



Nr. 3 • März 2026

MCEiNFO

INFORMATIONEN RUND UM **GESUNDHEIT & WELLNESS**



Aalener Römerhotel Am Weltkulturerbe Limes

Die Küche ist unsere große Leidenschaft. Die Liebe und Freude an höchster Qualität bei Handwerk und Produkt motiviert mich und mein Team jeden Tag. Egal ob im à la carte Betrieb, bei besonderen Veranstaltungen oder beim Catering, wir arbeiten immer mit großer Freude auf höchstem Niveau. Wir lieben die schier unendlichen Möglichkeiten uns kulinarisch auszuleben, die wir mit dem Restaurant Adler im Aalener Römerhotel haben.



Die Schwäbische Küche hat dabei immer einen besonderen Platz in unserem Herzen. Unser Zwiebelrostbraten mit dreierlei Zwiebeln ist ein Gericht auf das wir sehr stolz sind – und das wir über die Jahre perfektioniert haben. Wir grillen das Fleisch – welches wir im Haus bis zum perfekten Grad reifen – auf einem richtigen Rost. Die dreierlei Zwiebeln lösen die alte Streit-

frage: Gebackene oder geschmorte Zwiebeln zum Rostbraten? Beides ist unsere Antwort. Erst die Kombination aus dem perfekt gegrillten Rostbraten, dem Schmelz der Schmorzwiebeln, dem Crunch der Knusperzwiebeln und der Frische der fein geschnittenen Frühlingszwiebeln – die dritte Zwiebel im Bunde – ergibt für uns den Perfekten Rostbraten. Dieser ist unter Anderem auch Bestandteil unserer Adler Platte, die es jeden Sonntag gibt.

Zu verschiedenen Anlässen machen wir auch Griebenschnocke, hiervon haben wir auch eine vegetarische Variante im Petto, die schon einige Gäste begeistert hat.

Linsen, Saure Kutteln und all die traditionsreichen Klassiker der Schwäbischen Küche bereiten wir regelmäßig zu.



Auch außerhalb Schwabens sind wir kulinarisch aktiv. Jetzt neu gibt es jeden Donnerstag Abend Barbecue bei uns. Unsere Spareribs sind relativ berühmt, es wird aber auch ein original Texas

Style Brisket geben das wir über 20 Stunden mit Hölzern aus dem eigenen Garten räuchern und ein paar unserer Burger.



Unsere Brunchbuffet welches es jeden ersten Sonntag im Monat gibt macht uns auch viel Freude. Ein Teil des riesigen Brunch Buffets ist unser Hausgebeizter Lachs, auch etwas ganz besonderes.

Freitags gibt es immer unser Schnitzelbuffet, da haben wir auch einen Riesen Spaß uns immer neue Schnitzelvarianten auszudenken, hier sind schon Kreationen wie Wasabi/ Kürbis/ Erdnuss oder Klassiker wie das Allgäuer Schnitzel



RÖMERHOTEL

AM WELTKULTURERBE LIMES

RESTAURANT ADLER

Küchenmeister Florian Schäfauer

- Essen zum Mitnehmen ▪ Tagungen ▪ Teambuilding ▪ Biergarten
- Firmungen & Kommunionen ▪ Hochzeiten ▪ Geburtstage ▪ Trauerfeiern ▪ Catering ▪ Kochkurse ▪ Events ▪ Geschenkgutscheine

OSTERBUFFET 5. + 6. April, 11:00–14:00
Großes Osterbuffet mit Vorspeise und Dessert sowie all unseren Klassikern, Lammbraten, vegetarischen Spezialitäten u.v.m. am Hauptgangbuffet **38,50 €** p.P.

MUTTERTAG: SO, 10.05.:
4 Gang Menü „vom Feinsten“ **49,00 €** p.P.
inkl. Aperitif **ODER À LA CARTE**

Jeden Freitag:
SCHNITZELBUFFET:
inklusive einem Bier oder Prosecco **19,80 €** p.P.

Jeden Donnerstag:
SPARERIBS & BBQ:
ab 17 Uhr **22,90 €** pro Person.

SPARGELBUFFET: SA, 18. April ab 17:00 und SO, 17.05. 11:00 – 14:00
Spargel in vielen leckeren Variationen, Antipastibuffet, Kalbschnitzel, gegrillter Lachs u.v.m. **32,50 €** p.P.

