



mainfranken Winter

BAD KISSINGEN
FLUGPLATZ
OPEN AIR **25**

A very special summer evening with
SARAH CONNOR

My favorite SONGS II Part 2

28.08.2025

90s SUPER SHOW SAMSTAG 30.08.25
FLUGPLATZ BAD KISSINGEN

HADDAWAY | DR. ALBAN
SNAPI | JENNY from ACE OF BASE
CULTURE BEAT | REDHEX
MASTERBOY & SONS
DJ QUICKSILVER
MODERATOREN: MOLA ADEBISI
TOUR D.J. DJ JUDGE

30.08.2025

Tickets bei allen bekannten Vorverkaufsstellen oder unter
Ticket-Hotline: 06453/91 24 70
badkissingen.openair badkissingenopenair
www.badkissingen-openair.de

Das erste Mal Eisbaden: Das sind die wichtigsten Tipps

Nach einer eiskalten Dusche fühlt man sich manchmal wie neu geboren. Glückshormone werden ausgeschüttet, wir sind ganz bei uns in dem Moment. Diesen Effekt – sogar noch stärker – soll uns auch das Eisbaden bringen. Worauf muss man achten, wenn man es in diesem Winter ausprobieren will?

Eins vorab: „Grundsätzlich eignet sich Eisbaden nicht für Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder anderen Organ-Erkrankungen“, sagt Prof. Martin Busse, bis vor wenigen Monaten Ärztlicher Leiter der Sportmedizinischen Hochschulambulanz in Leipzig. Auch bei Untrainierten drohen Herzrhythmusstörungen. „Generell sollte das Ganze systematisch mit einer sportmedizinischen Untersuchung vorbereitet werden“, rät er.



30 Sekunden können schon viel sein: Beim Eisbaden ist es ein Muss, auf die Signale des Körpers zu hören. FOTO: ANNETTE RIEDL, MAG

Apropos Vorbereitung: Wie macht man sich fit fürs Eisbaden?

Den ersten Schritt in Richtung Eisbad startet man am besten im heimischen Badezimmer – und zwar, indem man kalt duscht. Dazu rät Constantin Falcoianu, der seit mehr als zehn Jahren regelmäßig Eisbaden geht. „In der ersten Woche können es nur kurze Intervalle sein, die man dann sukzessive nach oben schraubt“, sagt Falcoianu, der das Portal „eisbaden.de“ mitgegründet hat. Dank der kalten Duschen kann sich der Körper nach und nach an Kälte gewöhnen. Das kann heißen: In einer Woche duscht man 15 Sekunden am Stück kalt, in der folgenden verdoppelt man auf 30 Sekunden. Dann steigert man sich auf 45 Sekunden und schließlich auf 60 Sekunden. Wer nach diesem Schema vorgeht, sollte nach rund einem Monat bereit für das erste Eisbad sein.

Wie lang bleibe ich im Wasser?

Die Länge der ersten Badeinheit ist individuell und hängt von verschiedenen Faktoren ab. In Wasser, das 12 Grad hat, hält man es schließlich länger aus als bei einer Wassertemperatur von 5 Grad. Dabei muss man eine Unterkühlung unbedingt vermeiden, sagt Busse. „Man erkennt sie durch beginnendes Kältezittern, das immer auf einen Abfall der Körpertemperatur schließen lässt.“ Tritt es auf, sollte man das Wasser unbedingt verlassen. „Im Zweifel können 30 Sekunden schon viel

eiskalte Wasser zu steigen. Auch erfahrene Eisbader bilden hier keine Ausnahme“, sagt Falcoianu. Um sich trotzdem zu überwinden, hat der Eisbader einen Tipp: Eisbaden in einer Gruppe oder mit dem Partner oder der Partnerin machen. Denn dadurch entsteht eine Dynamik, die zusätzlich motiviert.

Wie wärme ich mich danach wieder auf?

