September bis
November 2016

Lebensfreude

Gute Nachrichten

ULM+NEU-ULM

So wird man (beinahe) zum Star: Seite 5 | Naturheiltage und Gesundheitsforum: Seiten 8 und 9 | Erfolgreich wieder in den Beruf einsteigen: Seite 15

Lebensfreude: 07392 17782
www.lebensfreude-verlag.de

Säure und Basen und Ihr inneres Gleichgewicht

Jeder von uns hat einen Mitarbeiter, der nur das Beste für seinen Chef will und dafür alle erdenklichen Mühen auf sich nimmt. Dieser treue Mitarbeiter ist unser Körper. Wir - als der Chef - können ihm die Arbeit erheblich erleichtern und davon selbst am meisten profitieren. Dafür genügen oft recht einfache Verhaltensregeln. Das zeigt sich gerade im Bereich Ernährung, Säure-Basen-Haushalt und Bewegung. Hierzu hält Facharzt Dr. Florian Brückner einen Vortrag am 6.10. um 18.30 Uhr im P 15 Fitness Club in Neu-Ulm, Petrusplatz 15 (Anmeldungen unter 0731 76006 oder info@p15.de). In dieser Lebensfreude berichtet Dr. Brückner auszugsweise darüber, wie wir unserem Körper dabei helfen können, uns zu helfen.

Warum essen und trinken wir?
Aus ungefähr denselben Gründen, aus denen ein Auto Benzin, Öl und Kühlwasser braucht. Benzin treibt den Motor an. Das Öl sorgt dafür, dass er reibungslos läuft. Und genügend Wasser sollte auch nicht fehlen:

Makronährstoffe
Diese Kalorienlieferanten sind sozusagen das Benzin für unseren Körper. Sie stellen Energie bereit in Form von Kohlehydraten, Eiweiß und Fett:

Kohlenhydrate finden sich vor allem in Zucker, Mehlprodukten, Getreide, Nudeln, Reis und Kartoffeln.

Eiweiß gewinnen wir beispielsweise aus Fleisch, Milchprodukten, Eiern, Käse oder Linsen.

Fette enthalten sogenannte gesättigte und ungesättigte Fettsäuren und sind in der Regel gesünder als ihr Ruf. Das gilt vor allem für pflanzlichen Fette mit einen höheren Anteil an ungesättigten Fettsäuren wie Sonnenblumen-, Distel-, Hanf-, Soja- oder Rapsöl. Sie sollen beispielsweise das Herzinfarktrisiko senken.

Mikronährstoffe
Das Öl beziehungsweise Schmiermittel unseres „Motors“ bilden die Vitamine, Mineralen und Spurenelemente:

Vitamine kommen natürlich in Obst und Gemüse, aber auch etwa in Getreide und tierischen Produkten vor. Es gibt wasserlösliche und fettlösliche Vitamine.

Die **wasserlöslich**en wie das Vitamin C oder die B-Vitamine verteilen sich rasch in den wasserhaltigen Körperbereichen, beispielsweise im Blut. Sie werden aber auch schnell wieder ausgeschieden. Das heißt: der Körper speichert sie nur kurz ab; allein Vitamin B 12 kann sich in der Leber sammeln. Es macht also wenig Sinn, an einem Tag seinen gesamten Wochenbedarf an Vitamin C abdecken zu wollen.

Bei den **fettlösliche**n Vitaminen E, D, K und A hingegen wäre das eher möglich. Von ihnen kann sich der Körper Vorräte anlegen. Hier ist vielmehr darauf zu achten, dass sich keine gesundheitsschädlichen Überschüsse bilden. Der Körper braucht bei fettlöslichen Vitaminen - wie ihr Name sagt - etwas Fett, um sie verwerten zu können. Deswegen kommt oft ein wenig Öl über den Salat oder in den Multivitaminsaft.

Welches Essen uns gut tut, lesen Sie auf Seite 2.

30 JAHRE
TENTSCHERT
Immobilien IVD · seit 1986
Tel. (07 31) 3 79 52 20
www.tentschert.de

Gehen Sie auf unsere Facebook-Seite und gewinnen Sie eine Overlook Nähmaschine im Wert von 300 €
HÖRMANN Nähmaschinen KG
Ensinger Straße 1 · 89073 Ulm · 0731 60 20 331
ulm@hoermann-naehmaschinen.de
www.hoermann-naehmaschinen.de

Energetika
alternative Gesundheits-Messe in Senden
30.Sept.-02.Okt.
www.energetika.de

HIPP KAMPFKUNST
...entdecke deine Kraft!
Selbstbehauptung | Die Familienkampfschule | Bewegungskunst

Familieninfotag
So 02.10.2016

Neueröffnung in Wiblingen
im Martinusheim • Dreifaltigkeitsweg 21 • Wiblingen

Infos und Voranmeldung unter:
www.hipp-kampfkunst.de

Kinder ab 2,5 Jahre • Jugendliche • Erwachsene

=Missel=
Zurücklehnen, erleben, genießen!
Urlaubsreisen · Wander- und Radreisen · Musikreisen · Tagesreisen
www.missel-reisen.de

