



# INGOLSTADT

## *informiert*

**AUSGABE 44**  
30. Oktober 2015



**Museum für Kleine**  
Aktivprogramm  
für Kinder



**Einfach durchfahren**  
Neue Technik  
revolutioniert Parken



**Bauboom**  
GWG errichtet  
1600 neue Wohnungen

Herausgegeben vom  
Presseamt der Stadt Ingolstadt



**Superstars hautnah**  
Jazztage: Höhepunkte und Geheimtipps



## Gutes Training



Wechsel bei den Trainees: Während die einen das zwei Jahre dauernde Coaching-Programm bereits erfolgreich durchlaufen und vor Kurzem ihre Zertifikate bekommen haben (Foto), startet jetzt der neue Jahrgang. Ziel des Programms ist die Bildung eines Nachwuchskreises innerhalb des Bürgerkonzerns zur Besetzung von Fach- und Führungspositionen. Foto: Rössle

## Vorerst geschlossen

Ab dem 1. November ist die Alte Anatomie geschlossen. Um den Neubau des Deutschen Medizinhistorischen Museums mit dem Bestandsgebäude zu verbinden, muss das Museum bis zum kommenden Sommer seine Tore schließen. Gelegenheit zum „Abschiedsbesuch“ bietet der letzte Öffnungstag am Samstag, 31. Oktober. Der Eintritt ist an diesem Tag frei. Ab 13 Uhr gibt es zu jeder vollen Stunde einen „Last-Visit-Rundgang“. Die Führungen dauern etwa 45 Minuten.

## Zahl der Woche

# 54

Stationen hat die Ausstellung „Stadt und Museum“. Die zum fünften Mal stattfindende Kooperation von Kulturstadtamt und IN-City hat diesmal „Das Reinheitsgebot 1516 – Biertradition in Ingolstadt“ zum Thema. Die Exponate, die überwiegend von Privatpersonen zur Verfügung gestellt wurden, sind bis Anfang November zu sehen.

## Kultur

# Superstars hautnah

## Jazztage warten mit vielen Höhepunkten auf

Ray Charles, Miles Davis, Gregory Porter, Xavier Naidoo – und heuer Jan Delay, Zaz und Melody Gardot. Die Ingolstädter Jazztage haben sich zu einem echten Magneten für nationale und internationale Musikstars entwickelt. Gut einen Monat lang zwischen Mitte Oktober und Mitte November steht die Stadt ganz im Zeichen des Jazz – und das heuer schon zum 32. Mal. Dabei ist es vor allem der Mix aus großen Namen und Nachwuchskünstlern, Konzerten für mehr als 1600 Besucher und Auftritte im kleinen, fast schon intimen Rahmen, die den Reiz der Jazztage ausmachen. Auf geht's zum Musikfestival des Jahres!

### Jazz ist nicht gleich Jazz

„Das Besondere an den Ingolstädter Jazztagen ist das Programm, das so vielfältig ist, dass für jeden Geschmack etwas dabei ist“, erklärt Oberbürgermeister Christian Lösel. Denn Jazz ist nicht gleich Jazz. Jeder Künstler interpretiert die Musikrichtung auf seine eigene Weise, verändert gängige Muster, bringt überraschende Motive ein. Was vor über 30 Jahren klein anging, hat sich zu einem renommierten, international anerkannten Jazzfestival entwickelt. „Für uns ist es wichtig, dass niemand durch hohe Eintrittspreise von einem Konzertbesuch abgehalten wird. Deshalb haben wir auch in diesem Jahr mit spitzen Stifft gerechnet und die Kartenpreise so niedrig wie möglich gehalten“, betont Kulturstadtleiter Jürgen Köhler. So sind die Kosten für ein Konzert mit den großen Stars in Ingolstadt durchaus niedriger als bei den sonst üblichen Auftritten in den ganz großen Hallen und Arenen – Ingolstadt darf sich heuer auf Jan Delay (6. November), die amerikanische Jazz-Sängerin Melody Gardot (8. November) und das französische Gesangswunder Zaz (9. November) freuen (die drei Konzerte sind inzwischen ausverkauft).

### Platz für Talente

Doch die Jazztage bieten weitaus mehr. Reihen wie „Jazz in den Kneipen“ haben sich längst als fester Bestandteil etabliert.