Wenn man das Wasser verlässt, liegt der Bademantel bestenfalls schon bereit. Es kann auch helfen, nach dem Ankleiden sofort in Bewegung zu kommen. „Bei angemessener Dauer ist die Kerntemperatur ja nicht abgesunken und es kann ein nachhaltiges Wärmegefühl entstehen“, sagt Busse. Falcoianu hält das Aufwärmen für einen der wichtigsten Momente beim Eisbaden. „Nach

dem Eisbad setzt der sogenannte ‘After Drop’ ein“, erklärt er. „Dabei öffnen sich die Blutgefäße wieder und das kalte Blut der Peripherie vermischt sich mit dem warmen Blut aus dem Körperinneren.“ Dadurch komme es erstmal zu einem deutlichen Kältegefühl. Beim Aufwärmen sollte man dem Körper genug Zeit geben. „Wenn man sich zu schnell aufwärmt, löst sich die Verengung der Blutgefäße schlagartig und das kalte Blut aus der Körperschale fließt zu schnell zurück in den Körperkern. Dies kann lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen auslösen“, warnt Falcoianu. Der richtige Weg sei, in einen angenehm temperierten Raum zu gehen und sich warm zu zittern. „Dabei kann man sich in eine Decke dick einpacken, eventuell auch ein Wärmekissen oder eine Wärmeflasche dazu nehmen.“ Und dann gilt: Einfach nur genießen und stolz sein, dass man sich überwunden hat. mag

KISSINGER SOMMER
Internationales Musikfestival

Ein einzigartiges Festivalerlebnis

Große Programmvorstellung
Donnerstag, 21.11.24 - 19 Uhr
im Max-Littmann-Saal
Bad Kissingen

Programm, Karten & Gutscheine
ab 21.11.24 unter
kissingersommer.de

Restaurant kugelmühle
Max Matreux

Wir laden Sie recht herzlich ein zu unserem **vorweihnachtlichen Menü** vom 27.-29.11.2024 und am Samstag, 30.11.2024. Wir verwöhnen Sie mit einem 4-Gang-Menü zum Preis von 68,00 Euro pro Person.

Menü
Variation vom Hummer

Seeteufelmedaillon auf schwarzem Reis mit zweierlei Sauce

Gebratene Barbarie Entenbrust à la Orange auf Schwarzwurzel à la crème und Kartoffelsoufflé

Apfel-Mandelterrine mit weißem Zimteis

Um Reservierung wird gebeten.

Georg-Schäfer-Str. 30 · Schweinfurt ☎ 09721/914702
www.restaurant-kugelmuehle.de

Was sind die wichtigsten Regeln fürs Eisbaden?

Falcoianu rät zu flachen Gewässern. „Dadurch hat man einen leichten Einstieg und kann in einer Notsituation schnell reagieren und aus dem Wasser gehen.“ Gefährlich hingegen sind steil abfallende Ufer. „Grundsätzlich gilt: nie allein, nie ohne möglichen Bodenkontakt, Schwimmen nur direkt an der Uferlinie und immer für Helfer erreichbar sein“, fasst Busse zusammen. Übrigens: Auch die Regentonne oder das Badefass im Garten sind eine Option. Dort fällt der Einstieg ins Eisbaden oft leichter, weil man seine gewohnte Umgebung nicht verlassen muss. Wie beim klassischen Schwimmen im Sommer gilt übrigens auch beim Eisbaden: nicht mit vollem Magen ins Wasser. „Die Verdauung wird beim Eisbaden unterbrochen und dadurch wird das Essen im Magen länger nicht verdaut“, sagt Falcoianu.

Wie kann ich mich überwinden?

Der eigene Kopf ist meist das größte Hindernis. „Es tut immer weh und ist unangenehm, ins

Nur mit Helm rodeln und Ski fahren

Egal, wie groß die eigenen wintersportlichen Ambitionen mit Ski oder Snowboard auf der Piste sind: Ein Helm sollte dabei laut ADAC immer wie selbstverständlich getragen werden.

