

Ausflugstipp
DAS KNEIPPLAND ERLEBEN



Altstadtnacht Mindelheim

Die Stadt Mindelheim lädt am Freitag, 18. September, zwischen 18 und 23 Uhr zum 14. Mal zur Altstadtnacht ein. Neben einer Fülle kultureller Veranstaltungen in der gesamten Altstadt bieten auch Handel und Gastronomie viele Attraktionen und kulinarische Genüssen. Alle kulturellen Angebote sind kostenfrei. Die Geschäfte der Innenstadt haben die Möglichkeit, bis 23 Uhr zu verkaufen. Die Besucher erwartet mit über 130 Einzelveranstaltungen ein buntes Programm: ob Tanz oder Theater, Malerei oder Literatur, Klassik oder Tango, Modenschau oder Kostproben aller Art, Modellbahnausstellung oder Führungen, Blumenkränze binden oder Graffiti-Artists. Das gesamte Programm unter www.mindelheim.de

FORUM LEBENSSTIL UND GESUNDHEIT

Experten geben Ratschläge

Bad Wörishofen. „Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ – dieser Spruch des deutschen Philosophen Arthur Schopenhauer (1788-1860) ist aktueller denn je. In den westlichen Industrieländern sind über 70 Prozent aller Erkrankungen auf eine ungesunde Lebens- und Ernährungsweise zurückzuführen. Beim Thema Übergewicht stehen die Deutschen neuen Untersuchungen zufolge an der Spitze. Wie konnte es jedoch zu solch einer Entwicklung kommen? Eine Erklärung hierfür ist sicherlich die Veränderung des Lebensstils in den vergangenen 50 Jahren. Unsere Gesellschaft ist schnelllebiger und unruhiger geworden, ohne große Ruhe-

phasen. In der Esskultur hat die schnelle Küche ohne frische Zutaten Einzug gehalten. Es ist nie zu spät den eigenen Lebensstil positiv und bewusst zu verändern. Man kann in jedem Alter beginnen, ein gesundheitsbewusstes körperlich, geistig und sozial aktives Leben zu führen. Dazu laden Experten aus der Naturheilkunde unter dem Dach des Forums „Lebensstil und Gesundheit“ zu Vorträgen rund um das Thema Gesundheit ein. Die Vorträge finden im Haus zum Gugger, Bachstraße 16, sowie im Sebastianium, Kneippstraße 8, statt. Veranstalter sind der Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen, die Kneipp'schen Stiftungen Bad Wörishofen und der Stamm-Kneipp-Verein Bad Wörishofen. **gz**

Programm für zwei Monate

- 1. September um 19.30 Uhr im Sebastianium: „Der hohe Stellenwert der Kneipptherapie“.
- 2. September um 15.30 Uhr im Gugger: „Herzgesund essen – wie geht das?“
- 8. September um 19.30 Uhr im Sebastianium: „Gesundheit beginnt im Kopf. Krankheit auch!“
- 9. September um 15.30 Uhr im Gugger: „Das Prostatakarzinom – Prävention und Therapie nach kneippischen Säulen“.
- 15. September um 19.30 Uhr im Sebastianium: „Du bist, was Du isst – Gesunde Ernährung ist immer noch die beste Medizin“
- 16. September um 15.30 Uhr im Gugger: „Aufbruch im Darm“.
- 22. September um 19.30 Uhr im Sebastianium: „Seelisch gesund – was heißt das eigentlich?“
- 23. September um 15.30 Uhr im Gugger: „Ordnungstherapie

- nach Kneipp – gestern und heute“.
- 29. September um 19.30 Uhr im Sebastianium: „Arterielle Hypertonie – was hilft?“
- 30. September um 15.30 Uhr im Gugger: „Richtig trinken – dank Wasser“.
- 6. Oktober um 19.30 Uhr im Sebastianium: „Stressmanagement aus naturheilkundlicher Sicht“.
- 7. Oktober um 15.30 Uhr im Gugger: „Wie kann ich meine Sehkraft bis ins hohe Alter erhalten?“
- 13. Oktober um 19.30 Uhr im Sebastianium: „Sonnen-Vitamine“
- 14. Oktober um 15.30 Uhr im Gugger: „Fit im Alter mit der richtigen Ernährung“.
- 21. Oktober um 15.30 Uhr im Gugger: „Diagnostik und Therapie der Arthrose unter Aspekten der Kneipptherapie“
- 27. Oktober um 19.30 Uhr im Sebastianium: „Funktions-einflüsse auf das Kniegelenk“.
- 28. Oktober um 15.30 Uhr im Gugger: „Veggie“ – Trend Infos rund um die vegetarische und vegane Ernährung“.

