemein wertvolle Arbeit für Memmingen geleistet hat. „Ich habe mich für Thilo Frommlet gefreut. Es ist eine nicht alltägliche Auszeichnung für einen außerordentlichen Menschen und Geschäftsmann. Thilo Frommlet steht neben seinem geschäftlichen Erfolg auch für ein enormes soziales Engagement wie etwa bei der Ukraine-Hilfe, der Unterstützung von Sportvereinen und vielem mehr“, so Rothenbacher.

Engagement verdient höchste Anerkennung

Auch Hubert Aiwanger fand für Frommlet anerkennende Worte: „Ihr Engagement verdient höchste Anerkennung. Sie führen Ihr Familienunternehmen in dritter Generation und sind Antrieb hinter der unaufhörlichen Weiterentwicklung der Lebensmittel-Produktpalette der Firma GEFRO. Im Jahr 2024 feierte Ihr 250-Mitarbeiter starkes Unternehmen sein hundertjähriges Jubiläum. Dies ist nicht zuletzt auf Ihren unternehmerischen Weitblick und Ihren unermüdlichen Einsatz für stetigen Fortschritt zurückzuführen. Nicht nur wirtschaftlich sind Sie tief in Memmingen verwurzelt, auch zahlreiche Vereine Ihrer Heimatregion vertrauen seit vielen Jahren auf Ihre Unterstützung“. In seiner Laudatio sagte der Wirtschaftsminister weiter, dass Frommlet sich tatkräftig, nicht nur finanziell, für gemeinnützige Organisationen einsetze, „Sie stellen auch Arbeitsmittel zur Verfügung, um die Projektumsetzung vor Ort zu ermöglichen.“

Anzeige

Seelische Gesundheit

durch Dankbarkeit, Tanz, Selbsterfahrung und konstruktive Kommunikation

Dr. Sabine Küchle bietet in Ihrer Privatpraxis sowohl Einzel- und Paartherapie als auch Prozessbegleitung bzw. Coaching an, ebenso unterschiedliche Gruppen und Workshops.

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 ist dienlich, um Resilienz zu fördern. Sie wirkt sich positiv auf das Gemüt aus und verändert nachweislich Hirnstrukturen. Der Workshop hilft, das Gefühl der Dankbarkeit, die „kleine Schwester der Freude“, selbst zu generieren und Blickwinkel zu verändern.



Dr. Sabine Küchle.

Foto: Alexandra Loock Fotodesign

Tanz und Stille im Wegmannhof

in Stille kommt der Geist zur Ruhe und es vollzieht sich ein Ankommen in der eigenen inneren Mitte.

Nachsorgegruppe

Diese Gruppe ist für Menschen gedacht, die einen Aufenthalt in einer psychosomatischen Akut- oder Rehaklinik hinter sich und dort von Gruppentherapie profitiert haben.

Selbsterfahrungsgruppe

Erfahrungen in Gruppen sind sehr heilsam. Neben einem Austausch über unterschiedliche Themen können positive zwischenmenschliche Erfahrungen gemacht werden, eigene Verhaltens- und Beziehungsmuster können erlebt, reflektiert und verändert werden. Das Setting bietet einen Raum, neue Verhaltensmuster zu erproben, um diese dann in den Alltag übertragen zu können.

Workshop Kommunikation

Unterschiedliche Kommunikationsmodelle helfen zu verstehen, wie Kommunikation funktioniert und konstruktiv gelingen kann. Dadurch wird es möglich, eigene Muster zu erkennen und zu verbessern als auch den Kommunikationspartner besser zu verstehen.

Stabilisierungsgruppe

Achtsamkeitsbasierte Körperübungen, Imaginationen und Kognitionen helfen bei der Regulierung von Emotionen sowie der Selbstberuhigung und Selbststeuerung in Krisensituatoren. Dies ist hilfreich für Menschen, die an Stress-, Spannungs-, Angstzuständen oder Depressionen leiden. Weitere Informationen, Termine sowie Möglichkeiten zur Anmeldung finden Sie auf der Internetseite oder erfragen Sie gerne persönlich.

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

Herzgesund durch den Winter



Klinikverbund Allgäu
Klinik Ottobeuren

Wenn es kalt wird, versucht der Körper, die Wärme zu Gunsten der lebenswichtigen Organe umzuverteilen. Dafür ziehen sich die Blutgefäße in den äußeren Körperregionen zusammen. Infolgedessen kommt es automatisch zu einer Erhöhung des Blutdrucks. Das Herz wird dadurch mehr gefordert. Es muss gegen einen höheren Widerstand arbeiten.