Auch eine vergnügliche Schlittenfahrt kann ohne den Kopfschutz tragisch enden. Der Helm sei zwar bei Ski- und Snowboardern bereits weit verbreitet, doch viele Rodlerinnen und Rodler sind laut ADAC noch immer ohne unterwegs – was fahrlässig ist.

Risiko für schwere Kopfverletzungen sinkt

Das verdeutlicht auch eine Auswertung der Einsätze der ADAC Luftrettung: Bei fast der Hälfte der Wintersportunfälle zwischen 2018 und 2021 handelte es sich um einen verunglückten Schlittenfahrer. Im Vergleich zu den Ski- und Snowboardern erlitten

sie demnach auch häufiger Schädel-Hirn-Traumata.

Zudem verweist der Club auf einen Tempo-25-Crashtest mit Schlitten. Der zeigte: Die Wahrscheinlichkeit schwerer Kopfverletzungen sank von mehr als 90 Prozent ohne Helm auf nur noch 10 Prozent mit Helm. Und die Wahrscheinlichkeit einer tödlichen Kopfverletzung (ohne Helm: 3 Prozent) war mit Helm nahezu ausgeschlossen.

Der Rat zum Helmtreten gilt ganz besonders für Kinder. Diese haben laut ADAC oft ein erhöhtes Risiko für Schlittenunfälle und schwere Kopfverletzungen.

Der Helm ist für Wintersportlerinnen und -sportler teils sogar Pflicht für bestimmte Altersgruppen. So verweist der Club etwa auf Italien, wo die Helmpflicht für Kinder bis 18 Jahre gilt.



Gut geschützt in die weiße Pracht: Helme können das Risiko schwerer Kopfverletzungen verringern. Sie sollten aber optimal passen. FOTO: BENJAMIN NOLTE, MAG

Wer vor dem Winterurlaub seinen alten Helm herauskramt: Von Zeit zu Zeit muss ein neuer her. Falls nicht anders vom Hersteller angegeben, sollte ein regelmäßig im Winter getragener Kopfschutz nach fünf Jahren ersetzt werden.

Nach einem Sturz auf den Helm ist ein Wechsel definitiv immer ratsam, selbst wenn von außen keine Schäden erkennbar sind. Denn nicht sichtbare Risse können den Schutz deutlich gefährden.

Für die Pflege rät der ADAC zum Abwischen mit einem feuchten Tuch. Dabei keine Lösungsmittelhaltigen Mittel benutzen. Manche Polster lassen sich herausnehmen und waschen. Der Helm sollte bei Nichtgebrauch vor UV-Strahlen geschützt lagern. mag

Die größte MUSICAL-SHOW auf Tour! Die besten Hits unserer Zeit!

HIGHLIGHTS der schönsten MUSICALS

Mamma Mia - Moulin Rouge
Ku'damm 56 - A.L. Webber-Medley u.a.m.

28.02.25 · 20h · WÜRZBURG · Congress Centrum

MUSIK SHOW AUF EIS
MIT DEN MUSIK-HIGHLIGHTS AUS

EISKÖNIGIN 1&2

05.03.25 · 19h · WÜRZBURG · Congress Centrum

GRAND UKRAINIAN BALLET presents

Schwanensee

Ballett auf allerhöchstem Niveau!

08.03.25 · 20h · WÜRZBURG · Congress Centrum

TICKETS: www.highlight-concerts.com & allen bek. VVK-Stellen.

