



INGOLSTADT *informiert*

AUSGABE 27
12. Juli 2019



„Grundlage für eine gute Zukunft“
Heilig-Geist-Spital: Umfangreiche Bestandsaufnahme



Nächster Abschnitt
Arbeiten in der Fußgängerzone
gehen weiter



Leicht verständlich
Klinikum lädt zu interessanten
Vorträgen



Richtig essen
Gesunde Ernährung hält
gesund



INGOLSTADT *informiert*

Gute Verbindung



Als direkte Verbindung zum IN-Campus-Gelände und dem Gewerbegebiet Süd baut die Stadt Ingolstadt aktuell eine neue Anschlussstelle der Autobahn. Die Kosten für die neue Autobahnzufahrt, die Ende dieses Jahres fertig sein soll, belaufen sich auf rund 4,8 Millionen Euro. Im Herbst müssen für drei Wochen die Autobahneinfahrten gesperrt werden. Foto: Betz

Weniger Verkehr

Der Stadtrat hat beschlossen, zunächst für sechs Monate einen Verkehrsversuch zur Beruhigung der Altstadt in der Nacht zu starten. An neuralgischen Punkten sollen zwischen 20 und 5 Uhr Durchfahrtsverbote eingerichtet werden – Rettungsdienste, Taxen, Hotelgäste und Anwohner ausgenommen. Auf die Sperrungen wird mit Schildern hingewiesen. Sollten sich neue „Schleichwege“ etablieren, kann darauf kurzfristig durch weitere Durchfahrtsverbote reagiert werden.

Zahl der Woche

25

chinesische Unternehmen haben mittlerweile das am Existenzgründerzentrum Ingolstadt angesiedelte China Zentrum Bayern als Ort für ihren Start in Deutschland ausgewählt. Aus der im Jahr 2012 im EGZ gegründeten Firma ZD Automotive ist inzwischen ein Unternehmen mit weltweit über 300 Mitarbeitern geworden.

Soziales

Bildung für Neuzugewanderte

Christoph Karmann koordiniert Angebote und Veranstaltungen

Seit März 2018 ist Christoph Karmann als kommunaler Koordinator für Bildungsangebote für Neuzugewanderte zuständig. Die Stelle ist gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) und organisatorisch bei der Volkshochschule Ingolstadt angesiedelt. Karmann konnte direkt auf die Vorarbeit seiner Vorgängerin aufbauen und zeigt sich nach knapp über einem Jahr seiner Amtszeit zufrieden und optimistisch.

Homepage und Newsletter

Auf der Internetseite www.ingolstadt.de/bildungsangebote findet man neben Informationen zu den, vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderten, Deutschkursen auch eine Beratungsstellenübersicht für Migranten. Darüber hinaus besteht für alle Bürger die Möglichkeit, sich für den monatlich erscheinenden Newsletter „Bildung für Neuzugewanderte“ anzumelden. Hier sammelt Karmann kontinuierlich Informationen über Bildungsangebote und Veranstaltungen und bereitet diese für die Öffentlichkeit entsprechend auf. Dabei handelt es sich um Meldungen aus allen Bildungsbereichen, wie zum Beispiel der frühkindlichen und (vor)schulischen Bildung oder auch der Erwachsenenbildung. Hierbei nimmt er Anregungen und Meldungen zu relevanten Angeboten und Veranstaltungen gerne entgegen. Eines dieser Angebote ist die Last-Minute-Ausbildungsbörse, bei der Karmann selbst ein Teil des Organisationsteams ist. Die Messe fand dieses Jahr zum elften Mal in Folge statt und gab Ausbildungssuchenden und Unternehmen die Chance, sich auch noch kurz vor Beginn des neuen Ausbildungsjahres zu finden.