Insbesondere Menschen mit Bluthochdruck und koronarer Herzerkrankung spüren dadurch negative Auswirkungen auf den Körper. Sie sind weniger belastbar, leiden oft unter Luftnot. Schmerzen im Brustbereich können hinzukommen. Sogar Herzrhythmusstörungen können erstmals auftreten. Nachdem Kälte vom Körper als Stress registriert wird werden vermehrt Hormone wie Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet, welche das Herz in seiner Funktion zusätzlich belasten und einschränken können. Studien belegen, dass kalte Temperaturen die Wahrscheinlichkeit von kardiovaskulären Ereignissen, insbesondere bei Risikogruppen (vorerkrankte Menschen, ältere Menschen) deutlich erhöhen. Bei Temperaturen unter 0 °C steigt das Risiko für Herzinfarkte um etwa 30 Prozent, der Blutdruck steigt im



Durchschnitt um 5-10 mmHg. Neu auftretende Symptome wie Druck auf der Brust, Atemnot und Herzstolpern müssen also ernst genommen werden und zum Arzt führen bzw. in akuten Fällen auch in die Notaufnahme.

Wie können wir nun unser Herz im Winter schützen und die Herzgesundheit fördern?

- Tragen Sie unbedingt ausreichend warme Kleidung (Zwiebellook) und schützen Sie empfindliche Körperpartien wie Kopf, Hände und Füße.
- Ernähren Sie sich noch vitaminreicher durch regionales Obst und Gemüse, verwenden Sie gute Fette wie Leinöl: Fertigprodukte finden hier sicher keinen Platz. Kochen Sie frisch. Führen Sie Ihrem Körper ausreichend, aber nicht zu viele kcal zu.
- „Herzpatienten“ sollten schwere körperliche Anstrengung wie Schneeschaufeln vermeiden, sich aber täglich möglichst zweimal an der frischen Luft bewegen.
- Wichtig ist, sich mindestens dreimal in der Woche eine halbe Stunde aktiv zu bewegen. Ist es draußen zu kalt, lassen sich sportliche Aktivitäten ins Warme verlagern, zum Beispiel in die Sporthalle, ins beheizte Schwimmbad oder in die eigenen vier Wände (Heimtrainer).
- Messen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck. Bei ungewöhnlich hohen Werten sollten Sie unbedingt Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt halten, Medikamente müssen häufig angepasst werden.
- Achten Sie noch mehr darauf, Stress im Alltag zu minimieren.



Klinikverbund Allgäu gGmbH
c/o Klinik Ottobeuren
Abteilung für Innere Medizin
und Kardiologie
Memminger Straße 31
87724 Ottobeuren

Chefarztin Dr. Cornelia Monat

Tel.: 08332 - 792 5463

innere-otb@klinikverbund-allgaeu.de



Klinikverbund
Allgäu

Medizinische Grundversorgung und
Expertise für das gesamte Allgäu.



Sterberate bei Brustkrebs deutlich gesunken

Gynäkologie-Chefarzt spricht über die wichtigsten Fortschritte der letzten Jahre



Klinikum Memmingen AÖR
Lehrkrankenhaus der
Ludwig-Maximilians-Universität München

Memmingen (dl). „Die Wahrscheinlichkeit, an Brustkrebs zu sterben, ist in den vergangenen Jahren deutlich gesunken“, betont Privat-Dozent Dr. Felix Flock. Er ist Chefarzt der Frauenklinik am Klinikum Memmingen und Leiter des Zertifizierten Brustkrebszentrums, das jetzt sein zwanzigjähriges Jubiläum feiert. Befragt hat ihn Eva Maria Häfele von der Pressestelle des Klinikums.

Herr Dr. Flock, Brustkrebs ist der häufigste Krebs der Frau. Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, daran zu erkranken?

In Deutschland zählen wir rund 70.000 Neuerkrankungen pro Jahr. Das bedeutet, dass jede achte Frau im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs erkrankt. Das Durchschnittsalter liegt bei 57 Jahren. In der Frauenklinik am Klinikum Memmingen zählen wir rund 250 Neuerkrankungen pro Jahr.

Die Erkrankungsrate ist hoch. Allerdings steigt auch die Überlebensrate der Patientinnen stetig an. Woran liegt das?