Urlaubsreisen zur schönsten Reisezeit

21.-23.10.	Törggelen am Molvenosee mit Brenta-Dolomiten	HP	€ 269
26.-27.11.	Adventszauber in Rüdesheim - Wiesbaden - Mainz	HP	€ 165
02.-04.12.	Advent in Prag - Stadt im Lichterglanz	1x HP	€ 295

Unsere beliebten Tages- und Musikreisen

25.09.(So)	Hengstparade im Haupt- und Landgestüt Marbach	€	49
28.09.(Mi)	Mode-Werke Betz und zünftige Volksmusik im Alb-Stadl	€	32
09.10.(So)	Wallfahrt nach Altötting (mit guten Vorbetern im Bus)	€	37
11.10.(Di)	Metzgete-Essen auf der Halbinsel Höri am Bodensee	€	59
19.10.(Mi)	Schnitzeltag Mode-Werke Betz und Nudel Tress	€	33
25.10.(Di)	Langenenslinger Zuckergässle inkl. Kaffeegedeck u. Vesper	€	41
28.10.(Fr)	Chrysanthemen-Zauber in Lahr	€	44
02.11.(Mi)	Kesselfleisch-Essen beim „Singenden Metzgermeister“	€	45
18.11.(Fr)	Musical Stuttgart „ROCKY“ und „Mary Poppins“ **NEU**	ab €	115
26.11.(Sa)	Romantischer Weihnachtsmarkt auf Schloss Tüssling	€	46
27.11.(So)	Weihnachtsmarkt auf Hohenzollern mit Premium-Brunch	€	69
28.11.(Mo)	Kirchenkonzert mit Osswald Sattler in Altötting	€	86
03.12.(Sa)	Weihnachtsmarkt Schloss Neuburg an der Kammel	€	29
04.12.(So)	Erlebnisweihnachtsmarkt Bad Hindelang	€	38
08.12.(Do)	Regensburg: Weihnachtsmark Schloss Thurn und Taxis	€	57
09.12.(Fr)	Märchenhaft - die Lindauer Hafenweihnacht	€	36
11.12.(So)	Missel-Waldweihnacht in Seeg im Allgäu mit Bläser	€	52
13.12.(Di)	Heidelberger Weihnachtsmarkt und Schlossweihnacht	€	49
15.12.(Do)	Weihnachtszeit in München	€	39
31.12.(Sa)	Silvester im Schussenrieder Bierkrugstadel	€	135
31.12.(Sa)	Silvesterfeier im Löwenbräukeller in München	€	167

Omnibus Missel · Ristberg 10 · Ulm-Eggingen · Telefon 07305 7349

Titelgeschichte Fortsetzung

Ernährung und mehr

Ernährung, Säure-Basen-Haushalt und Bewegung: Einen Vortrag dazu hält Dr. Florian Brückner am 6. Oktober 2016, 18.30 Uhr im P 15 Fitness Club in Neu-Ulm. Der Eintritt ist frei. Anmeldungen sind erbeten unter 0731 76006 oder info@p15.de.

Wenn wir essen und trinken, nehmen wir Makronährstoffe, Mikronährstoffe und Flüssigkeit zu uns. Davon wurden auf der Titelseite einige vorgestellt, aber noch nicht die Mikronährstoffe Minerale und Spurenelemente sowie die Flüssigkeit:

Minerale sind beispielsweise Calcium, Magnesium, Natrium, Kalium und Chlorid.

Zu den in allerkleinsten Mengen vorkommenden **Spurenelemente**n gehören unter anderem Zink, Selen, Eisen, Mangan und Kupfer.

Flüssigkeit

Mit der Nahrung regulieren wir auch unseren Flüssigkeitshaushalt. Hier hinkt der Vergleich mit unserem liebsten Fortbewegungsmittel etwas. Denn wohl kein Auto besteht - wie der Mensch - zu ungefähr 70 Prozent aus Wasser.

Was sollen wir essen?

Manche Autos brauchen Diesel, andere Super. Auch ihr Spritverbrauch fällt unterschiedlich aus, je nach Fahrzeugtyp und Fahrweise, sprich: Anforderung.

Entsprechend empfiehlt sich wohl für jeden Menschen eine individuelle Ernährung. Der eine kann beispielsweise nach Herzenslust essen, ohne zuzunehmen. Er hat einen „hohen Verbrauch". Der andere ist da wesentlich sparsamer. Bei ihm schlägt sich fast jede Kalorie auf den Hüften nieder.

Und wer sich körperlich betätigt - ob in der Arbeit oder im Sport - benötigt und verträgt mehr Kalorien, als wenn er seine Bewegungen weitgehend auf das Bedienen von Tastaturen beschränkt.

Ebenso dürfte es für jeden von uns eine ganz persönliche Antwort geben auf die viel diskutierte Frage: Sollen wir uns mit oder ohne Fleisch oder sonstige tierische Produkte ernähren?

Ernährungsformen

Betrachten wir das menschliche Gebiss, so drängt sich der Eindruck auf, dass in uns sowohl ein fleischverzehrendes Raubtier steckt als auch ein friedlicher Pflanzenfresser: Vorne haben wir Schneidezähne, die sich zum Reißen von Beute eignen und eine tragende Rolle spielen in jedem Vampirfilm. Weiter hinten im Mund liegen die breiten Backenzähne, bestens geeignet zum Zermalmen von Wurzeln, Körnern und anderem Pflanzlichen. Der Mensch ist demnach von seiner Entwicklungsgeschichte her darauf angelegt, so gut wie alles zu essen, was er bekommen kann.