Interkulturelle Woche

Weiterhin stellt die Vernetzungsarbeit einen wichtigen Bestandteil seiner Arbeit dar. Dies gilt sowohl für verwaltungsinterne aber auch externe Akteure. Hier geht es unter anderem um die Identifizierung von Inte-

grationsbedarfen beziehungsweise um die Abstimmung im Rahmen gemeinsamer Vorhaben. Ein größeres Gemeinschaftsprojekt ist dieses Jahr wieder die „Interkulturelle Woche“, die Ende September neben vielen anderen Kommunen in Deutschland auch in Ingolstadt stattfinden wird. Es erwarten uns eine Vielzahl von interessanten Veranstaltungen, auch einige bei denen Karmann mitwirkt. Näheres zum Programm wird rechtzeitig auf der Webseite www.ingolstadt.de/bildungsangebote oder auch im Newsletter „Bildung für Neuzugewanderte“ bekanntgegeben. Karmann, 38 Jahre alt, kommt aus dem Landkreis Neuburg-Schrobenhausen und war vor seinem Eintritt in die Stadt Ingolstadt bereits im Bereich „Integration durch Bildung“ tätig. Konkret ging es dabei um die berufliche Ausbildung im Handwerk. Nachdem er speziell für die Region 10 zuständig war, wechselte er vergangenes Jahr in die Bildungskoordination für Neuzugewanderte der Stadt Ingolstadt. Zu finden ist Christoph Karmann, der selbst Migrationserfahrung durch seine vierjährige Berufserfahrung in Spanien besitzt, in seinem Büro in der Schmalzinger gasse 3 (1. Stock).

Christoph Karmann arbeitet seit einem Jahr bei der Stadt Ingolstadt.

Foto: Betz





Heilig-Geist-Spital

„Grundlage für eine gute Zukunft“

Umfangreiche Bestandsaufnahme zur Situation der Stiftung



Der Standort Fechtgasse soll künftig als Einrichtung für „rüstige Senioren“ dienen. Foto: Michel

Die schwierige Situation der Heilig-Geist-Spital-Stiftung bewegt derzeit Stadtgesellschaft und politische Gremien. Um die Stiftung in eine gute Zukunft zu führen, sollen nun, ausgehend von einer gründlichen Bestandsaufnahme, konkrete Maßnahmen folgen. Ausführlich haben sich dazu Stadtspitze, Referate, Stadt- und Stiftungsverwaltung in den vergangenen Wochen mit der historischen Entwicklung und der aktuellen Situation der Heilig-Geist-Stiftung befasst. In erheblicher Arbeit ist ein umfassender Katalog mit Antworten auf fast 70 Fragen entstanden – zur Stiftung, deren Finanzen, zu Einrichtungen und Gebäuden. Dabei wurden auch Fragen mit aufgenommen, die von Stadtgesellschaft, Freundeskreis der Stiftung und aus dem Stadtrat öffentlich gestellt wurden.

Von Belastungen befreien

„Diese Bestandsaufnahme ist eine Analyse der Vergangenheit und soll die Grundlagen für eine gute Zukunft legen“, so fasst es

Oberbürgermeister Dr. Christian Lösel zusammen. „Verschiedene Entwicklungen und Entscheidungen der vergangenen 40 Jahre haben zu der Situation geführt, die wir heute vorfinden.“ Der Antwortkatalog wurde im Vorfeld der letzten Stadtratssitzung vorgelegt und im Gremium ausgiebig diskutiert und schließlich sehr positiv aufgenommen. Bereits im anstehenden Juli-Sitzungslauf (17. bis 25. Juli) von Stadtrat und Stiftungsrat sollen aufbauend darauf konkrete Maßnahmen diskutiert und beschlossen werden, die helfen, Stiftung und ihre Einrichtungen zu

stabilisieren und ihr eine positive Perspektive zu bieten. Unter anderem soll das Ensemble Technisches Rathaus über einen Erbbaurechtsvertrag von der Stiftung an die Stadt übergeben werden. Damit bliebe es im langfristigen Eigentum der Stiftung, die aber dadurch gleichzeitig von weiteren Belastungen durch Bauunterhalt und Sanierung befreit würde. Zudem erhielte sie für die Nutzung durch die Stadt aber auch künftig laufende Erbbauzins-Zahlungen, die dann ohne Minderung zur Unterstützung der noch defizitären Heimeinrichtungen dienen können. Deren Wirtschaftlichkeit soll und muss durch verschiedene Maßnahmen gestärkt werden.