Das liegt unter anderem an den besser werdenden Diagnose- und Therapiemöglichkeiten, die auch immer exakter auf die Patientinnen zugeschnitten werden können. Durch unsere intensive Nachfassung, die wir am Klinikum Memmingen vornehmen, konnten wir jetzt sogar belegen, dass unsere Überlebensrate bei Brustkrebs genauso hoch ist wie die von großen Universitätskliniken.

Stichwort „Diagnose“: Welche Rolle spielt hier das Mammographie-Screening?

Das Screening ist unsere wichtigste Diagnosemöglichkeit zur Früherkennung von Brustkrebs. Erst jetzt konnte eine deutsche Studie belegen, dass durch die Mammographie die Brustkrebssterblichkeit um 20 bis 30 Prozent reduziert werden kann. Nur leider liegt die Beteiligungsrate am Screening, das für Frauen vom 50-sten bis zum 75-sten Lebensjahr empfohlen wird, bundesweit lediglich zwis-



Gynäkologie-Chefarzt Privat-Dozent Dr. Felix Flock berichtet über die wichtigsten Fortschritte bei der Therapie von Brustkrebs. Foto: Koch/Klinikum Memmingen

schen 50 und 60 Prozent. In Bayern ist die Rate sogar noch schlechter. Hier liegt sie bei lediglich 45 Prozent.

Woran liegt das?

Manche haben Angst, dass beim Screening etwas entdeckt werden könnte. Andere erkennen den Nutzen des Screenings nicht und beschränken sich beispielsweise auf eine Ultraschalluntersuchung der Brust. Allerdings haben Studien gezeigt, dass Krebsvorstufen und frühe Krebsstadien durch das Screening besser entdeckt werden

können als durch eine Ultraschalluntersuchung.

Sie führen auch Genuntersuchungen an Brusttumoren durch. Warum?

Die Einführung von Genuntersuchungen ist eine große Errungenschaft. Denn dadurch können wir Patientinnen, die von einer Chemotherapie profitieren, gezielter identifizieren. Umgekehrt können wir so auch die Frauen herausfiltern, die keine Chemo brauchen.

Hat sich auch bei der operativen Herangehensweise etwas verändert?

Ja, sehr viel sogar! Wir konnten in den vergangenen Jahren die operative Radikalität deutlich zurücknehmen – sowohl bei der Brust, als auch bei den Lymphknoten. Und seit geraumer Zeit können wir sogar aufgrund einer deutschen Studie, an der wir teilgenommen haben, bei vielen Frauen ganz auf die Achselhöhleoperation verzichten.

Gibt es auch bei der Antihormon- sowie der Immuntherapie wichtige Entwicklungen?

Ja! Wir hatten in den vergangenen fünf Jahren mehrere Studien laufen, bei denen wir durch speziel-

le Medikamente die Entwicklung von Resistzenzen auf die Antihormontherapie verhindern konnten. Dadurch können wir besser gegen das Bilden von Metastasen vorgehen und zum anderen können wir die Bekämpfung von bereits vorhandenen Metastasen mehr vorantreiben.

Außerdem bekam in den vergangenen drei bis vier Jahren die Immuntherapie, die auch bei anderen Tumorarten eingesetzt wird, bei Brustkrebspatientinnen einen besonderen Stellenwert. Deswegen wird sie jetzt auch beim Mammarkarzinom erfolgreich eingesetzt.

Auch die psychische Komponente darf bei Brustkrebs nicht vernachlässigt werden. Was wird hier für die Patientinnen angeboten?

Neben den rein medizinischen Aspekten wollen wir natürlich die Auswirkungen auf die Psyche nicht außer Acht lassen. Denn diese ist bei einer Erkrankung nicht unerheblich. Deswegen arbeiten wir sehr eng mit Psychoonkologen sowie psychosozialen Beratungsstellen zusammen.

MOTORRAD WELT BODENSEE

DEIN KICKSTART IN DIE MOTORRADSAISON

23. – 25. JANUAR 2026

MESSE FRIEDRICHSHAFEN

Live Musik
am Freitag- & Samstagabend

6 Action-hallen
4 Ausstellungs-hallen

Highlights:
Gebraucht-Motorrad-Markt

FMX-Jump | Trial Parcours
NEU: Indoor-Cross
Reisen & Adventure
u.v.m.

SICHER DIR JETZT DEIN VERGÜNTIGTES ONLINE-TICKET

motorradwelt-bodensee.de

ÜBERWINDE DEINEN SCHWEINE- HUND!