Mischkost

Sie besteht aus tierischen und pflanzlichen Produkten und bietet eine große Vielfalt. Außerdem enthält sie selbst in kleineren Mengen - beispielsweise in einem Stück Fleisch - viele Nährstoffe. Sie hat also eine hohe Nährstoffdichte. Das heißt: Wir können davon ausgehen, dass wir alles Nötige irgendwo und irgendwie zu uns nehmen. Das gilt auch für solche essentiellen Mikronährstoffe wie Aminosäuren, Vitamin B 12 und Eisen, die vor allem in tierischen Produkten konzentriert vorkommen.

Während jedoch unsere Vorfahren durch mühsames Jagen und Sammeln versuchten, ausreichend Nahrung aufzutreiben, genügt mittlerweile eine Fahrt in den Supermarkt. Dort erhalten wir alles im Überfluss. Deswegen gilt heutzutage oft: weniger ist mehr.

Kaffee ist eigentlich leicht basisch, kann aber die Säureproduktion im Magen anregen

Vegan und vegetarisch

Vegetarier essen kein Fleisch, Veganer meiden alles Tierische, also auch Eier, Käse, Quark... Diese Ernährungsformen können viele, in wissenschaftlichen Studien bestätigte Vorteile haben:

- Seltener Übergewicht.
- Senkung von Blutdruck und Cholesterin.
- Geringeres Diabetesrisiko.
- Weniger Verzehr gesättigter Fettsäuren, die eher in tierischen Fetten vorkommen und Entzündungen fördern können.
- Ein höherer Anteil an basischer anstelle saurer Ernährung. Das verbessert den Säure-Basen-Haushalt.

Säure-Basen-Haushalt

Wenn der Körper unsere Nahrung verwertet, entstehen saure und basische Bestandteile. Sie müssen in einem bestimmten Verhältnis zueinander stehen, damit unsere Zellen ihre vielfältigen Aufgaben gut erfüllen können. Man spricht dann von einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt.

Doch oft ist unser Haushalt übersäuert. Das zeigt sich womöglich in muskulären Verspannungen, Sodbrennen, übersteigertem Schmerzempfinden, chronischen Entzündungen, Verdauungsstörungen oder gar Osteoporose.

Gegen Übersäuerung können schon einfache Mittel helfen: Kein Nikotin, viel stilles Wasser, Stressabbau etwa durch autogenes Training, ausreichend basische Ernährung und mehr Bewegung - als Ausgleich dafür, dass wir unser Essen nicht mehr selbst jagen oder sammeln dürfen.

Sauer oder basisch?

Am „pH-Wert" wird gemessen, ob etwas sauer (unter 7) oder basisch ist (über 7).

- Getreideprodukte wirken leicht sauer. Unter ihnen haben Parboiled Reis und Weizenbrot einen besonders geringen Säuregehalt.
- Gemüse ist basisch - Spitzenreiter: Spinat.
- Bohnen liegen im basischen Bereich und Erbsen oder Linsen im sauren.
- Obst, Nüsse und Fruchtsäfte sind meist basisch, vor allem Bananen, schwarze Johannisbeeren und - mit weitem Abstand - Rosinen.
- Fleisch, Wurstwaren und Fisch wirken sauer.
- Milch, Sahne, Eiweiß, Milcheis und Joghurt liegen knapp im sauren Bereich. Quark, manche Käsesorten und Eigelb erweisen sich als deutlich saurer.
- Butter, Oliven- und Sonnenblumenöl sind neutral und Margarine leicht sauer.
- Leicht basisch wirken Marmelade und Honig. Neutral ist Zucker und etwas sauer wirkt Milchschokolode.
- Getränke sind in der Regel neutral oder leicht basisch. Wer sein inneres Gleichgewicht stärken will, gönnt sich ab und zu etwas Basenreicheres: ein Glas Rotwein.

Anzeigen

Dr. med.
Florian Brückner
Facharzt für Allgemeinmedizin
Chirotherapie
Naturheilverfahren
Sportmedizin

Diagnostik und ganzheitliche Behandlung von Schmerzen am Bewegungsapparat, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Verdauungsproblemen und unklaren chronischen Beschwerden.
Prävention und Behandlung von Stress, Erschöpfungszuständen und Burn Out.

Privatpraxis Ulm Olgastraße 83-85 · 89073 Ulm · Tel. 0731.155 385 52 www.praxis-drbrueckner.de

Ab 13. Oktober im Zentrum LichtPuls

Das Entsäuerungsprogramm

Unsere Titelgeschichte schildert, wie wichtig eine gute Säure-Basen-Balance ist. Deshalb bieten Dr. Clemens Reizel vom Zentrum LichtPuls und Dr. Florian Brückner ein Ernährungs-Entsäuerungsprogramm an, um dieses innere Gleichgewicht wieder herzustellen.