ERNST HUTTER & DIE EGERLÄNDER MUSIKANTEN
DAS ORIGINAL

KARTEN bei allen bek. VVK-Stellen
www.adticket.de
www.reservix.de

MEIN FINALE

ABSCHIEDSTOUR ERNST HUTTER
WWW.DIE-EGERLAENDER.DE

Sa., 26. APRIL '25 20.00 Uhr
WÜRZBURG · CCW

CANDY-LAND

Süßwaren-Werksverkauf
Mittlerer Weg 23
D-97440 Werneck | Germany
Fon +49 (0) 9722 / 9122 62
www.eichetti.de

Eichetti

Öffnungszeiten:
Mi. u. Fr. 10:00 - 18:00 Uhr
Samstag 10:00 - 13:00 Uhr

I like it!

Wir haben noch Kapazitäten für Weihnachtsfeiern!

Zur Rose
PERUANISCHE & FRANZÖSISCHE SPEZIALITÄTEN
Café des Muses

Hauptstr. 34, 97299 Zell am Main
Tel. 0931 20090643,
info@zur-rose-zell.de,
www.zur-rose-zell.de

werben.mainpost.de
DIE PLATTFORM FÜR REGIONALE WERBUNG



Eis und Schnee: Braucht ein Hund bei diesen Bedingungen einen Mantel?

Wenn die Eisblumen am Fenster sprießen, wird das Gassigehen mit dem Hund schnell zur Überwindung. Doch während wir uns im Zwiebellook warm halten, bleibt den Hunden oft nur ihr Fell, das sie wärmen soll. Reicht das, oder sollte man doch zum Hundemantel greifen?

„Grundsätzlich brauchen wir hier in unseren Breiten keine Hundemäntel. Der Hund ist von der Natur gut ausgestattet“, sagt Tierarzt Thomas Steidl. Er ist Vorsitzender des Kleintierausschusses der Bundestierärztekammer. „Wenn ich bei tiefen Temperaturen mit dem Hund unterwegs bin, dann ist es wichtig, dass ich mit dem Hund auch laufe“, ergänzt er. Die Bewegung halte den Hund warm.

Ausnahmen bestätigen aber die Regel

Doch wie immer gibt es Ausnahmen. Für kranke Hunde oder Hunde, die aus Zuchtgründen wenig bis gar kein Fell haben, kann ein Mantel sinnvoll sein, sagt der Tierarzt.

„Wenn der Hund Rückenprobleme hat, wäre ich immer dafür, den Hund eher wärmer zu halten, als zu kalt“, sagt Meike Stein. Sie ist Hundetrainerin und Inhaberin der Hundetagesstätte „Rheinrudel“ in Wesseling, wo sie bei jedem Wetter draußen mit den Hunden arbeitet.

Auch sie sieht für gesunde Hunde keine Notwendigkeit, sie bei einem regulären Spaziergang ins Mäntelchen zu hüllen. „Allerdings bleibt man auch öfter mal stehen, unterhält sich mit anderen – und da muss man dann drauf achten“, sagt sie.

„Zittern muss nicht immer ein Zeichen von Kälte sein“, sagt Tierarzt Steidl. Bestimmte Rassen, oft auch Terrier, neigen oft zum Zittern, auch bei Zimmertemperatur. Das könne auch ein Zeichen von Aufregung sein.

Trotzdem ist es gut, seinen Hund zu beobachten, sagt Stein. Wenn der Hund generell Unwohlsein zeigt, wenn er verkrampt, ungeraus geht und



Hauptsache warm und wasserabweisend: Mäntel sollten funktional sein. FOTO: CHRISTIN KLOSE, TMN

eben auch zittert, könne man einen Mantel ausprobieren. Wenn der Hund sich aber auch mit Mantel nicht wohlfühlt, solle man das auch respektieren. Das sei ganz individuell. „Ich würde das eher vom Verhalten des Hundes und vom Aktivitätsgrad abhängig machen, als von der Gradzahl“, sagt sie.

So könne es sein, dass auch gesunde Hunde mit wenig Fell und Unterwolle einen Mantel brauchen. Auch Windhunde, die ursprünglich aus wärmeren Gefilden stammen, könnten davon profitieren. Pullover seien auch eine gute Ergänzung, weil sie eng anliegen und nicht so stark die Bewegungsfreiheit einschränken. Aber auch das komme auf den Hund an.