Neubau an der Jahnstraße

Ein wichtiges Anliegen ist dem Oberbürgermeister auch die Beibehaltung des innerstädtischen Standorts Fechtgasse. Es soll geprüft werden, diesen für „rüstige Senioren“ in eine Einrichtung für betreutes Wohnen oder ein Mehrgenerationenhaus umzuwandeln. Plätze für Senioren mit höherem Pflegegrad sollen dann in einer neuen Einrichtung an der Jahnstraße entstehen. „Damit hätten wir verschiedene Einrichtungen, die auf die jeweils unterschiedlichen Bedürfnisse unserer Seniorinnen und Senioren bestmöglich zugeschnitten sind“. „Stadtrat und Stadt Ingolstadt stehen an der Seite der Stiftung, um gemeinsam mit dem Stiftungsrat die Probleme der Vergangenheit zu überwinden und die Stiftung und ihre Einrichtungen in eine gute Zukunft zu führen – zum Wohle der Ingolstädterinnen und Ingolstädter“, so Oberbürgermeister Dr. Christian Lösel.

Fragen und Antworten

Der vorgelegte Katalog (hier einsehbar: bit.ly/2Kxhwuh) umfasst Antworten auf etwa 70 Fragen rund um den Themenkomplex Heilig-Geist-Spital. Darunter: Stiftungszweck, Zuständigkeitenregelungen, Finanzielle Lage der Stiftung, Gebäude Technisches Rathaus, Heimbetrieb/Kurzzeitpflegeplätze, Neubau Pflegeheim, Gebäude Fechtgasse, Personalsituation und weitere Fragestellungen. Dem Dokument ist ein umfangreicher Anlagenteil angehängt.



INGOLSTADT *informiert*

Baustelle

Im nächsten Abschnitt

Arbeiten in der Fußgängerzone kommen weiterhin gut voran



Momentan laufen die Arbeiten im zweiten Bauabschnitt auf der Nordseite, anschließend folgt der südliche Bereich. Foto: Michel

Nachdem in den ersten beiden Bauabschnitten die 2017 begonnenen Spartenarbeiten im Untergrund beendet sind und der erste Abschnitt bereits gepflastert ist, laufen derzeit die Pflasterarbeiten im zweiten Bauabschnitt. Die Geschäfte bleiben auch in dieser Bauphase geöffnet und sind weiterhin gut erreichbar. Im vergangenen Jahr wurde der erste Bauabschnitt vom Paradeplatz bis zur Georg-Oberhäuser-Straße fertiggestellt. Im April haben die Straßenbauer nun mit dem aktuellen Bauabschnitt begonnen. Die Arbeiten auf der Nordseite des zweiten Bauabschnitts sollen noch im Juli abgeschlossen werden. Danach rückt die Baustelle auf die Südseite. Bis Herbst soll der komplette zweite Bauabschnitt mit dem neuen Granitbelag sowie dem neuen Stadtmobiliar ausgestattet sein. 2020 wird mit den Baumaßnahmen ausgesetzt, um während der Landesgartenschau den Besuchern eine weitgehend baustellenfreie Innenstadt präsentieren zu können.

Alles bleibt offen

Die Arbeiten erfolgen jeweils nur halbseitig – während in der einen Straßenhälfte gearbeitet wird, bleibt die andere Hälfte frei. So ist die grundsätzliche Zugänglichkeit der Fußgängerzone immer gewährleistet, auch für Lieferverkehr und Rettungskräfte. Die Geschäfte und Hauseingänge innerhalb eines Baufelds sind weiter er-

reichbar, manchmal natürlich mit einem Umweg von wenigen Metern. Rote Teppiche auf dem Boden weisen den Weg zu den Geschäften, denen auf Vorschlag von IN-City entsprechende Teppichstücke zur Verfügung gestellt werden. Mit Fortgang der Baustelle werden die Teppiche jeweils versetzt. Grundsätzlich wird von Montag bis Freitag gearbeitet, die Samstage sollen freibleiben. Auf der Internetseite www.ingolstadt.de/FGZ sind die entsprechenden Informationen und Pläne öffentlich hinterlegt, auch in den sozialen Medien werden die relevanten Projektschritte kommuniziert. Zur Neugestaltung der Ingolstädter

Auf Schritt und Tritt

Der künftige Straßenquerschnitt der Fußgängerzone wird in ein mittig verlaufendes, breites Band und in Bewegungs- und Aufenthaltsflächen gegliedert. Die vielfältigen Nutzungen der Fußgängerzone wie Außengastronomie, temporäres Grün, Aufsteller oder Veranstaltungen erhalten einen ordnenden Rahmen. Einzelne dauerhafte Spiel- und Kunstobjekte ergänzen die Gestaltung. Auf Metalltafeln im Boden werden entlang der Fußgängerzone bedeutende Daten aus der Stadtgeschichte dargestellt oder auf berühmte Bewohner bestimmter Häuser verwiesen – Stadtgeschichte auf Schritt und Tritt. Der Schliffelmarkt wird als atmosphärisches Zentrum der Fußgängerzone aufgewertet und unter anderem mit Sitzstufen ausgestattet.