Ein begleiteter Weg zu mehr Gesundheit und Körperbewusstsein: Das vier- bis fünfwöchige Programm ist weder eine Diät noch ein detaillierter Ernährungsplan. Es beinhaltet vielmehr persönliche Stoffwechsel-Analysen, vielfältige Informationen, Anleitungen und Tipps. Drei hochwertige, basisch wirkende Lebensmittel und ein Mineralien-Präparat unterstützen den Körper während der Entsäuerungswochen.

Was sind die Ziele?

- Eine Art „Entgiftung", um den abgelagerten Säureüberschuss aus dem Körpergewebe herauszulösen.
- Die Funktionsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit der Stoffwechselvorgänge verbessern.
- Eine dauerhafte und basenreiche Ernährungsform zu etablieren mit all ihren positiven Wirkungen.

Wie ist der Ablauf?

- Anmeldung beim LichtPuls Zentrum unter 0731 17 649 17 oder info@lichtpuls-zentrum.de
- Einführungsabend am Donnerstag, 13.10.2016, 19 Uhr, im LichtPuls Zentrum, Glasgasse 12, Ulm.
- Eine 15-minütige Stoffwechsel-Analyse mit dem Mevitec CRS®-Messsystem zur Bestandsaufnahme.
- Vier bis fünf Entsäuerungswochen, in denen die Teilnehmer eigenständig die Maßnahmen umsetzen und ins Alltagsleben integrieren.
- Danach werden die Erfolge in einer Stoffwechsel-Analyse gemessen und persönlich besprochen.
- Abschlussabend mit Erfahrungsaustausch und Anregungen für einen dauerhaften, basenorientierten Ernährungsstil.

Der Preis beträgt 185 € inklusive Lebensmittel und Mineralienpräparat. Unter www.lichtpuls-zentrum.de oder 0731 17 649 17 gibt es weitere Informationen zum Mevitec CRS® Messsystem und zum Entsäuerungsprogramm für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Anzeige

LichtPuls
Zentrum
für
Bioenergiearbeit
Ganzheitliche
Gesundheitsberatung
Projektcoaching
Glasgasse 12, 89073 Ulm
Tel.: 0731/17 649 17
info@lichtpuls-zentrum.de
www.lichtpuls-zentrum.de

Dr. rer. nat. Clemens Reizel
Gesundheitsberater, gepr.
Bioenergietherapeut
Energiecoach
Dipl.-Chemiker

Corinna Reizel
Bioenergietherapeutin
Master in Auraarbeit
Auratrainerin

➢ **Individuelle, zielgerichtete Gesundheitsberatung**
➢ **Innovatives, lebensnahes Aura-Video-System**
➢ **Energetisch-spirituelle Ausbildung zum Bioenergiepraktiker:**
Der unschätzbare Wert, seine Lebensenergie im Fluss halten zu können.

P 15 Fitness Club in Neu-Ulm Anzeige

Das Entsäuerungstraining

Bewegung verbessert unseren Säure-Basen-Haushalt.

Deswegen bietet der P 15 Fitness Club allen Teilnehmern des auf Seite 2 vorgestellten Entsäuerungsprogramms ein vierwöchiges Entsäuerungstraining zum Vorzugspreis an.

Inhalte:
- Beweglichkeitsmessung mit Mobee System.
- Training im Fle-xx System.
- Leichtes eGym Muskeltraining.
- Moderates Ausdauertraining.

Da das Fle-xx System nicht nur der Muskelverkürzung entgegenwirkt, sondern auch das Lymphsystem stark anregt, stellt es eine ideale Ergänzung zur ernährungsbedingten Entgiftung und Entsäuerung dar.

Kostenpunkt: 89.- € in Verbindung mit der Teilnahme beim Ernährungs-Entsäuerungsprogramm, sonst kostet das Entsäuerungstraining 189,- €.

Mehr Infos und Anmeldung beim P 15 Fitness Club, Petrusplatz 15, 89231 Neu-Ulm, Tel.: 0731 76006, Fax: 0731 722141, www.p15.de.

Ristorante Pizzeria Da Rino Anzeige

Typisch italienisch

„Wenn ich gut gegessen habe, ist meine Seele stark und unerschütterlich“.

Das wusste schon der französische Komödiendichter Molière (1622 - 1673).

Beim „Da Rino“ in Ulm-Böfingen kann man Körper und Seele aufs Angenehmste stärken - mit klassischen deutschen Speisen und hochwertiger italienischer Küche. Seit einem halben Jahr betreiben Maria Stanikowska und Rino Cosmai das Restaurant mit dem lauschigen Biergarten auf dem VfL-Gelände. Vorher führten sie sechs Jahre lang die beliebte Gaststätte „Panorama“ in Böfingen.

Küchenchef Rino Cosmai stammt aus dem italienischen Apulien. Er hat die besten traditionellen Rezepte seiner Heimat gesammelt und bereitet alle Gerichte frisch und exklusiv zu. Die Speisekarte reicht von Pizza aus dem Holzofen bis zu Fischspezialitäten und wurde von der Lebensfreude mit Begeisterung getestet.

Die gemütlichen Nebenzimmer bieten Platz für Hochzeiten, Geburtstage oder Weihnachtsfeiern mit 20 bis 60 Personen.

Montags bis freitags von 11 bis 14.30 Uhr gibt es auch einen Mittagstisch. Serviert werden ein Nudel- oder Fleischgericht mit Salat ab 6,90 € oder 7,90 €.