Hier wird der Jazz in die Straßen getragen. Gleich fünf Kneipen und Gaststätten sowie ein Museum in der Innenstadt beteiligen sich am 5. November und ermöglichen den Besuchern mit nur einer Eintrittskarte ein besonders breites Spektrum an Musikstilen. Dieser Mix zeichnet auch die beiden „Jazzpartys“ aus, die wie die „Welcome Party“ im Ingolstädter NH Hotel stattfinden. „Neben den Stars bieten wir auch wieder vielen Newcomern und Talenten eine Bühne“, verrät Festivalleiter Jan Rottau. Traditionell steht die Nachwuchsförderung mit ganz oben auf der Liste. So wurde die Eröffnung der Jazztage bewusst mit der Verleihung des Jazzförderpreises (der heuer an Matthias Hetzer ging) kombiniert. Darüber hinaus sollen die Reihen „Jazz for Kids“, „Jazz für Schulen“ und Workshops bewusst Kinder und Jugendliche für Musik im Allgemeinen und Jazz im Besonderen begeistern. Außergewöhnliche Spielstätten sind ebenfalls ein Markenzeichen des Festivals. Neben den genannten Kneipen und Schulen gibt es zum Beispiel auch Gastspiele in Kirchen. Eine detaillierte Beschreibung einiger dieser „kleineren“ aber nicht minder interessanten Events finden Sie auf der rechten Seite. „Ich bin stolz, dass es uns auch heuer gelungen ist, ein sehr gut besetztes und abwechslungsreiches Programm auf die Beine zu stellen“, freut sich Kulturreferent Gabriel Engert. Alle Informationen zu den Veranstaltungen und zum Ticketkauf sind im Internet unter [www.ingolstaedter-jazztage.de](http://www.ingolstaedter-jazztage.de) zu finden.

**Einer der Höhepunkte der diesjährigen Jazztage: Das Konzert von Jan Delay am 6. November im Festsaal.** Foto: Ripke







## Kultur

# Let it swing again!

### Die Jazztage haben viel mehr zu bieten als „nur“ Jan Delay & Co . . .

#### Jazz für Schulen



Von den Meistern lernen. Das könnte in diesem Jahr als Überschrift für die Reihe „Jazz für Schulen“ stehen. Schließlich wird der „Boogie & Blues Combo Workshop“ von zwei echten Könnern geleitet, nämlich der Sängerin und Pianistin Stephanie Nilles aus Chicago und dem Münchner Organist und Akkordeon-Spieler Ludwig Seuss („Spider-Murphy-Gang“, Foto). Am Donnerstag, 29. und Freitag, 30. Oktober, im Gnadenthal- und im Reuchlin-Gymnasium. Foto: Sascha Kietzsch

#### Ingolstädter Szene



In Ingolstadt gibt es eine durchaus lebendige Jazz-Szene. Klar, dass diese auch einen festen Platz bei den Jazztagen hat. So gibt es am 2. November eine „Nachwuchssession“ von Schülern und Studenten (19 Uhr, Diagonal, freier Eintritt) und am 3.11. einen Auftritt von „San2 & His Soul Patrol feat. Dr. Will“ in der Neuen Welt. Nicht entgehen lassen sollte man sich auch die „Söhne und Töchter Ingolstadts“ (Foto) am 4.11. (20.30 Uhr, Diagonal, 15 Euro an der AK). Foto: Christian Holz

#### Jazz in den Kneipen



Fünf Kneipen, ein Museum, sechs Acts, eine einzige Eintrittskarte, Musikgenuss pur – bei „Jazz in den Kneipen“ kommen Liebhaber verschiedener Musikstile auf ihre Kosten – von Jazz Fusion, über Tango und Latin bis Club Sound (z.B. von „The Bahama Soul Club“ im „Das Mo“, Foto). Die etwas andere Kneipentour findet am Donnerstag, 5. November, statt und beginnt um 20.30 Uhr. Karten kosten 15 Euro im Vorverkauf und 25 Euro an der Abendkasse. Foto: O-Tone-Music