8 WOCHEN
NUR 24,- €



H30 ZENTRUM FÜR FITNESS /
THERAPIE / ERNÄHRUNG

Ein Jahr an der Spitz

Daniel Gastl und der neue Kurs der Sparkasse Schwaben-Bodensee

Memmingen (as). Seit dem 1. Dezember 2024 steht Daniel Gastl an der Spitz der Sparkasse Schwaben-Bodensee – und leitet damit ein Haus mit rund 1.400 Mitarbeitenden an vier großen Standorten. Sein erstes Jahr war geprägt von Begegnungen, Veränderungen und einem historischen Schritt: der technischen Fusion Mitte November 2024, dem finalen Baustein des Zusammenschlusses.

Der 45-Jährige stammt aus Dillingen an der Donau und hat Stationen bei der Münchner Bank, der Commerzbank und der Wirtschaftsprüfung durchlaufen. 2018 übernahm er die Leitung der Sparkasse Günzburg-Krumbach; nun führt er die fusionierten Institute.

Mit dem neuen Amt änderte sich sein beruflicher Alltag radikal. „Meine Arbeitsroutine hat sich komplett verändert“, sagt Gastl. Er pendelt zwischen Augsburg, Memmingen, Günzburg und Lin-

dau, trägt Verantwortung für mehr als viermal so viele Mitarbeitende wie zuvor – und lernte im ersten Jahr vor allem eines: viele Menschen persönlich kennen.

Integration und Teamgeist

Der Zusammenschluss zweier großer Häuser stand für ihn im Mittelpunkt. Dazu zählten Gespräche mit Führungskräften, Teams sowie Firmenkunden und die Aufgabe, aus unterschiedlichen Strukturen eine gemeinsame Organisation zu formen. Das große Verständnis in der Belegschaft habe ihn positiv überrascht. „Es ging nicht um Personalabbau, sondern darum, Aufgaben durch Spezialisierung auf



Daniel Gastl, Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Schwaben-Bodensee.
Foto: Daniel Biskup

Ein erfolgreiches Jahr trotz Umbau

Trotz laufender Transformationsprozesse verzeichnete die Sparkasse 2025 ein erfreuliches Geschäftsjahr. Das Beratungsgeschäft – etwa bei Vorsorge, Wertpapieren oder Immobilienfinanzierungen – wuchs weiter. Auch im Firmenkundensegment konnte die Sparkasse ihren regionalen Auftrag erfüllen. „Umso erfreulicher, dass die Zahl der abgeschlossenen Produkte trotz Übergangszeit gestiegen ist“, sagt Gastl.

Stärker ins persönliche Gespräch kommen

Für das kommende Jahr hat er einen klaren Fokus: Nach drei Jahren interner Umstrukturierung soll die Kundenzufriedenheit wieder sichtbarer gesteigert werden. Geplant sind Beratungs-Events, Informationsabende zu Onlinebetrug oder Formate für Menschen in neuen Lebenssituationen. „Wir wollen wieder stärker ins persönliche Ge-

spräch kommen.“ Obwohl Gastl weiterhin in Günzburg lebt, ist er in Memmingen gut angekommen. Er besucht regelmäßig Veranstaltungen – vom Fischertag bis zu Theaterpremieren. „Memmingen ist eine sehr lebens- und liebenswerte Stadt.“

Führung mit Bodenhaftung

Gastl wird als menschlich und integer beschrieben – eine Einschätzung, die er mit Bescheidenheit kommentiert. Hierarchien braucht es, sagt er, „aber wer oben sitzt, darf nicht die Nase an der Decke haben“. Bodenhaftung, Wertschätzung und ehrliches Feedback seien für ihn zentrale Führungsprinzipien. Für 2026 hat er zwei klare Ziele: mehr Kundenzufriedenheit und ein stabiles, sicheres Arbeitsumfeld. „Die Menschen brauchen Verlässlichkeit – Kundinnen und Kunden ebenso wie unsere Mitarbeiter. Wir haben die Grundlagen gelegt. Jetzt geht es darum, den Weg konsequent fortzusetzen.“

Brügelmeir Eine Sorge weniger...

Brügelmeir GmbH
Schumannstraße 8
87700 Memmingen

Tel. 08331 / 94500
www.bruegelmeir.de

Sommer 2026!
Von Memmingen los in deinen Sommerurlaub

Kreta, Griechenland

Sofia, Bulgarien

Rom, Italien

Antalya, Türkei

Barcelona, Spanien

Jerewan, Armenien

Zadar, Kroatien

Rhodos, Griechenland

Jetzt Buchen!