BIERGARTENERÖFFNUNG
Donnerstag, 14. Mai
mit live Grillen im Biergarten, Haxen, Spareribs & BBQ

Immer Sonntags... ADLER PLATTE: Schwäbische Spezialitäten rund um Rostbraten, Schweinelendchen, Schnitzel, Spätzle und co. Serviert als „Tischbuffet“. Inkl. Wasser & Apfelsaft auf dem Tisch Ab 2 Personen. 11.00-14.00 Uhr **22,90 €** pro Person.

Aalener Römerhotel | Restaurant Adler | Küchenmeister Florian Schäfauer
Bodenbachstraße 8/1 | 73433 Aalen-Treppach | Telefon 07361 91976-0
info@aalener-roemerhotel.de | www.aalener-roemerhotel.de

Öffnungszeiten Restaurant: MO – FR: 17:00 – 22:00, SO: 11:00 – 14:30



mit Bergkäse und Champignons oder das Französische Schnitzel mit Camembert und Preiselbeeren entstanden. Verschiedene vegetarische Schnitzelvarianten sind auch immer dabei.

Und dann wäre da ja noch der Veranstaltungsbereich. Von Tagungen und Geburtstagen bis hin zu Hochzeiten, Koch-



kursen und Küchenpartys gibt es nichts was es nicht gibt.

Als nächstes freuen wir uns auf unser Osterbuffet und kurz da-

rauf den Beginn der Spargelsaison und das Spargelbuffet. Am 14. Mai werden wir mit einem großen Barbecue unseren herrlichen Biergarten eröffnen. Dieser bietet gemütliche Atmosphäre bei frisch gezapftem Bier und einer Mischung aus Biergarten Klassikern, leichter Sommerküche und unseren traditionell schwäbischen Gerichten.

Ein weiteres Highlight unserer Sommersaison sind die Hochzeiten die wir ausrichten dürfen, bei uns im Haus oder als Catering – eine Hochzeit auszurichten ist für uns jedes Mal etwas ganz besonderes.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch, Familie Schäfauer und Team

Aalener Römerhotel

Bodenbachstraße 8 · 73433 Aalen-Treppach · Tel. 07361 / 919760 · info@aalener-roemerhotel.de
www.aalener-roemerhotel.de

Rauchfrei ohne Kilos HUMANTO Softlaserbehandlungen machen Schluss mit Zigarette

Rauchstopp mit Softlaserpraktikerin Regina Gloning fällt leicht. Die Erfolgsquote von 85 Prozent spricht für sich. Der Weg zum Nichtraucher mit HUMANTO garantiert Erfolg.



Sie möchten Nichtraucher werden? Regina Gloning praktiziert effektive Raucherentwöhnung. Durch gezielte Stimulation am Ohr wird das Bedürfnis nach Nikotin ersetzt. Gleichzeitig werden Entzugserscheinungen auf ein Minimum reduziert.

Endlich Nichtraucher werden!

mit Softlaserstimulation - schmerzfrei und ohne Nebenwirkungen - mit **Gewichtskontrolle!**

HUMANTO Ellwangen, Regina Gloning
73479 Ellwangen-Pfahlheim, Kastellstr. 21
Tel. 0 79 65 / 36 49 87 4, www.humanto-ellwangen.de



Das Beste ist, Laseranwendung ermöglicht Rauchstopp ohne zusätzliche Kilos. Für die „letzte Zigarette“ gibt es viele Gründe.

Mit Laseranwendung werden Glückshormone freigesetzt, die Nikotinrezeptoren ersetzen, eine Methode, die das Verlangen nach Suchtmitteln reduziert. In Folge wird Esslust eingedämmt und das Nichtrauchen fällt leicht. Neben Raucherentwöhnung begleitet HUMANTO Gewichtsreduktion ohne Jo-Jo-Effekt. Weiter erzielen Anti-Stress-Behandlungen Tiefenentspannung oder minimieren Wechseljahresbeschwerden.