#### Welcome Party



Parallel zu „Jazz in den Kneipen“ beginnt die hochkarätig besetzte „Welcome Party“ im NH Hotel Ingolstadt. Den Auftakt machen das ungarische Batyi Quartett, die aus Israel stammende Formation Niogi sowie „Y’akoto“ (Foto). Nach der letzten Show geht es mit den „Late Night Musicians“ und spontanen Sessions bis in die frühen Morgenstunden weiter. Donnerstag, 5. November, ab 20.30 Uhr, Karten 25 Euro (VVK) bzw. 35 Euro (AK). Foto: Bob Pixel

#### Jazzparty



Weltstars live und hautnah. Dafür stehen die Jazzpartys im NH Hotel Ingolstadt. Aber auch großartige Stimmung, entspannte Atmosphäre und abwechslungsreiches Programm ist garantiert. Bei Party I am Freitag, 6. November (ab 22.15 Uhr), sind die Dominic Miller Band, Butterscotch (Foto) und Incognito dabei. Party II einen Tag später ist mit Marcus Miller & Band, der Steve Gadd Band, Vincent Peirani & Émile Parisien sowie dem Wolfgang Haffner All Star Trio besetzt. Foto: privat

#### Jazzgottesdienst



Jazz und Kirche? Passt das zusammen? Ja, durchaus! Den Beweis liefern „Batter my Soul“. Bereits seit 2007 setzt das Ensemble um Organist Gerhard Schmidt und Schlagzeuger Tom Diewock ein musikalisches Glanzlicht in der St. Matthäus-Kirche. Das diesjährige Programm ist mit „Hold the Line“ betitelt und verspricht eine packende Symbiose aus Jazz und Kirchenmusik. Das Schönste an der Veranstaltung am 8. November ab 11 Uhr: Der Eintritt ist frei! Foto: Peter Braun



## Kultur

# Museum für die Kleinen

## Kinder-Aktivprogramm in den städtischen Museen



**Auch Kinder haben Spaß im Museum – wie hier bei der Ausstellung „Schwarz auf Weiß“ im MKK.** Foto: Rössle

Die schaurigste Nacht des Jahres steht kurz bevor. Da wird sogar aus dem sonst so freundlich anmutenden Stadtmuseum ein gruseliger Ort, der besser nur mit Taschenlampe und einer gehörigen Portion Mut aufgesucht werden sollte. Wer traut sich zur „Gruselnacht“ (30. Oktober, 17 Uhr) oder zur „Monsterjagd“ (31. Oktober, 10 Uhr) hinter die historischen Mauern des Kavalier Hepp? Weil es sich dabei um zwei Veranstaltungen der Museumspädagogik handelt, muss natürlich keiner wirklich Angst haben. Stattdessen gibt es lustige und gruselige Geschichten über Ingolstadt und dann wird noch gebastelt. Doch auch wer mit Halloween nicht viel anfangen kann, wird im neuen, umfangreichen Halbjahresprogramm der Museumspädagogik fündig!

### Römer im Stadtmuseum

Die jeweiligen Ausstellungen und Exponate für Kinder altersgerecht, leicht zugänglich und interessant zu erklären – das ist die Aufgabe der Museumspädagogik. Im Stadtmuseum stehen aktuell besonders die Römer im Fokus, die bekanntlich eine Zeit lang ganz in der Nähe von Ingolstadt gelebt und den Limes errichtet haben, dessen Überreste man heute noch gut erkennen kann. Das Stadtmuseum bietet passend zur Sonderausstellung „Grenzland des Imperiums: Zwischen Limes und Donau“ unterschiedliche Wochenendprogramme für Kinder zu diesem Thema an, so zum Beispiel am 14. November („Unterwegs mit den römischen Soldaten“) und am 13. Dezember („Essen wie bei den Römern“). Doch

nicht nur die Römer sind im Stadtmuseum unterwegs: Neben den bereits genannten Geistern und Monstern rund um Halloween, gibt es auch zum Martinstag sowie rund um Advent und Vorweihnachtszeit tolle Angebote. Dazwischen geht es zurück bis in die Steinzeit (4. November), es wird mit Filz gebastelt (21. November), Nikolausgeschichten erzählt (6. Dezember) und Geheimnisse der Archäologie werden aufgedeckt (19. Dezember). Wer Lust auf noch mehr Action im Museum hat, kommt zum „Sport im Museum“ (29. November).