Blick in den bereits fertiggestellten Bauabschnitt 1 in Richtung Paradeplatz mit Sitzgelegenheiten. Foto: Michel



Unternehmen der Stadt Ingolstadt *informieren*

ZKA

Immer sauberes Wasser

Wechsel in der Geschäftsleitung des Zweckverbandes Zentralkläranlage

Der Zweckverband Zentralkläranlage Ingolstadt reinigt die Abwässer der Stadt Ingolstadt und der Abwasserbeseitigungsgruppe Ingolstadt Nord in einer technisch höchst anspruchsvollen Anlage – insgesamt wird Abwasser von rund 275 000 Einwohnerwerten gereinigt.

Zum 1. Juli hat sich ein Wechsel in der Geschäftsleitung des Zweckverbandes ergeben. Der bisherige Geschäftsführer Dipl. Ing. Wolfgang Scherer ging in seinen verdienten Ruhestand. Sein Nachfolger ist der bisherige Betriebsleiter der Zentralkläranlage, Dipl.-Ing. (FH) Wolfgang Gander.

Wolfgang Scherer war seit September 2010 Geschäftsführer der Zentralkläranlage Ingolstadt und leitete somit fast neun Jahre die Geschicke des Zweckverbandes. „Es war eine spannende Zeit mit zahlreichen Herausforderungen, vor allem aber eine Zeit mit vielen wunderbaren menschlichen Kontakten“, beschreibt Scherer seine Zeit bei der ZKA.

Wolfgang Gander war seit Anfang 2011 Betriebsleiter der ZKA und wurde nach einem Beschluss der Verbandsversammlung mit Wirkung zum Juli 2019 zum neuen Geschäftsführer des Zweckverbandes bestellt. Die Kläranlage arbeitet mit neuesten Technologien und ökologischen Lösungskonzepten. 2018 behandelte die ZKA Ingolstadt über 23 Millionen Kubikmeter Abwasser sodass dieses schadlos in die Donau eingeleitet werden konnte.

Bei der ZKA arbeiten mittlerweile 36 Beschäftigte: Ingenieure, Techniker, Schlosser, Elektriker, Fachkräfte für Abwassertechnik, Labormitarbeiter, Verwaltungsangestellte, Reinigungspersonal. All diese Mitarbeiter leisten ihren Beitrag, dass die Kläranlage die Abwässer umweltfreundlich und ohne nennenswerte Belästigungen auf einem technisch hohen Niveau reinigen kann.

Durch den enormen Zuwachs an Einwohnern in Ingolstadt und in der Region sind für den neuen Geschäftsführer viele Maßnahmen zu erledigen: Neben den laufenden Projekten wie die Sanierung und Erneuerung von Bauwerken und Anlagen werden



Wolfgang Gander, der neue Geschäftsführer des Zweckverbandes Zentralkläranlage Ingolstadt. Foto: ZKA

momentan interne Leistungsreserven mobilisiert. Geplant ist unter anderem eine Maßnahme zur hydraulischen Verbesserung. Die Kosten betragen etwa 710 000 Euro. Bis Ende 2021 wird ein neues technisches Verfahren zur Stickstoffentfernung eingerichtet mit Gesamtkosten von etwa 1,2 Millionen Euro.

Mittelfristig muss dann voraussichtlich die sogenannte 4. Reinigungsstufe zur Eliminierung von Mikroschadstoffen genauso realisiert werden wie das bereits beschlossene Phosphorrecycling aus dem Abwasser beziehungsweise aus dem Klärschlamm. Es bleibt also spannend bei der ZKA Ingolstadt.