„Ich war Raucherin.“ Inhaberin Gloning ist die beste Referenz. In 60 Minuten ein rauchfreies Leben führen:

www.humanto-ellwangen.de

Laserakupunktur Regina Gloning

Kastellstraße 21 · 73479 Ellwangen-Pfahlheim · Tel. 07965 / 36498 74 · Email: info@humanto-ellwangen.de
www.humanto-ellwangen.de

Rücken-, Schulter- und Nackenverspannungen

Termin nach Vereinbarung.

Rufen sie mich an

Jutta Bezner-Robert, Eggenrot

Mobil 0171 8393217

juttabezner@icloud.com

Sonderpreis:
**1 Std. nur
40,- Euro**



Jutta Bezner-Robert
Ganzheitliche Beratung

IMPRESSUM:

MCE INFO: Informations- und Anzeigenbeilage, **Texte und Fotos sind Werbeanzeigen der teilnehmenden Firmen, wenn nicht anders gekennzeichnet.** Auflage 24.500 St., – Verbreitungsgebiet: Ellwangen, Neuler, Adelmansfelden, Westhausen, Lauchheim, Wasseralfingen, Stödtlen, Abtsgmünd, Fachsenfeld/Dewangen, Ruppertshofen, Täferrot, Rainau, Hüttlingen.

Verantwortlich: Klaus Opferkuch, Medien-Centrum Ellwangen GmbH, Obere Brühlstr. 14, 73479 Ellwangen, Telefon 07961/57938-11.

MÄRZ 2026 (KW 11/2026)

Gesundheitshaus Petrogalli – Kompetenz für Ihre Mobilität und Lebensqualität

Das Gesundheitshaus Petrogalli in Ellwangen steht für persönliche Beratung, fachliche Kompetenz und moderne Versorgungskonzepte rund um Gesundheit und Mobilität. Als erfahrene Fachberater begleiten wir unsere Kundinnen und Kunden individuell, diskret und lösungsorientiert.



Unser Leistungsspektrum umfasst die Bereiche Rehatechnik, Orthopädietechnik, Bandagen, Kompressionsstrümpfe sowie Brustprothetik. Ob maßgefertigte orthopädische

Gesundheitshaus Petrogalli GmbH

Rehatechnik • Orthopädie

Konrad-Adenauer-Str. 22
73479 Ellwangen

Telefon 07961 98681-2
Telefax 07961 98681-49

Sanitätshaus

Obere Straße 7-9
73479 Ellwangen

Telefon 07961 986882-0
Telefax 07961 986882-9

Hilfsmittel, hochwertige Mobilitätshilfen oder eine sensible und einfühlsame Versorgung im Bereich Brustprothetik – bei uns stehen Qualität, Funktionalität und Tragekomfort im Mittelpunkt. Und das seid fast 25 Jahre.

Wir nehmen uns Zeit für Ihre persönliche Situation und entwickeln gemeinsam mit Ihnen eine optimale Versorgungslösung – abgestimmt auf Ihre medizinischen Anforderungen und Ihren Alltag. Dabei arbeiten wir eng mit Ärzten, Therapeuten und Kostenträgern zusammen.

Gesundheitshaus Petrogalli – weil individuelle Beratung und fachliche Kompetenz den Unterschied machen.

Gesundheitshaus Petrogalli GmbH

Obere Straße 7-9 · 73479 Ellwangen · Tel. 07961 / 9868820 · info@gesundheitshaus-petrogalli.de
www.gesundheitshaus-petrogalli.de

Stundenweise Entlastung oder sogenannte 24h Betreuung und Pflege zuhause.

Geborgenheit und Sicherheit in den eigenen vier Wänden erleben und das rund um die Uhr – wir machen es möglich. Mit hilfsbereiten Betreuungskräften ermöglichen wir es Ihnen, so lange es geht im eigenen Zuhause zu leben.

Seit 8 Jahren am Markt bietet die Pflegeagentur Emmel 24 stundenweise Entlastung, Betreuung und Hauswirtschaft mit eigenem Personal aus der Region an. Hier ist eine Kostenübernahme durch alle Pflegekassen möglich. Sollte die stundenweise Betreuung und Entlastung nicht mehr ausreichen, vermitteln wir Ihnen fürsorgliche Betreuungskräfte aus Osteuropa, die zu Ihnen nach Hause kommen – ganz individuell auf Ihren persönlichen Betreuungsbedarf abgestimmt.