### Neu: Kreativlabor im MKK

Auch im Museum für Konkrete Kunst gibt es ein vielfältiges Programm der Museumspädagogik. Eine besonders interes-

sante Reihe ist „Sonntags? Kunst!“ Jeden letzten Sonntag im Monat werden im Rahmen dieses Programms zwei Familienführungen, ein Künstler-Workshop und zum Abschluss ein Konzert angeboten. Dabei sein können alle Altersklassen, es gibt eine Krabbelecke, Kuchen und Getränke. Wegen der Unterstützung durch „Audi ArtExperience“ sind Eintritt und alle Programmpunkte an diesem Tag kostenfrei. Ganz neu ist das „Kreativlabor“ im zweiten Obergeschoss, das ab sofort dauerhaft zu jeder Ausstellung zur Verfügung steht. „Dort können Kinder und Erwachsene auch außerhalb von Veranstaltungen kreativ werden, mit verschiedenen Materialien und künstlerischen Techniken experimentieren und selbst Werke gestalten“, erklärt Anke Schneider vom Museum für Konkrete Kunst. Außerdem stehen in einer Leseecke ausgewählte Kunstbücher zum Schmökern bereit. Während der aktuellen Sonderstellung „Schwarz auf Weiß“ entstand zum Beispiel an einer Wand des Kreativlabors eine schwarz-weiße-Fadengrafik als Gemeinschaftskunstwerk, an dem sich die Besucher aktiv beteiligen konnten. Sicher wird es auch zur neuen Ausstellung „Surfaces. Adolf Fleischmann – Grenzgänger zwischen Kunst und Medizin“ spezielle Projekte geben. Geöffnet hat das Kreativlabor jeden Samstag und Sonntag zwischen 14 und 17 Uhr sowie auf Anfrage.

## Museumspädagogik im Stadtmuseum – Termine

- Freitag, 30. Oktober, 17 Uhr, Erlebnisführung Gruselnacht
- Samstag, 31. Oktober, 10 Uhr, Familienführung Monsterjagd
- Mittwoch, 4. November, 10 Uhr, Kinder im Museum: Abenteuer Steinzeit
- Samstag, 7. November, 10 Uhr, Kinder im Museum: Wir backen Martinismänner
- Samstag, 14. November, 10 Uhr, Unterwegs mit den römischen Soldaten
- Sonntag, 15. November, 14 Uhr, Märchenwerkstatt mit Basteln
- Samstag, 21. November, 10 Uhr, Filz – der Alleskönner
- Sonntag, 22. November, 14 Uhr, Kreative Zwergenwerkstatt: Adventszauber
- Sonntag, 29. November, 14 Uhr, Sport im Museum
- Samstag, 5. Dezember, 10 Uhr, Kinder im Museum: Sternenzauber
- Sonntag, 6. Dezember, 14 Uhr, Märchenwerkstatt: Nikolausgeschichten





## Infrastruktur

# Schranke öffne dich!

## Einfach durchfahren: Parken in Ingolstadt ab sofort automatisch möglich



Das klassische Ticketziehen am Parkplatz entfällt künftig für alle Nutzer der neuen RFID-Technik. Foto: Betz

Normalerweise geht es ja so: Man fährt mit dem Auto auf den Parkplatz, öffnet das Fenster und zieht an der Schranke ein Parkticket. Vor dem Verlassen muss man zum Kassenautomaten, je nach Andrang dort eventuell anstehen, es folgt die Suche nach der Parkkarte in der Tasche und dem nötigen Kleingeld im Geldbeutel. An der Schranke wieder das Fenster öffnen – besonders unangenehm, wenn es regnet oder im Winter der Frost das Fenster blockiert – und schließlich hinausfahren. Ab sofort geht das deutlich einfacher, bequemer – und vor allem schneller. Mit „parkIN connected“ ist in Ingolstadt ein revolutionäres Parksystem mit neuester Technik an den Start gegangen.