Unternehmen der Stadt Ingolstadt *informieren*

Klinikum

Medizinische Themen leicht verständlich

Klinikum lädt auch im zweiten Halbjahr zu interessanten Vorträgen

Von A wie Arthrose bis S wie Sodbrennen: auch im zweiten Halbjahr können sich Interessierte im Rahmen der Reihe „Gesundheit im Fokus“ umfangreich über die unterschiedlichsten medizinischen Themen informieren. Referent ist jeweils ein Experte oder eine Expertin aus dem Klinikum Ingolstadt. Anschließend stehen diese auch immer für Fragen zur Verfügung stehen.

„Die verletzte Hand – Wiederherstellung von Form und Funktion“. Über dieses Thema spricht Dr. Günter Schmidt, Leiter der Sektion Hand- und Plastische Chirurgie, am Mittwoch, 31. Juli, um 17.30 Uhr. 27 Knochen, zahlreiche Nerven, Bänder und Sehnen: das sind die technischen Details der menschlichen Hand. Ganz praktisch ermöglicht sie es, zu fühlen, greifen und streicheln. Wie wichtig die Hände für den Menschen sind, wie häufig Hände und Finger sich bewegen, wird oft erst bewusst, wenn die Hände verletzt sind oder eine Krankheit die Bewegungsfähigkeit einschränkt.

Am 21. August widmet sich Dr. Markus Peyerl einem Volksleiden: Arthrose! Häufigster Auslöser dafür ist der altersbedingte Verschleiß. Im Lauf der Lebensjahre wird die Knorpelschicht, die die Gelenke umgibt, dünner bis irgendwann Knochen an Knochen reibt. Aber auch Fehlstellungen wie X- oder O-Beine, ein Unfall, Vererbung oder Überlastung können Arthrose begünstigen. In seinem Vortrag klärt der Leiter der Sektion für Orthopädische Chirurgie und Endoprothetik über die unterschiedlichsten Behandlungsmöglichkeiten auf und stellt dar, warum es nicht immer gleich ein neues Gelenk sein muss.

„Sodbrennen – ignorieren, behandeln oder operieren?“ Diesen Fragen gehen Prof. Dr. Stefan Hosch, Direktor der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie, sowie Prof. Dr. Josef Menzel, Direktor der Medizinischen Klinik II nach. Sodbrennen ist eines der typischen Symptome der Refluxkrankheit, unter der rund 25 Prozent der Menschen in Deutschland leiden. Sodbrennen kann die Lebensqualität stark be-

Experten aus dem Klinikum Ingolstadt referieren im Rahmen der Reihe „Gesundheit im Fokus“ über die unterschiedlichsten medizinischen Themen. Foto: Klinikum



einträchtigen. Wann Sodbrennen nicht einfach ignoriert werden sollten und wann sogar eine Operation in Betracht kommt, darüber klären die beiden Experten am 18. September, um 17.30 Uhr auf.

Viele Patienten mit sehr schweren, lebensbedrohlichen Erkrankungen profitieren von einer palliativmedizinischen Versorgung und doch ist darüber häufig noch sehr wenig bekannt. Deshalb sprechen Dr. Michael Ried, der Leiter der Palliativversorgung, und Dr. Andreas Sarropoulos, der Leiter der klinischen Ethikberatung am 16. Oktober über „Palliative Betreuung und gute ethische Entscheidungen bei schwerer Krankheit“.

Um Knoten unterschiedlicher Art geht es in den Vorträgen von Dr. Iman Aglan sowie Prof. Dr. Babür Aydeniz. So spricht die Oberärztin für Viszeralchirurgie am 30. Oktober über „Knoten in der Schilddrüse – was

tun?“. Der Direktor der Frauenklinik widmet sich am 13. November dem Thema „Ein Knoten in der Brust – wie geht es weiter“. Beide Themen sind für die Betroffenen häufig zutiefst verunsichernd. Die Referenten gehen deshalb auf mögliche Ursachen sowie die unterschiedlichsten Behandlungsmethoden ein.

„Bewährte und neue Behandlungsmethoden bei Multiple Sklerose“ stellt Dr. Victor Collado Seidel am 20. November vor. Und den Jahresabschluss bildet Prof. Dr. Thomas Pfefferkorn, der Leiter der Klinik für Neurologie am 11. Dezember mit dem Thema „Schlaganfall. Ursachen, Prävention und Behandlungsmöglichkeiten.“

Alle Vorträge beginnen um 17.30 Uhr im großen Veranstaltungsraum Oberbayern im Klinikum Ingolstadt. Der Eintritt ist frei und alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Ein barrierefreier Zugang ist möglich.