Ristorante · Pizzeria
Da Rino
Entdecken Sie Italien kulinarisch

- Frische authentische italienische Speisen und Fischgerichte
- Klassische deutsche Gerichte
- Mittagstisch ab 6,90 €
- Grillspezialitäten im Biergarten
- Feiern für 20 bis 60 Personen

Montag bis Freitag: 11 – 14.30 u. 17 – 22.30 Uhr
Samstag: 17 – 22.30 Uhr
Sonn- und Feiertag: 11 – 21.30 Uhr
Georg-Elser-Weg 1
89075 Ulm-Böfingen
0731 55 04 166, www.da-rino.de

Impressum

Herausgeber und Verlag, verantwortlich für Anzeigen und Redaktion: Lebensfreude-Verlag GmbH & Co. KG, vertreten durch ihren Geschäftsführer Dr. Helmut Schomaker (hs), Hinterfeld 3, 88483 Burgrieden-Bühl, www.lebensfreude-verlag.de, info@lebensfreude-verlag.de, Tel.: 07392 17782. Auflage: 125.661 Exemplare, Erscheinungsweise: zweimonatig. Druck: DHW Druckhaus Waiblingen Remstalbote GmbH. Beiträge und Fotos, auch auszugsweise, dürfen nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlages verwendet werden. Der Verlag, der Herausgeber und die Autoren der Lebensfreude schließen jegliche Haftung für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden aus.

Jürgen Ackermann, Schönegger Käse Alm über Heumilch Anzeige

Schmeckt‘s der Kuh, schmeckt‘s auch uns

Wer sich wohl fühlt, kann auch gute Leistung liefern. Diese Regel gilt nicht nur für Mitarbeiter in Unternehmen, sondern auch für Kühe auf der Weide.

Werden sie so gehalten und gefüttert, wie es ihrer Natur entspricht, dann geben sie besonders bekömmliche und wohlschmeckende Milch. Deswegen besteht in Österreich seit 2004 die Arbeitsgemeinschaft Heumilch.

Ihre Mitglieder arbeiten nach dem „Heumilch-Regulativ“, einer europaweit einzigartigen Qualitätsrichtlinie:
- Den Sommer verbringen die Kühe auf den heimischen Weiden und Almen, wo sie neben frischer Luft und klarem Wasser jede Menge saftiger Kräuter und Gräser finden. Im Winter werden sie mit sonnengetrocknetem Heu versorgt. Als Ergänzung erhalten sie mineralstoffreichen Getreideschrot.

- Futter aus Silage wie vergorenes Gras oder vergorener Mais kommt garantiert nicht in den Trog.
- Die Anzahl der Tiere auf den Feldern ist beschränkt.
- Besondere Regelungen fördern die Artenvielfalt der Pflanzen auf den Weideflächen.
- Heumilch ist durch unabhängige Kontrollstellen garantiert gentechnikfrei.

Diese ursprüngliche Art der Milchgewinnung bekommt nicht nur den Kühen und der Natur, sondern auch dem Menschen. Denn Heumilchprodukte haben einen rund doppelt so hohen Wert an den lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren, welche unser Körper nicht selbst produzieren kann.

Schönegger Käse Alm
Natur schmecken. Wohlfühlen. Leben.
Wir verarbeiten wertvolle tagesfrische Heumilch zu einzigartigen Käsespezialitäten
*** AUS REINSTER *** HEUMILCH OHNE GENTECHNIK
Schönegger Käse-Alm · Inh. Jürgen Ackermann
Herdbruckerstr. 10 · 89073 Ulm · Tel. 0731 / 14064634
www.schoenegger.com

Lothar Finck von Finck Naturkost über Ghee Anzeige

Verjüngungskur mit ayurvedischer Butter

If. „Wissen vom Leben“, so nennen die Inder ihre traditionelle Heilkunst Ayurveda. Sie arbeitet mit Rasayanas (Verjüngungsmittel), um den Organismus zu nähren, zu reinigen und zu verjüngen. Als eines der wirksamsten davon gilt Ghee. Dessen einzige Zutat ist Butter. Sie wird nach alter Rezeptur geklärt und veredelt, bis sie frei ist von Wasser, Milcheiweiß und -zucker (Laktose). Das unterscheidet Ghee von Butterschmalz, das noch Milchbestandteile enthält. Es bleibt das reine Öl, das „Gold des Ayurveda“.

Durch die natürliche Herstellung ohne die Einwirkung von Zusatzstoffen entsteht ein sehr leicht verdauliches Fett, das vom Darm mühelos aufgenommen wird und die Zellen durchlässig für einen gesunden Stoffwechsel macht. Dieser ist essentiell für einen vitalen Körper.

Wichtig ist auch die Unterscheidung zwischen guten und schlechten Fetten, nicht zwischen viel und wenig Fett. Gutes Fett ist der größte Energiespender für den menschlichen Organismus.

Des Weiteren soll Ghee die freien Radikale unschädlich machen, die als eine der Ursachen des Alterungsprozesses angesehen werden.

Lothar Finck ist der Ghee Pionier Europas und stellt als einziger original ayurvedisches Ghee her.