### Alles automatisch

Nutzer des neuen Systems brauchen künftig kein herkömmliches Parkticket mehr und auch das Bezahlen an den Kassenautomaten entfällt. Ermöglicht wird das mit der so genannten RFID-Lösung. Hierbei wird an der Frontscheibe des Fahrzeugs ein kleines Funketikett angebracht. An allen Schranken aller Ingolstädter Parkanlagen befinden sich Antennen, die den Chip eines heranfahrenden Autos erkennen und die Ein- beziehungsweise

Ausfahrtschranken automatisch öffnen. Der Fahrer kann sofort hinein beziehungsweise aus dem Parkplatz oder der Tiefgarage fahren. Der Chip speichert die Parkdauer des Fahrzeugs und bucht die Parkgebühr automatisch vom Konto des Nutzers ab. So muss man sich keine Gedanken mehr um das Bezahlen machen. Die Technik wurde von Oberbürgermeister Christian Lösel bereits vor einiger Zeit als Teil der „Smart-City“-Zukunftsidee präsentiert und zwei Jahre lang erfolgreich mit Audi-Flottenfahrzeugen getestet. „Nach der erfolgreichen Testphase können wir dieses komfortable Parken jetzt allen Autofahrern zur Verfügung stellen“, freut sich

IFG-Vorstand Norbert Forster. Seit Oktober ist das Konzept an allen Parkeinrichtungen der IFG mit über 6600 Stellplätzen verfügbar – und das komplett ohne Mehrkosten!

### Keine zusätzlichen Kosten

Wer „parkIN connected“ nutzen möchte, braucht zunächst das Funketikett. Dieses gibt es zusammen mit einer Infobroschüre kostenfrei bei der IFG-Information in der Wagnerwirtsgasse 2 (Erdgeschoss). Der Chip wird auf die Frontscheibe geklebt. Schließlich muss nur noch eine Registrierung auf dem Onlineportal [www.ingolstadt.de/parkportal](http://www.ingolstadt.de/parkportal) erfolgen. Hier werden die Nummer des Chips sowie persönliche Daten und die Bankverbindung eingegeben. Die Parkkosten werden per Einzugs ermächtigung am Ende des Monats abgebucht. Über das Parkportal können die Kunden die Abrechnungen und den aktuellen Stand der Parkgebühren jederzeit abrufen. Der Kunde loggt sich dazu in seinen persönlichen Bereich ein und erhält eine genaue Übersicht der Parkvorgänge. Ein weiterer Service: Zusätzlich zeigt das Parkportal die aktuelle Belegung der Parkhäuser an. Klebt das Funketikett an der Frontscheibe des Fahrzeugs, kann der Fahrer schon bei der nächsten Fahrt in eine Parkeinrichtung der IFG die Vorteile von „parkIN connected“ nutzen. Selbstverständlich ist es auch nach wie vor möglich, auch „traditionell“ zu parken, das heißt mit Parkticket und Bezahlen am Kassenautomat.

## „parkIN connected“ – So funktioniert´s:

- Funkticket und Infobroschüre bei der IFG kostenlos holen (Wagnerwirtsgasse 2, EG)
- Funkticket an der Innenseite der Frontscheibe anbringen
- Registrierung unter [www.ingolstadt.de/parkportal](http://www.ingolstadt.de/parkportal)
- Bequem Parken ohne Ticketziehen und Bezahlen am Kassenautomaten
- Infos, Gebührenübersicht etc. im persönlichen Bereich des Parkportals online abrufen
- Abbuchung der Parkgebühren erfolgt monatlich automatisch vom Konto





# Unternehmen der Stadt Ingolstadt *informieren*

GWG

## „Bauen, bauen, bauen...“

**GWG investiert 360 Millionen in den Mietwohnungsneubau in Ingolstadt**



**Rege Bautätigkeit: Die GWG errichtet in den nächsten fünf Jahren rund 1600 neue Wohnungen. 190 davon entstehen öffentlich gefördert an der Peisserstraße und werden 2016 bezogen.** Fotos: GWG

„Bauen, bauen, bauen...“, das ist die Devise von Oberbürgermeister Dr. Christian Lösel und damit auch der Auftrag an die Gemeinnützige Wohnungsbaugesellschaft Ingolstadt (GWG). Denn der Bedarf für zusätzlichen Wohnraum in der Boomstadt ist ungebrochen. Aktuell sind rund 300 neue Wohnungen in Bau, für weitere 100 Einheiten

beginnen die Arbeiten noch in diesem Jahr. Konkrete Planungen gibt es für 400 Wohnungen. Im Rahmen des Sonderbauprogramms 2020 entstehen darüber hinaus noch einmal weitere 800 Einheiten, sodass in den nächsten fünf Jahren rund 1600 Mietwohnungen neu errichtet werden.