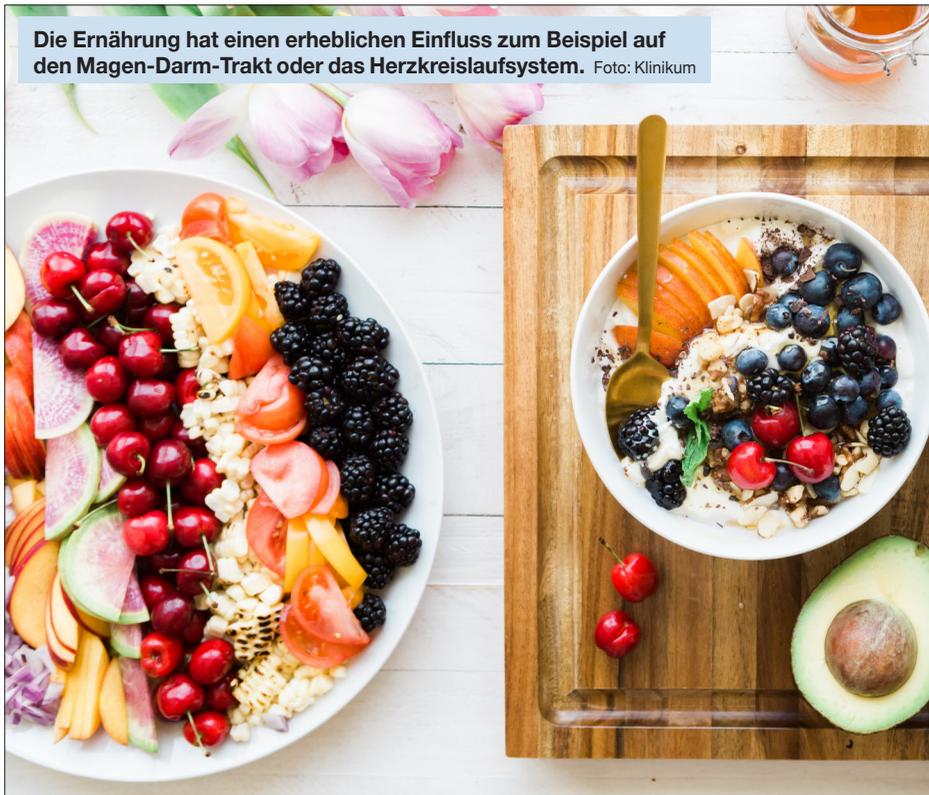


Unternehmen der Stadt Ingolstadt *informieren*

Klinikum

Der Schlüssel zum Wohlbefinden

Richtig essen hält gesund – auch bei sommerlichen Temperaturen



Die Ernährung hat einen erheblichen Einfluss zum Beispiel auf den Magen-Darm-Trakt oder das Herz-Kreislaufsystem. Foto: Klinikum

Die richtige Ernährung ist der Schlüssel für einen gesunden Körper und allgemeines Wohlbefinden – nicht nur aber gerade auch bei sommerlichen Temperaturen. Außerdem hat sie erheblichen Einfluss zum Beispiel auf den Magen-Darm-Trakt oder das Herz-Kreislaufsystem. Anette Stromereder, Diabetesberaterin im Klinikum Ingolstadt weiß genau, auf was es bei der Ernährung ankommt und gibt Tipps.

„Die gesunde und ausgewogene Ernährung von Menschen mit und ohne Diabetes unterscheidet sich nicht gravierend“, stellt Stromereder zunächst klar. „Gesunde Ernährung fängt bei der Flüssigkeitszufuhr an.“ Der tägliche Bedarf liegt bei etwa 1,5 Liter pro Tag. „Ideale Durstlöscher sind Wasser und ungesüßte Tees. Fruchtsäfte, Limonaden und andere Erfrischungsgetränke sind meist sehr zuckerhaltig, liefern Kalorien und steigern den Blutzuckerspiegel. Daher sind sie vor allem für Zuckerkrankte ungeeignet“, erklärt die Diabetesberaterin. Aber auch gesunde Menschen sollten gesüßte Getränke nur in Maßen genießen.