Ghee natürlich und gesund
Ayurvedisch veredelte Butter
erhältlich in Ihrem Biomarkt
FINCK NATURKOST
Original BioGhee Manufaktur
St.-Gotthardt-Str. 8
D-89561 Dischingen
FON: 07327-922 470
FAX: 07327-922 794
info@finck-ayurveda.de
www.finck-ayurveda.de

Anzeige

Neueröffnung Nähmaschinen Hörmann am 4. Oktober

Nähen – ein bisschen wie Therapie

…. nun ist es soweit, das Ulmer Fachgeschäft mit Tradition eröffnet am 4. Oktober seine neuen Laden- und Kursräume in der Ensinger Straße. Alles ist größer, geräumiger, heller, mit fast doppelt so großem Raumangebot. Das Sortiment an Waren und Zubehör ist vielfältiger geworden, und mit einem vergrößertem Team werden zusätzliche Nähkurse angeboten!

en. Mit den Händen und dem Kopf kreativ sein, etwas herstellen – „selfmade“ mit Hilfe von komfortablen, modernen Nähmaschinen und unter professioneller Anleitung innerhalb einer kleinen motivierten Nähgruppe, das gibt ein gutes Gefühl!

Nähmaschinen Hörmann bietet verschiedene Nähkurse, zum Beispiel für T-Shirts, Kinderkleidung und kreative Gestaltung. Neu im Programm sind die Teenie-Nähkurse. In einer Kurs-Gruppe näht jeder das gleiche Teil, aber er erstellt nach eigener Vorstellung sein individuelles Unikat in Form und Farbe. Betreut und unterstützt werden die Teilnehmer durch eine erfahrene Kursleiterin.

Nähmaschinen Hörmann führt eine große Auswahl an Nähmaschinen-Marken aller führenden Hersteller. Der Familienbetrieb hat eine eigene Service-Werkstatt. Er berät und schult ohne extra Kosten auf allen neuen Maschinen. Außerdem nimmt er ältere Modelle in Zahlung.

Diese „alten Nähmaschinen“ werden oft - sofern sie funktionsfähig sind - nach Afrika überführt. Dort werden sie über Hilfsorganisationen verteilt und leisten noch wichtige Dienste.

Inhaber Daniel Wahl und sein sympathisches Team freuen sich, Ihnen das Handwerk des Nähens zu vermitteln und Sie erfahren zu lassen, welche Zufriedenheit aus dem Erlernen der Handarbeit entsteht. Probieren Sie es aus.

Nähmaschinen Hörmann startet in neuem Outfit in den Nähherbst und lädt alle ein, die Neuheiten der Nähmaschinenhersteller kennenzulernen und an einem Gewinnspiel teilzunehmen:

Sie können eine nagelneue Overlook-Nähmaschine der Marke Brother im Wert von 300 € gewinnen. Geben Sie diesen Lebensfreude-Bericht bei Nähmaschinen Hörmann ab oder gehen Sie auf seine Facebookseite oder auf www.hoermann-naehmaschinen.de.

Es gibt viele Gründe, warum Nähen glücklich macht.
Wir sprechen aus Erfahrung

Wir führen alles rund um die Nähmaschine:
- Nähmaschinen aller Fabrikate, Einsteiger- und Profimaschinen
- Nadeln, Spulen und weiteres Zubehör
- Nähkurse und Einweisungen
- Eigene Reparaturwerkstatt
- Geschultes Fachpersonal

HÖRMANN Nähmaschinen KG
Ihr Nähmaschinen Fachgeschäft mit der persönlichen Beratung

Ensinger Straße 1 · 89073 Ulm · 0731 60 20 331
ulm@hoermann-naehmaschinen.de · www.hoermann-naehmaschinen.de

Anzeige

Kürschnermeister Thilo Schneider haucht alten Pelzen neues Leben ein

Pelz- und Lederflohmarkt vom 4. bis 6.11.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu Hause fit zu halten: Manche haben Fitnessgeräte, andere Kleiderschränke, die so voll sind, dass nur unter höchsten Anstrengungen etwas entnommen oder hineingelegt werden kann. Die körperliche Herausforderung ist in beiden Fällen oft dieselbe.

sd/hs. Die überquellenden Kleiderschränke führen regelmäßig zu dem Vorsatz, endlich auszumisten. Doch dieser erlahmt spätestens bei denjenigen Kleidungsstücken, die am wertvollsten sind und mit denen man am wenigsten anfangen kann: bei alten Pelzen. Sie waren mal sehr teuer, sind meist hervorragend erhalten... und sehen meist altbacken aus.

Kürschnermeister Thilo Schneider aus Biberach bietet hierfür zwei Lösungen:

Er gestaltet die alten Pelze oder Lederstücke um, er modernisiert sie. Aus einem langen, schweren Nerzmantel zaubert er beispielsweise ein leichtes und modernes Pelzjäckchen im Stil von Coco Chanel oder eine topaktuelle Pelzweste mit hochwertigen Accessoires wie Bommeln oder Lederapplikationen.