### **Insgesamt 8400 GWG-Wohnungen**

Derzeit umfasst der Bestand der GWG rund 6800 Wohnungen in nahezu allen Bezirken der Stadt. In den kommenden Jahren wird sich dieser durch die enorme Neubautätigkeit auf etwa 8400 Wohnungen erhöhen. Dafür investiert die GWG die stolze Summe von über 360 Millionen Euro in den Wohnungsneubau in Ingolstadt.

### **Angebote für die unterschiedlichsten Wohnwünsche**

Das Programm umfasst eine breite Palette an Wohnungstypen für die unterschiedlichsten Nutzergruppen. Vom möblierten Appartement für Auszubildende über familiengerechte Wohnanlagen bis hin zur exklusiven Penthouse-Wohnung hat die GWG für die verschiedenen Wohnwünsche ihrer Kunden das passende Angebot. Darüber hinaus realisiert die GWG Projekte zum altengerechten Wohnen, Sonderbauten für Alleinerziehende und integriert Gewerbeeinheiten und Dienstleister wie zum Beispiel Kindertagesstätten direkt im Wohngebiet.



**Hinterangerstraße: 81 freifinanzierte Wohnungen, Bezug ab 2016**





# Unternehmen der Stadt Ingolstadt *informieren*



Wohnanlage „An der Donau“: weitere 60 freifinanzierte Wohnungen, Bezug ab 2016

## Öffentlich geförderter Wohnraum

Größtenteils baut die städtische Tochter im Bereich der öffentlich geförderten Wohnungen. Diese Wohnungen werden mit zinsgünstigen Darlehen finanziert und können somit zu einem deutlich günstigeren Mietpreis angeboten werden. Darüber hinaus kann sich die Miete durch einen einkommensabhängigen Mietzuschuss nochmals verringern, sodass der Mietpreis pro Quadratmeter auf bis zu fünf Euro sinkt. Voraussetzung für die Anmietung einer solchen öffentlich

geförderten Wohnung ist der sogenannte Wohnberechtigungsschein (WBS). Dieser orientiert sich an dem durchschnittlichen Brutto-Jahreseinkommen des jeweiligen Haushaltes und wird vom örtlichen Wohnungsamt ausgestellt. Nähere Informationen hierzu finden Sie unter [www.gemeinnuetzige.de/wohnberechtigungsschein--wbs-](http://www.gemeinnuetzige.de/wohnberechtigungsschein--wbs-).