Wenn es ums Essen geht, sind unterschiedliche Nahrungsmittel und Nährstoffe nötig, um den Körper fit und gesund zu halten. Dazu gehören unter anderem Kohlenhydrate, wie Stromereder weiß: „Sie sind das „Benzin“ unseres Körpers.“ Empfohlen wird, 45 bis 60 Prozent der benötigten Tagesenergiemenge aus Kohlenhydraten zu ziehen. Sie sind in Kartoffeln, Reis, Nudeln,

Brot, Hülsenfrüchten, Obst, Gemüse, Milchprodukten oder Zucker enthalten.

Einen weiteren wichtigen Ernährungsbaustein stellen die Ballaststoffe dar. Sie unterstützen die Darmtätigkeit, haben einen günstigen Einfluss auf die Blutfette, lassen den Blutzucker nur langsam ansteigen und sind kalorienarm. „Ballaststoffe machen außerdem lange satt und haben kaum Kalorien“, so die Ernährungsexpertin. Die Stoffe stecken vor allem in Vollkornprodukten, wie Roggen oder Dinkel.

Für ein starkes Wachstum unserer Knochen, Muskeln, Organe, Haut und Haare benötigt der Körper Eiweiß. Das steckt sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Produkten. „Besonders gesunde Eiweiß-Lieferanten sind Buttermilch, Quark mit niedrigem Fettanteil oder mageres Fleisch“, weiß die Diabetesberaterin.

Größter Energielieferant des menschlichen Körpers ist das Fett. Gute Fette, einfach oder mehrfach ungesättigt, sind dabei essentiell wichtig. Sie enthalten unter anderem lebensnotwendige Fettsäuren. Zudem sind sie Träger der fettlöslichen Vitamine E, D, K, A. „Diese Vitamine sind beispielsweise in Karotten, Wirsing, Paprika oder Rosenkohl enthalten. Ihre Wirkung können sie nur voll entfalten, wenn sie mit Fett aufgenommen werden. Dünsten Sie also Karotten mit einem Schuss Leinöl an“, rät Stromereder. „Beim Fett kommt es auf die Qualität und die Menge an. Denn zu viel macht dick“, betont Stromereder.

Die Ernährungspyramide

Wie viel man von was essen sollte, lässt sich in einer Pyramide darstellen. Die Basis und damit den größten Anteil an unserer Ernährung nimmt die Aufnahme von Flüssigkeit ein. Danach folgen Gemüse, Obst und vollwertige Getreideprodukte. Milchprodukte und mageres Fleisch stehen in reduzierter Menge auf dem Speiseplan, genauso wie Pflanzenöle und Fette. Den geringsten Anteil an unserer täglichen Nahrungsaufnahme sollten Zucker, Salz und Alkohol einnehmen. „Weil wir in unserem Alltag keine Waage zur Hand haben, um Portionsmengen abzuwiegen, rate ich zu einem einfachen Trick: Nehmen Sie ihre Hände. Was in eine Hand passt, ist eine Portion“, empfiehlt Stromereder. Doch auch für alle Schleckermäuler gibt es eine gute Nachricht: Ab und an eine Pizza oder einen Burger, ein Stück Kuchen oder eine Rippe Schokolade sind erlaubt.



Unternehmen der Stadt Ingolstadt *informieren*

INVA

Bürgerfest Ingolstadt 2019

Die Innenstadt wird zu einer großen Bühne

Das Ingolstädter Bürgerfest lädt vom Freitag, 19. Juli bis Samstag, 20. Juli, in die Innenstadt ein. Insgesamt sind 18 Bühnen am Start und sie bieten unterschiedlichste Musikrichtungen. Diese reichen von Pop und Rock, über Rock'n'Roll bis hin zu traditioneller Volksmusik. Ebenso präsentieren Vereine, Tanzschulen und die Gastronomen der Stadt ein tolles und unterhaltsames Programm.

Die großen Bühnen am Kreuztor, Paradeplatz, Rathausplatz und in der Donaustraße sind feste Institutionen am Bürgerfest. Ebenso die Bühnen im Schloss, am Theaterplatz und am Poppenbräu in der Theresienstraße, deren DJ- und Bühnenprogramm schon Kult sind. Für Karibikstimmung sorgt das Ufer der Donau bei chilligem Reggae.