ERSTMALS MIT SÜDTIROLER SPEZIALITÄTENMEILE

Kunsthandwerk und Kulinarisches

Traditionell findet am **Wochenende Samstag und Sonntag, 19. und 20. September, der große Bayerische Töpfer- und Kunsthandwerk-ermarkt am und im Kurhaus statt.**

Geöffnet ist der Markt bei freiem Eintritt an beiden Veranstaltungstagen von 11 bis 18 Uhr. Bereichert wird das Kunsthandwerk-Angebot der ca. 80 Aussteller durch Korbflechter, denen man bei ihrer Arbeit über die Schulter schauen kann und verschiedene herbstliche und saisonal passende Bewirtungsangeboten. Musikalisch umrahmt wird der Bayerische Kunsthandwerkermarkt von

heimischen Musikkapellen, die bei freiem Eintritt im Musikpavillon vor dem Kurhaus aufspielen und für gute Laune sorgen. Als Ergänzung zum kulinarischen Angebot des Kunsthandwerkermarktes gastiert die „Südtiroler Spezialitätenmeile“ an diesem Herbst-Wochenende erstmals parallel in der Bahnhofstraße. Die Südtiroler Bauern und Kleinproduzenten stehen für Leidenschaft, für gutes Essen und Trinken, Südtiroler Gastfreundschaft und Lebenslust. Geöffnet ist die Südtiroler Spezialitätenmeile am Samstag, 19. September von 11 bis 22 Uhr und am Sonntag, 20. September, von 11 bis 18 Uhr offen. Die Parkhäuser Bahnhof, Kurprome-



Lockt mit allerlei Südtiroler Spezialitäten: die Meile in der Bahnhofstraße.

nade sowie die Kurhaus-Tiefgarage stehen am gesamten Wochenende kostenlos zur Verfügung. Das Infomobil der Initiative Gesunder Magen klärt über die Funktionen des Magens und die Magengesundheit sowie das prominente Symptom Sodbrennen auf. Am Sonntag, 20. September, macht es von 10 bis 18 Uhr Halt am Denkmalplatz in Bad Wörishofen.

NEUE MEILE ZUM ZWEITEN MAL AM 12. UND 13. SEPTEMBER

Mike Süsler kommt wieder



Mike Süsler kommt heuer zum zweiten Mal in die Kurstadt.

Bad Wörishofen. Der Erfolg vom Frühjahr mit der ersten „Neuen Meile“ hat die Aktiven Einzelhändler der Kurstadt beflügelt: So wird die zweite Neue Meile am Wochenende 12. und 13. September ähnlich ablaufen wie die erste. Mit dabei ist wieder Starkoch Mike Süsler, bekannt durch die Doku-Soap „Die

Kochprofis“, begleitet von Moderatorin Annabelle Mandeng sowie dem Cocktail-Mix-Weltmeister Andreas Künster. Geöffnet ist die Meile am Samstag von 11 bis 24 Uhr sowie am Sonntag von 11 bis 21 Uhr. Geboten wird, bei jedem Wetter, ein kulinarisch-unterhaltsamer Erlebnisweg entlang der Kurpromenade

u.a. mit Südtiroler Spezialitäten, Fisch, Kässpätzlen, Spanferkel. Am Samstag spielen auf der Hauptbühne am Denkmalplatz die Blechspätzlen und „White Summer“, am Sonntag die Lauchdorfer Musikanten und DJ Kersten. Gleichzeitig ist am 13. September von 12 bis 17 Uhr verkaufsoffener Sonntag. **it**

KONZERTE IN DER EVANGELISCHEN ERLÖSERKIRCHE

Vom Tango bis zu Saitenklängen

Bad Wörishofen. Konzerte in der evangelischen Erlöserkirche im September:
Am Samstag, 12. September, steht um 19.30 Uhr der Tango in Musik, Text und Bild im Mittelpunkt. Dabei werden unter anderem Werke von Piazzolla, Villoldo, Gardel, Travesi zu hören sein. Akkordeon: Elisabeth Göbel, Klavier: Kantorin Tanja Schmid, Violine: Marie-Luise Göbel. Der Eintritt ist frei, Spenden erbeten.
Am Samstag, 19. September, 19.30 Uhr heißt es Musik am Abend mit Klaviermusik und Werken von Schubert, Schumann, Mendelssohn, Bach,

Brahms. Am Flügel: Kantorin Tanja Schmid. Eintritt frei, Spenden erbeten.
Am Samstag, 26. September, findet um 19.30 Uhr ein Konzert „Saitenklänge“ statt. Zu hören ist das Duo „Saitenspur“ mit Edith Lehner und Norbert Neunzling, sowie das Gitarrenorchester unter der Leitung von Norbert Neunzling. Der Eintritt ist frei, Spenden werden erbeten.
Am Donnerstag, 1. Oktober, 19.30 Uhr wird zum Tag des Kurgastes ein besonderes Harfenkonzert geboten mit der Harfenistin Silke Aichhorn. Ihre moderierten Konzerte werden von



Meisterin der Harfe: Silke Aichhorn. Foto: Kuse Aichhorn

Publikum und Presse gleichermaßen gefeiert. Die als Solistin wie Kammermusikerin konzertierende Musikerin gehört zu den gefragtesten Harfenistinnen ihrer Generation. Karten sind an der Abendkasse erhältlich. **gz**

Über 100 Seiten Lust auf's **Kneippland**

Das Freizeit-Magazin für unsere Gäste

Das Unterallgäu Journal erhalten Sie in der Geschäftsstelle der Mindelheimer Zeitung / Bad Wörishofer Gästezeitung, Gärtnerweg 7 und in der

- Gäste-Info
- Thermalbad im Kurhaus
- Verkehrsämter
- Kurbetriebe
- Freizeitzentren
- Arztpraxen
- Autohäuser
- Friseure
- Tankstellen
- Gastronomie
- Banken
- Einzelhandel
- Hotels

Jetzt auch online lesen auf: www.mindelheimerzeitung.de/journal