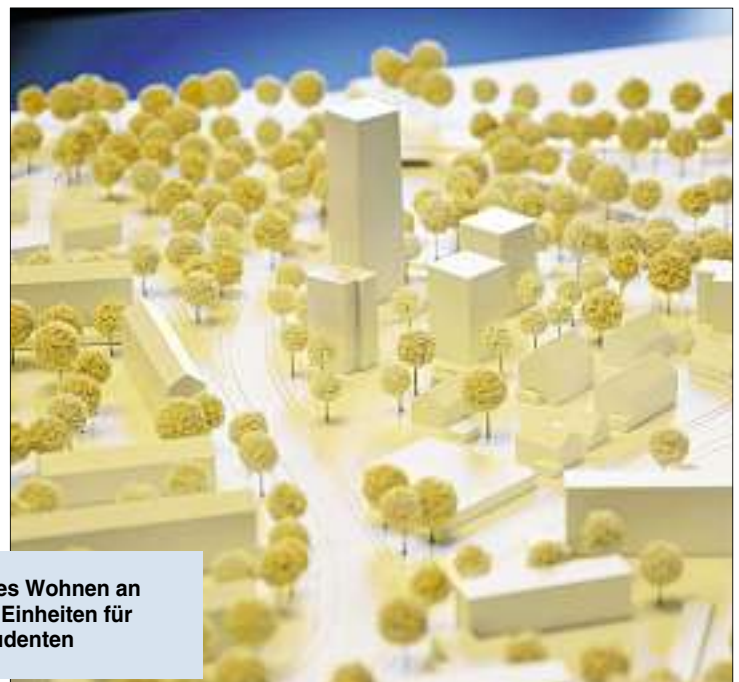
## Entspannung für den Wohnungsmarkt

Darüber hinaus sind über 3000 Wohnungen der GWG frei finanziert und können oh-

ne gesonderte Zugangsvoraussetzungen wie einen WBS oder ähnliches gemietet werden. Über einen Interessenbogen kann man sich für eine Wohnung bei der GWG bewerben und vormerken lassen. Aufgrund der derzeit sehr hohen Nachfrage gibt es allerdings für alle Wohnungen eine bestimmte Wartezeit. Durch das enorme Neubauprogramm der GWG und anderer Investoren wird sich die Situation des angespannten Mietwohnungsmarktes in Ingolstadt jedoch langfristig wieder ausgleichen.



GreenHouse und Junges Wohnen an der Wenigstraße: 200 Einheiten für Auszubildende und Studenten





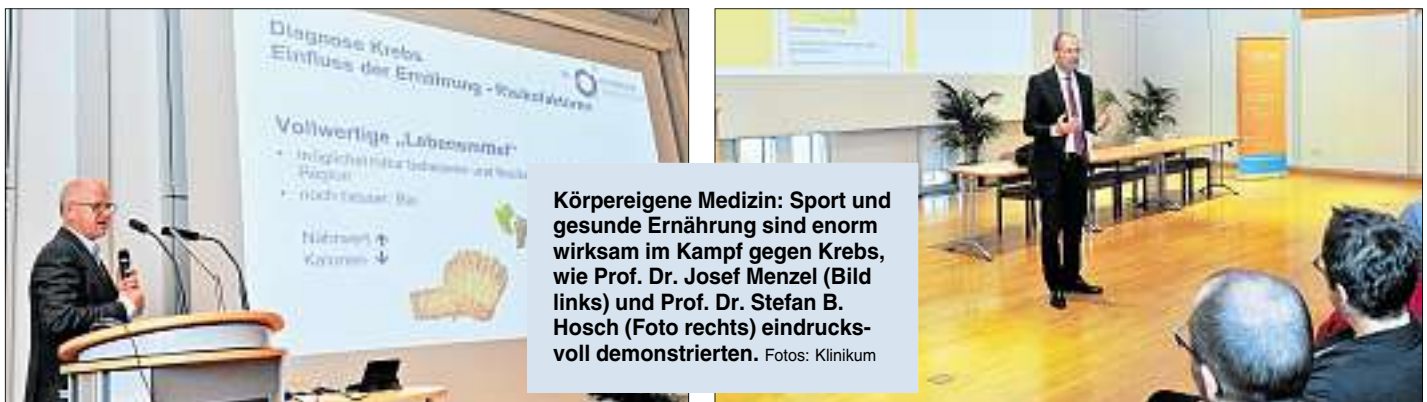


# Unternehmen der Stadt Ingolstadt *informieren*

Klinikum

## Mit Sport und Obst gegen Krebs

Vortrag im Klinikum zeigt Bedeutung von Sport und Ernährung



**Körpereigene Medizin: Sport und gesunde Ernährung sind enorm wirksam im Kampf gegen Krebs, wie Prof. Dr. Josef Menzel (Bild links) und Prof. Dr. Stefan B. Hosch (Foto rechts) eindrucksvoll demonstrierten.** Fotos: Klinikum

Wie ernähre ich mich richtig? Darf ich überhaupt Sport machen oder schwächt das zusätzlich? Nur zwei von vielen Fragen, die sich viele Menschen mit Krebserkrankungen in Deutschland immer wieder stellen. Die Antworten gab es bei einer Informationsveranstaltung zum Thema Sport, Ernährung und Krebs, zu der das Klinikum Ingolstadt eingeladen hatte. Die Botschaft ist klar: Sport und Ernährung sind zwei entscheidende Faktoren für die Gesundheit – auch im Kampf gegen Krebs.