„Huskys haben die dicksten und wärmsten Winterjacken von sich aus am Körper“, sagt Stein. Gerade bei solchen urtypischen Rassen könnten Mäntel auch kontraproduktiv sein. „Das ist, als ob ich mich in Frischhaltefolie

einwickle und dann joggen gehe“, scherzt sie. Auch den Hunden könne dann zu warm werden.

Kommen die Hunde aus dem Ausland, könne es auch sein, dass sie bereits andere Temperaturen gewöhnt sind. „Gerade die Hunde, bei denen auch Herdenschutzanteile drin sind, sind oft sehr robust“, sagt Stein. „Für viele dieser Hunde ist es auch eine Qual, drinnen zu sein. Die sagen dann: Heizung? Mantel? Oh Gott!“. Ihre Kundinnen und Kunden berichten ihr, dass die Hunde freiwillig bei Kälte in den Garten gehen, um sich abzukühlen.

Welche Eigenschaften ein Hundemantel braucht

Für Hunde, die permanent draußen gehalten werden, gibt es bestimmte Verordnungen, ergänzt Tierarzt Steidl. „Denen muss eine Hundehütte mit bestimmten Maßen zur Verfügung stehen. Die darf auch nur so groß sein, dass der Hund die sich selber aufwärmt.“

einem Holzbrett sichern. Das kann verhindern, dass sie sich bei heftigen Unfällen nach vorn schießend durch die Lehnen bohren.

Vom ungeschützten Transport zwischen den Sitzen wird abgesehen. Sie können nach vorn rutschen, die Schaltung blockieren oder Passagiere mit scharfen Kanten verletzen. Für Skistiefel bietet sich der Fußraum hinter den Vordersitzen aber an – falls dort keiner sitzt.

Für Skier ist in einigen Autos auch ein sogenannter Skisack als Ausstattung an Bord. Der hält die Bretter vom Kofferraum aus durch eine Durchlade in der Rücksitzbank in Position. Nachteil: der Mittelsitz entfällt so. Wer hinten keine Passagiere mitnimmt, kann auch auf der Rücksitzbank größere Gepäckstücke wie Rucksäcke einladen und mit den Sicherheitsgurten sichern.

Wer innen nicht genug Platz hat, kann aufs Dach ausweichen und hier auf einem für das Auto passenden Grundträger eine Box oder einen Skiträger montieren. Alle Komponenten und die Ladung sollten sicher vor Verrutschen verzurrt und montiert sein. Zudem darf die zulässige Dachlast des Autos (Betriebsanleitung) wie auch insgesamt beim Packen nicht das zulässige Gesamtgewicht des Autos überschritten werden. tmm

der Hund nicht unweigerlich gegen den Mantel pinkelt.

Gerade für Hunde, die viel mit den Mänteln unterwegs sein sollen, lohnt sich für die Expertin Qualität. „Dann geht der nicht beim ersten Spielen direkt kaputt“. Teflonbeschichtung habe sich bewährt, die sei oft robust und wasserabweisend.

Die Königsdisziplin: Trocken bleiben

Wer schon mal bei Regen versucht hat, einen Dackel zu motivieren, aus dem Haus zu gehen, weiß, dass sich ein Regenmantel für den Hund lohnen kann. „Bei starkem Regen mit niedrigen Temperaturen können gerade Hunde ohne Unterwolle, Windhunde und molossoide Rassen schnell frieren“, weiß die Expertin. Molossoide Hunde sind massive und muskulöse Hunderassen wie Bulldoggen oder Mastiffs.

„Springt der Labrador auch bei null Grad in den Bach – und das tut er – sollte man einen nassen Mantel natürlich ausziehen“, sagt Stein. Tierarzt und Hundetrainerin sind sich einig, dass der Hund in solchen Fällen in Bewegung gehalten werden sollte und am Auto dann mit dem Handtuch abgetrocknet wird.