Memmingen Airport

Das Januar-Gewinnspiel

Gewinnen Sie diesmal Kinogutscheine vom Cineplex Memmingen, einen Massagegutschein von TE-Massage sowie einen Fluggutschein vom Flughafen Memmingen für zwei Personen nach Antalya.



Liebe Leserinnen und Leser, im vergangenen Monat haben wir unseren „Lokalen Gabentisch“ wieder reich gefüllt. Zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer nutzten die Gelegenheit, um einen der attraktiven Preise zu gewinnen. Rechtzeitig vor den Feiertagen konnten die Gewinne abgeholt werden – passend, um als Geschenk unter dem Weihnachtsbaum zu landen. Dabei gab es viele freudige Gesichter. Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme!

Diesmal haben wir für Sie wieder unser beliebtes Suchspiel. Sie kennen

es ja, vergleichen Sie beide Bilder und zählen die Veränderungen, die unsere Zeichnerin eingebaut hat. Diesmal gibt es Kinogutscheine vom Cineplex in Memmingen, eine Massage von TE-Massage sowie einen Fluggutschein vom Flughafen Memmingen für zwei Personen nach Antalya.

Wie viele Veränderungen haben Sie gefunden?

- a) 2 b) 4 c) 6

Die Lösung mit Ihrem **Wunschgewinn** (können wir aber nicht garantieren) mit dem Betreff „Januar-Spiel 2026“ bitte

schicken an: DIE LOKALE, In der Neuen Welt 10, 87700 Memmingen. Oder senden Sie uns die Lösung per E-Mail an:

verlosung@lokale-mm.de
Und ganz wichtig: Absender **und** die Telefonnummer bitte mit angeben.
Einsendeschluss ist Freitag, der 16. Januar 2026.

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



DER NEUE RENAULT CLIO jetzt bei uns bestellen!



ab **119 €**
mtl. leasen

OpenR link Infotainmentsystem 10,1-Zoll
bis zu 29 Fahrerassistenzsysteme¹
Voll-LED Scheinwerfer LED Pure Vision

Renault Clio TCe 115: Gesamtverbrauch kombiniert (l/100 km): 5,1; CO₂-Emissionen kombiniert (g/km): 115; CO₂-Klasse: C.

Leasing: Renault Clio Evolution TCe 115. Fahrzeugpreis: 19.303 €. Leasingsonderzahlung: 2.840,05 €. Laufzeit: 36 Monate. Gesamtaufleistung: 10.000 km. Monatsrate: 119 €. Gesamtbetrag: 7.124,05 €. Ein Kilometerleasingangebot für Privatkund/-innen von Mobilize Financial Services, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jägerbergstraße 1, 41468 Neuss. Gültig bis 31.01.2026.¹ je nach Version und Optionen Predictive Eco Driving ab 2026 verfügbar. Abb. zeigt Sonderausstattung.



Neujahrs empfang 27.01.26

Mit dem Staatsminister der Finanzen Albert Füracker.

Alle Informationen auf csu-memmingen.de

Stadtratswahl.
Am 08. März 2026
Liste 1 wählen!



Autohaus SIRCH GmbH - Memmingen
Dr.-Karl-Lenz-Str. 27, Tel. 08331 96840

www.Autohaus-SIRCH.de

Autohaus SIRCH GmbH - Kempten
Gewerbestr. 1
Tel. 0831 580010

Autohaus SIRCH GmbH Kaufbeuren
Sudetenstraße 18 - 20
08341 96240

Autohaus SIRCH GmbH - Leutkirch
Wangener Str. 90
Tel. 07561 98840





HIGHLIGHTS IM JANUAR



SPECIAL

KOOLES KIDZ KINO

Das Erlebnis Kino für die jungen Gäste. Neben einem ausgewählten Filmprogramm gibt es viele kleine und große Aktionen in unserem Lichtspielhaus vorbereitet, dazu gehören zum Beispiel das beliebte Glücksrad, Kinderschminken und natürlich jede Menge mehr. Die Filme werden mit angepasster Lautstärke, ohne Fremdwerbung und ausschließlich in 2D präsentiert, um einen entspannten Besuch zu garantieren.