Wir klären in einem persönlichen Gespräch den Bedarf, informieren über alle Möglichkeiten und setzen Ihren Wunsch schnell, legal und unbürokratisch um. Selbstverständlich sind wir über die gesamte Dienstleistungszeit Ihr Ansprechpartner und kümmern uns um alles.

Qualifiziert – Mit Herz – Zuverlässig



Betreuung Zuhause

Pflegeagentur Emmel24

In besten Händen

„Daheim statt Pflegeheim“

Kostenübernahme durch alle Pflegekassen möglich!



Pflegeagentur Emmel 24

Moselstraße 14 | 73479 Ellwangen | Tel: 07961 / 5000960
E-Mail: info@pflegeagentur-emmel.de
www.pflegeagentur-emmel.de

Stadt-Apotheke Wasseralfingen

Hilfe & Information zum Thema Hämophilie

Liebe Apothekenkunden,

wir bieten Ihnen unsere DISCOUNT-Artikel aus unserem Firmendirekteinkauf nun in regelmäßigen Abständen an. Unsere Erfahrung garantiert Ihnen auch bei diesen Preisen eine gute pharmazeutischen Qualität: Tradition aus über 150 Jahren Stadt-Apotheke steht dafür!

Nutzen Sie den günstigen Einkauf zusammen mit unserer qualifizierten Beratung! Für alle gänigen Krankenkassen haben wir die Verträge zur „VERSORGUNG der VERSICHERTEN mit zum VERBRAUCH BESTIMMTEN PFLEGEHILFSMITTELN“.

Für DIABETIKER haben wir für Sie einen gut sortierten DIABETES-SHOP (siehe Bild) mit allen gänigen Meßgeräten (kostenlos) und Teststreifen auch führen wir die meisten Insuline vorrätig!





in Wasseralfingen besteht seit 1867 und bietet am Karlsplatz 20 nun spezielles APO-Discount:

Schnupfen: 10 ml Spray – abschwellend	3,00 €
Halsentzündung: 20 Pastillen Isla moos	5,95 €
Husten trocken: 10 Kps. Hustenstiller Ratio	6,95 €
Schleim: Bromuc 20 Btl. 200 / 10 Btl. 600 Löser	6,95 €
Fieber: 20 Tbl. Paracetamol 500	2,00 €
Schmerzen: 30 Tbl. Ibuprofen 400	3,00 €
Immunabwehr: Vitamin C 500 mg / 60 Kps.	7,95 €
Gegen Verstopfung:	
Macrogol Plv + Elektr. 10 Btl.	5,95 €
Macrogol Plv + Elektr. 100 Btl.	35,95 €
Lactulose Stada 500 ml	7,95 €
Lactulose Stada 1.000 ml	14,95 €

Tradition bringt Innovation!
Wir beraten sie gerne:
 Tel. 07361 / 9197012
stadtapotheke@aerztehaus-wasseralfingen.de
www.aerztehaus-wasseralfingen.de

Unverbindliches Angebot gültig bis Ende März 2026 bzw. solange der Vorrat reicht.

HAUTBERATUNG IN IHRER APOTHEKE.

Professionelle Hautanalyse mit
20% Rabatt auf alle EUBOS-Produkte.
VEREINBAREN SIE NOCH HEUTE EINEN TERMIN!

Datum	Uhrzeit
15.4.2026	10-16 Uhr
21.10.2026	10-16 Uhr
	20% Woche
	20% Woche




Für Ihr E-Rezept-Management mit Ihrem NFC-fähigem Handy:

Einfache und sichere Vorbestellung:

1. Die kostenlose App „Ihre Apotheken“ können Sie aus dem Google PlayStore oder AppStore laden und auf Ihrem Smartphone installieren
2. Scannen Sie den QR-Code, um die „Ihre Apotheken“ App mit uns, ihrer **STADT-APOTHEKE**, zu verbinden und als Stammapotheke zu speichern.



Ihre Apotheken



Stadt-Apotheke Wasseralfingen

Karlsplatz 20 · 73433 Aalen · Tel. 07361 / 9197011 · stadtapotheke@aerztehaus-wasseralfingen.de
www.aerztehaus-wasseralfingen.de