„Tipps kann man sich bei den Herstellern, aber auch bei Dogwalkern, Trainern oder Hundetagesstätten holen“, sagt Stein. Denn gerade dort gäbe es viel Praxiserfahrung mit Mäntelchen – und auch ohne. tmm

So kommen Skier, Schlitten und Snowboards sicher ans Ziel

Auch beim Gepäck gilt: Wer es nicht sachgemäß im Auto verstaut und sichert, macht bei harten Bremsmanövern oder Unfällen lose Gegenstände zu potenziell tödlichen Geschossen.

Das gilt besonders für Sperriges und Spitzes wie Skier, Skistöcke, Schlitten und Snowboards. Selbst wenn es glimpflicher ausfällt: Es drohen bis zu 75 Euro Bußgeld und ein Punkt. Wie es sicher geht, erklären die Clubs ACE und ADAC sowie TÜV Nord und Süd.

Winterliche Sportgeräte lassen sich auch im Kofferraum oder im Kombi-Laderaum mitnehmen. Grundsätzliche Faustregel: schwere Teile so weit wie mög-

lich nach unten und im Kofferraum bündig an die Rückwand positionieren. Wichtig ist ein stabiles Gepäcknetz oder Laderaumgitter, das die Ladung von den Passagieren trennt.

Wer das nicht hat, sollte vor allem keine Gegenstände über die Höhe der Rücksitzlehne lagern, die nach vorn durchrutschen können. Ratsam ist auch dann, Skier, Snowboard und Schlitten noch einzeln mit Spanngurten festzuzurren. Ein Gepäcknetz kann etwa in Kombis die Ladung zusätzlich abdecken. Dazu gibt es oft Ösen am Ladeboden. Wer ansonsten Skier im Kofferraum hat, kann die Rückbanksitze noch mit



Wer seine Skiausrüstung im Kofferraum transportiert, sollte darauf achten, dass diese bündig an der Rückwand positioniert und mit einem Gepäcknetz gesichert ist. FOTO: BENJAMIN NOLTE, TMN

BALD IM CONGRESS CENTRUM WÜRZBURG



SA. 15. FEBRUAR 2025

TICKETS: alle bekannten VVK Stellen, www.eventim.de, www.reservix.de

www.Stefan-E-Koenig.de



LUITPOLD / TÜZE REISEN

Top weltweit / Familien Angebote 2025
Buchung bis 31.12.24 - 2% Ermäßigung

- ROYAL TAJ MAHAL 5* - AI/SIDE
- NAUTILUX RETHYMO 5* - AI/RETHYMO
- ASTORIA PLAYA 5* - AI/ALCUDIA
- JAZ MAKADINA 5* - AI/MAKADI BAY
- MAXERIE BLUE DIDIM 5* - AI/PERLE DER AGAIS, 6000 m² gr. Aqua-Park, 16 Rutschen

LUITPOLD/TÜZE REISEN 32 JAHRE

Ignaz Schön-Sträße 38 | 97421 Schweinfurt
Buchung & Beratung nach Termin
Tel. 0172-4 36 79 81 | E-Mail: izeytin@gmx.de

DIE ERFOLGREICHSTEN DEUTSCHEN MUSICALS SCHON ÜBER 1 MILLION BESUCHER!



Das ideale
WEIHNACHTS
GESCHENK

DIE PÄPSTIN & ROBIN HOOD

DAS MUSICAL

DAS MUSICAL

NACH DEM WELTBESTSELLER
VON DONNA W. CROSS

VON CHRIS DE BURGH
UND DENNIS MARTIN

13.06.-20.07.25
SCHLOSSTHEATER FULDA

01.08.-07.09.25
SCHLOSSTHEATER FULDA

Tickets: 0661 2500 8090 • www.spotlight-musicals.de