Die zweite Lösung für die in die Jahre gekommenen Stücke ist der Pelz- und Lederflohmarkt vom 4. bis 6. November im Komödienhaus in Biberach/Riß:

- Thilo Schneider nimmt ab sofort bis zum 2.11. gut erhaltene Pelz- und Lederstücke entgegen. Er schätzt ihren Wert und bietet sie dann auf dem Flohmarkt zum Verkauf an.
- Werden sie nicht verkauft, kann sie der Kunde wieder abholen oder Thilo Schneider überlassen.
- Werden sie verkauft, erhält der Kunde die Hälfte des Verkaufserlöses. Die andere Hälfte geht an das Hilfsprojekt Kinder in Not. Bei Handschuhen, Mützen und Accessoires wird der gesamte Verkaufserlös gespendet. Auf diese Weise kamen beim letztjährigen Flohmarkt für das Kinderhilfsprojekt 5.200 € zusammen.

So haben alle etwas von dem Pelz- und Lederflohmarkt: Die Käufer kommen sehr günstig an gut erhaltene Pelze und Lederwaren. Beispielsweise gibt es Lederjacken ab 20 €, Persianer-Mäntel ab 50 € oder Nerz-Jacken ab 100 €. Und die Stücke kann man ja umgestalten lassen. Die Verkäufer bessern ihre Haushaltskasse auf. Außerdem tun sie ein gutes Werk - für Kinder in der Not und für Kleiderschränke in der Not.

Anzeige

Herbstaktion vom 23.9. bis 1.10.2016 im Schlafstadl

Die Schulter und das zu kleine Kopfkissen

Auf dem Rücken einschlafen, auf der Seite weiter schlafen - schon deshalb, weil einen die Partnerin sanft in die Seitenlage drängt, damit man weniger schnarcht. Doch beim seitlichen Liegen gibt es ein Problem: Die Schulter. Sie ist irgendwie im Weg.

hs. Der Kopf knickt in der Seitenlage gerne ab. Dies vermag meist auch ein Kopfkissen nicht zu verhindern. Denn es ist ja nur so dick, dass man auch in Rückenlage darauf gut und unbeschadet schlafen kann.

Eine Lösung bietet hier die Schreinerei Rothenbacher mit dem Relax-Bettensystem. Sein Rost besteht aus vielen einzelnen Holztellern, die bis zu 70 mm einsinken können. So passen sie sich gut dem Körper an. Hinzu kommt eine spezielle Schulterabsenkung von nochmals 50 mm. Die Schulter ist nun nicht mehr im Weg, sondern weg, sprich: bequem in der Matratze verschwunden.

Der Schläfer muss also nicht mehr sein Kopfkissen mit Mehrfachfaltungen traktieren.

Wie ein Song entsteht im Tonstudio Richter Audio

„Wir kommen noch ganz groß raus!“

Der Lebensfreude-Verlag ist Mitglied in einem Unternehmernetzwerk: Man trifft sich regelmäßig, tauscht Empfehlungen aus ... und wird hin und wieder zu Veranstaltungen eingeladen, die man so schnell nicht mehr vergisst:

hs. Anfang Juli fragte Netzwerkmitglied Ralf Richter, wer Lust hätte, in seinem Tonstudio einen gemeinsamen Song zu produzieren. Und einige Freitage später trafen sich bei dem Audio-Ingenieur die Vertreter dreier Berufszweige, die verschiedener gar nicht sein konnten: Der Filialleiter des Ulmer Bettenfachgeschäft Samina, Christoph Wutzke, der Steuerberater und Wirtschaftsprüfer Jörn Nagel und Lebensfreude-Autor Dr. Helmut Schomaker.

Dieser sah hinter dem Projekt gleich die gute Nachricht: „Wenn der Song ein Hit wird, bekommt jeder von uns ein Viertel der Millionen-Einnahmen“.

Ralf ging etwas planmäßiger vor und fragte zunächst, welche Stilrichtung überhaupt gewünscht sei. „Schlager“ erklärte Christoph und begann gleich, ein zurzeit überall angesagtes Exemplar vorzusingen. Helmut betonte, das gemeinsame Werk müsse melodisch-romantisch sein. Jörn ahmte zu Christophs Gesang heftige Schlagzeuglaute und -bewegungen nach und demonstrierte so die Bedeutung des Rhythmus.

Ralf fasste zusammen: ein poppiger Schlager.

Ein Song, so erklärte er, besteht aus Einleitung, Geschichte, Refrain und Ausklang. Als Start empfahl Ralf leichtes Trommeln, das immer stärker wird und allmählich mit Gitarrenakkorden unterlegt wird. Zur Verdeutlichung tippte er etwas an seinem Mischpult herum, spielte kurz auf seiner Elektrogitarre, speicherte alles ab, und plötzlich war die Einleitung schon fertig. Seine Besucher staunten, und Helmut korrigierte sich: „Von den Einnahmen kriegt Ralf die Hälfte, und wir teilen uns den Rest.“

Ralf betätigte derweil weiter die Mischpulttasten und komponierte die Melodie für den Hauptteil. Seine Teamkollegen summten und schnippten begeistert mit ... bis Ralf sagte: „Jetzt brauchen wir einen Text“. Die Blicke gingen zu Helmut: „Das ist doch was für Dich, Du arbeitest schließlich bei einer Zeitung“. Helmut dichtete, die übrigen ergänzten, und Ralf stellte einige Zeilen wieder um, damit sie auch zur Melodie passten. Jedes im Raum vertretene Unternehmen war nun im Lied würdig dargestellt, alle waren sehr zufrieden.