Sonntag, 04.01. I ab 10:00 Uhr

EMOTIONS PREVIEW

THE HOUSEMAID

Die 27-jährige Millie hofft nach der Entlassung aus dem Gefängnis als Hausmädchen bei einem wohlhabenden Ehepaar neu anzufangen. Doch schon bald merkt sie, dass sich hinter der Fassade aus Luxus und Eleganz eine dunkle Wahrheit verbirgt, die weitaus gefährlicher ist als ihre eigene. Ein verführerisches Spiel um Geheimnisse, Skandale und Macht beginnt...

MITTWOCH, 14.01. I 20:00 Uhr



FAMILY PREVIEW

DIE DREI ??? TOTENINSEL

Die Sommerferien haben begonnen und Die drei ??? wollen einen Roadtrip unternehmen. Doch gerade als Justus, Peter und Bob aufbrechen wollen, klingelt in der Zentrale das Telefon und ein unbekannter Anrufer übergibt dem Detektiv-Trio ihren neuesten Fall. Da sind die Urlaubspläne natürlich schnell vergessen...

SONNTAG, 18.01. I 15:00 Uhr



CINEPLEX MEMMINGEN
FRAUNHOFERSTR. 21 I 87700 MEMMINGEN
WWW.CINEPLEX.DE/MEMMINGEN



Hurtigruten & Norwegen

Eine epische Seereise im Cineplex

Memmingen (dl/as). Die wohl schönste Seereise der Welt auf der großen Leinwand. Der Reisefilm voller Licht, Landschaft und norischer Magie ist am 21. Januar im Cineplex zu sehen.

Eine Fahrt mit den Schiffen der Hurtigruten entlang der norwegischen Küste gilt als eine der schönsten Seereisen der Welt. Der Filmemacher Volker Wischnowski hat diese legendäre Route im norwegischen Sommer bei bestem Wetter bereist und die einzigartige Landschaft sowie das besondere Licht in faszinierenden Filmaufnahmen festgehalten.

Entstanden ist eine eindrucksvolle Dokumentation, die das Leben an Bord ebenso zeigt wie zahlreiche Landausflüge und weitere prägende Eindrücke Norwegens. Großartige Fjorde, zerklüftete Küsten, kleine Hafenstäd-



Ein Film für alle, die für einen Abend in die faszinierende Welt des hohen Nordens eintauchen möchten.

Foto: Volker Wischnowski

te und die Weite des Nordens wechseln sich ab und vermitteln ein lebendiges Bild dieser außergewöhnlichen Route.

Der bildgewaltige Film besticht durch teils episch anmutende Sequenzen, feinen Humor an den richtigen Stellen und den professionellen, persönlichen Kommentar des Filmemachers. So ent-

hältlich. Der Film läuft am Mittwoch, 21. Januar, um 17:30 Uhr im Cineplex Memmingen (Saal 8, nicht barrierefrei). Eintrittskarten sind an der Kinokasse sowie online unter cineplex.de/memmingen erhältlich.



ZEIT FÜR MICH

im einmaligen CamboMare-Sauneldorf in Kempten

Starten Sie mit guten Vorsätzen in ein gesundes neues Jahr: Entspannen Sie in 11 Saunen bei abwechslungsreichen Aufgüssen mit rein ätherischen Ölen, genießen Sie Warm- und Kaltwasserbecken, gesellige Kaminlounges, komfortable Ruheräume oder kulinarische Schmankerl im Saunarestaurant „Hoigarta“.

Öffnungszeiten und Infos unter www.cambomare.de


CAMBOMARE
Freude am Leben

SCHULRANZEN AKTIONSWOCHEN 2026

ab sofort bis Ostern



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

Brügelmeir Eine Sorge weniger...

Brügelmeir GmbH
Schumannstraße 8
87700 Memmingen

Tel. 08331 / 94500
www.bruegelmeir.de

FBG 

Forstbetriebsgemeinschaft
MEMMINGEN e.V.

FBGMEMMINGEN.DE

Ihr Dienstleister für Ihren Wald

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

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

vom Waldbesitzer P
für Waldbesitzer!

GEFRO®

WIR GEHÖREN ZUR FAMILIE.



Unsere
Nr.1



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

Jetzt in der Brommler-App:
6 Lieblingskrapfen auswählen
und sparen!



KRAPFENLIEBE



BROMMLER.DE

HEIMERTINGEN | Memminger Straße STEINHEIM | Oberer Kirchweg
MEMMINGEN | Marktplatz | Donaustraße | Buxacher Straße | Waldfriedhofstraße | Wöringer Straße
KEMPTEN | Bahnhofstraße | Rottachstraße | Pettenkoferstraße