Oft fühlen sich die Patienten der Krankheit machtlos und ausgeliefert. Tatsächlich beruht ein Teil des Krebsrisikos auch auf genetischen Faktoren. Dass man aber auch selbst viel gegen die Krankheit tun kann, zeigten nun Prof. Dr. Stefan B. Hosch, der Direktor der Chirurgischen Klinik I, und Prof. Dr. Josef Menzel, der Direktor der Medizinischen Klinik II im Klinikum Ingolstadt. Sie hatten den Förderverein Krebskranker in der Region Ingolstadt erneut eingeladen, um über Sport, Ernährung und Krebs zu informieren – ein Thema, das offenbar viele Menschen beschäftigt: Der Veranstaltungsraum des Klinikums war bis auf den letzten Platz gefüllt, und am Ende entwickelte sich eine rege Frage- und Gesprächsrunde, die Hosch als Moderator leitete. Er hatte die Veranstaltung gemeinsam mit Jürgen Nowak, Regionalsprecher der Selbsthilfegruppe ILCO e. V., organisiert.

Im Mittelpunkt standen die Vorträge von Menzel und Prof. Dr. Michael Schoenberg, dem Chefarzt der Chirurgie am Münchner

Rotkreuzklinikum, der viel zu den Auswirkungen von Sport und Krebs geforscht hat. Auch das Klinikum hat bereits an seinen Studien teilgenommen, um mehr darüber herauszufinden, wie sich Sport auf die Gesundheit und die Lebensqualität von Krebspatienten auswirkt. Das Ergebnis ist eindeutig: „Sehr, sehr positiv“, bilanziert Hosch. Sport bringe für die Prognose, also die Genesungschancen sogar mehr als die beste Chemotherapie.

Dafür sorgen bereits die Selbstheilungskräfte. „Sport beeinflusst bereits nach 20 Minuten die Struktur der DNA“, so Schoenberg in seinem Vortrag – und zwar sehr positiv. Schon wenige Minuten pro Tag reichten aus, um das Risiko etwa für Darmkrebs nach unterschiedlichen Studien um 40 bis 50 Prozent, aber auch andere Krebsarten erheblich zu senken – bei Brustkrebs um 20 bis 40 Prozent.

Auch wenn man bereits Krebs hat, hilft Sport bei der Genesung und trägt zu mehr Lebensqualität bei. Bereits eine Viertelstunde am Tag genüge, um das Risiko, an Krebs zu sterben, allein durch den Sport um 14 Prozent zu senken und die Lebenserwartung um drei Jahre zu verbessern, so Schoenberg. Bei noch mehr Bewegung seien die Ergebnisse noch deutlich besser – nur eine von vielen Studien, die er präsentierte. Alle zeigen eines: eine extrem positive Wirkung im Kampf gegen Krebs.

Ähnliches gilt auch für eine gesunde Ernährung. Beispielsweise senkt der regel-

mäßige Verzehr von frischem Obst und Gemüse das Krebsrisiko – bei künstlichen Vitaminen sei das dagegen nicht der Fall, wie Menzel deutlich machte. Vor allem aber sei man durch richtige Ernährung in Verbindung mit Sport insgesamt gesünder und so auch widerstandsfähiger. Denn viele Menschen sterben nicht am Krebs selbst, sondern an Begleiterkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose oder anderen Beschwerden. Gegen sie alle, aber auch direkt gegen den Krebs könne heute jeder Mensch selbst viel tun. Das sei heute mehr denn je klar, so Hosch und Menzel. „Sport und richtige Ernährung sind Medikamente, die wir selbst ‚produzieren‘, aber leider häufig unterdosieren“, fasst Schoenberg zusammen. Vor allem die Kombination aus beidem sei sehr wirkungsvoll. Im Klinikum wird das längst umgesetzt. Hier hat man für die Krebspatienten gemeinsam mit dem LifePark ein Programm entwickelt, nach dem sie gezielt trainieren können – und damit auch dem Krebs den Kampf ansagen.

### Impressum

Das Info-Magazin „Ingolstadt informiert“ wird herausgegeben von der Stadt Ingolstadt, Rathausplatz 2, 85049 Ingolstadt. V.i.S.d.P.: Dr. Dr. Gerd Treffer, Presseamt der Stadt Ingolstadt. Titelfoto: Yann Orhan Gestaltung, Satz und Druck: DONAUKURIER Verlags-GmbH Stauffenbergstr. 2a, 85051 Ingolstadt Ausgaben online lesen: [www.ingolstadt.de/informiert](http://www.ingolstadt.de/informiert)