Zum ersten Mal betreibt INKULT drei Bühnen beim Ingolstädter Bürgerfest. So erleben die Besucher bei der INKULT Bühne, powered by Sparkasse Ingolstadt-Eichstätt, bei der Neuen Welt ein hochwertiges Programm mit lokalen Nachwuchsbands und etablierten Musikern. Auf der zweiten INKULT Bühne bei der Post am Stein treten unter anderem Gruppen und Vereine auf, die mit Akrobatik und unterschiedlichsten Tanzdarbietungen begeistern. Auch die Bühne im Zehenthof wird zum ersten Mal zur INKULT Bühne – doch der Charme und die Atmosphäre dieses kleinen Orts bleiben! Er bietet den perfekten Rahmen für Newcomer und erfahrene



Insgesamt sind beim Ingolstädter Bürgerfest 18 Bühnen mit unterschiedlichsten Musikrichtungen am Start. Foto: Rössle

Musiker sowie internationale, regionale und lokale Künstler. Bürgerfest ist auch immer Familienzeit. Damit nicht nur die Großen, sondern auch die kleinen Gäste Spaß haben, gibt es ein umfangreiches und phantasievolles Kinder- und Jugendprogramm. So kommen die Stars der TOGGO-Serien in den Klenzepark beim Reduit Tilly zum Bürgerfest. Es warten spannende Begegnungen mit den Helden der TOGGO-Serien und ein Truck voller Spiel, Spaß und Musik für die ganze Familie. „Wer zeigt den perfekten HipHop und Dance auf dem Ingolstädter Bürgerfest“, heißt es auf der DAK-Gesundheits-Bühne an der Hohen Schule. Hier wird das Finale des

DAK-Dance-Contests entschieden. Die Darbietungen werden von einer hochkarätig besetzten Jury bewertet, darunter Luca Hänni, Sieger der Castingshow Deutschland sucht den Superstar 2012.

Zudem erwartet die Besucher ein attraktives Sport- und Aktivangebot wie Beachrugby, Bouldern sowie eine Aussichtsgondel, die ihre Passagiere in luftige Höhen bringt. Für den großen und kleinen Hunger locken Köstlichkeiten aus verschiedenen Ländern bis hin zu Klassikern wie Steaksemmeln, Süßes und Vegetarisches. An vielen Ständen gibt es kleine Schätze zu entdecken: angefangen vom Ölgemälde bis hin zu Duftuhlen, Lederwaren, Schmuck, Textilien, Zirbenhölzer und Kunsthandwerk. Groß und Klein, Familien und junge Leute, auf dem Bürgerfest kommt jeder auf seine Kosten und gerade deshalb ist es das Lieblingsfest der Ingolstädter. Weitere Informationen unter: www.ingolstaedter-buergerfest.de

In eigener Sache



INKULT ist die neue Dachmarke der Gemeinnützigen Ingolstädter Veranstaltungs GmbH. INKULT steht für die Vermarktung für einen Großteil der kulturellen Veranstaltungen der Stadt Ingolstadt und zeigt zugleich das gesamte Veranstaltungsportfolio des Unternehmens. IN zeigt ganz klar den Bezug zu Ingolstadt, es steht aber auch für ‚in sein‘, für Kreativität, Neugierde und es soll Interesse wecken. KULT symbolisiert Kultur und den Kult, zu dem die Veranstaltungen der Stadt geworden sind, aber auch „kultig sein“. INKULT kann aber auch für „inter-kulturell“ stehen und dafür, dass für jeden was dabei ist und dass alle

Menschen miteinander feiern. Weitere Informationen unter: www.inkult-ingolstadt.de

Impressum

Das Info-Magazin „Ingolstadt informiert“ wird herausgegeben von der Stadt Ingolstadt, Franziskanerstraße 7, 85049 Ingolstadt. V.i.S.d.P.: Michael Klarner, Presseamt der Stadt Ingolstadt. Titelfoto: Thomas Michel Gestaltung, Satz und Druck: Donaukurier Druck GmbH Stauffenbergstr. 2a, 85051 Ingolstadt Ausgaben online lesen: www.ingolstadt.de/informiert