Bis Ralf sagte: „Das war der Refrain, jetzt brauchen wir noch den eigentlichen Text.“ „Was! Wir dachten, wir sind jetzt fertig!“ Jörn blickte zur Uhr, und Helmut meinte, heute genug gedichtet zu haben. Da kam er auf eine Idee: „Wir zählen nur einige wichtige Schlagworte auf, beispielsweise ‚Eschenholz“ für die Samina-Betten. Die Erklärung dazu folgt ja im Refrain“. Allgemein große Erleichterung, denn diese Schlüsselbegriffe waren im Nu gefunden.

Jetzt kamen die Gesangsaufnahmen: Jeder trat einzeln vor das Mikrophon, gab anfangs etwas zaghaft und dann immer lauter sein Bestes. Ralf zeichnete auf und legte für den Refrain die Einzelgesänge übereinander, so dass sie einen Chor ergaben. Dann begann für ihn die mühsame Feinarbeit: Er korrigierte am Bildschirm die vielen schrägen Töne und die verfrühten oder verspäteten Einsätze. Während er das Produzierte immer wieder abspielte und prüfte, stand für den Rest der Band schon fest: „Damit kommen wir ganz groß raus!“

Nun fehlte nur noch der Ausklang: Ralph zupfte an der E-Gitarre, unterlegte die Töne mit der schon vorhandenen Melodie, und das Werk hatte ein eindrucksvolles Ende.

90 Sekunden dauerte das in rund vier Stunden produzierte Stück. Benannt wurde er nach der Länge, die anfangs geplant war: „60 Sekunden-Song“.

Präsentiert wurde er auf dem folgenden Unternehmertreffen - unter tosendendem Applaus.

Möchten Sie den 90 Sekunden dauernden „60 Sekunden-Song“ anhören? Dann gehen Sie auf www.Richter-Audio.de/Lebensfreude.

Wollen Sie selbst einen Song produzieren, beispielsweise für eine Hochzeit, zum Jungesell(inn)enabschied oder für einen Geburtstag? Rufen Sie einfach Ralf Richter an unter 07306 3060038. Was er mit Christoph, Jörn und Helmut geschafft hat, schafft er mit Ihnen bestimmt auch.

Anzeige

Ihre Träume sind unser Ziel

Ihr fairer Kreditvermittler.
Bei uns bezahlen Sie nie im Voraus Gebühren oder Auslagenerstattungen.
Jetzt neu – Grundschulddarlehen trotz negativer Schufa.

kreditvermittlung schuster
Kreditvermittlung Schuster GmbH
Bahnhofstraße 13 | 89073 Ulm | Tel. 0731 66161
info@kredit-schuster.de | www.kredit-schuster.de

RICHTER AUDIO Für Ihr akustisches Image

Angebot und Gewinnspiel

Aufnahme + Mischung + fertige CDs

Jetzt entdecken: www.Richter-Audio.de/Lebensfreude

Gmünder Bonbonmanufaktur Bonbole

Bonbons mit Ihren Initialen

Gaby Haberkern und Eike Möller besichtigten während eines Dänemark-Urlaubes eine Bonbonmanufaktur. Fasziniert beobachteten sie, wie die süßen Köstlichkeiten in Handarbeit hergestellt wurden.

Diese Begeisterung ließ sie nicht mehr los. Zuhause angekommen, versuchten sie sich in der heimischen Küche an der Kunst der Bonbonfertigung. Der Erfolg war äußerst bescheiden. Doch dann fanden sie nach längerer Suche einen dänischen Bonbonmacher, der ihnen die nötigen Grundlagen beibrachte. Er wurde zu ihrem Mentor und begleitet sie mit Rat und Tat bis heute.

Mittlerweile haben die Krankenschwester und der Diplomingenieur für Flugzeugbau ihre Berufe an den Nagel gehängt und am 8. November 2014 die Gmünder Bonbonmanufaktur Bonbole eröffnet.

Diese Entscheidung bereuten die beiden „noch keinen Tag“. Sie stellen über 50 verschiedene Bonbonsorten her, traditionell von Hand und mit natürlichen Zutaten. Man kann ihnen dabei in der kleinen Schaumanufaktur zusehen. Dort werden auch Workshops veranstaltet oder Kindergeburtstage.

Sehr beliebt sind die Logo-Bonbons: Firmen bestellen Bonbons mit ihrem eigenen Schriftzug. Oder bei Hochzeiten gibt es die Süßigkeiten mit den Anfangsbuchstaben des Brautpaares. Dabei ist zu erwarten, dass die wohlschmeckenden Initialenträger bei weitem nicht so lange halten wie die neu begründete Ehe.

Anzeige

Handgemachte Bonbonspezialitäten

- Traditionelle Herstellung mit natürlichen Zutaten
- Schaumanufaktur, Workshops, Kindergeburtstage
- Wir fertigen für Sie Bonbons mit Ihrem Logo oder Ihren Initialen

Bonbole Gmünder Bonbonmanufaktur

Gmünder Bonbonmanufaktur GbR
Kappelgasse 2, 73525 Schwäbisch Gmünd
07171 9967796
kontakt@bonbole.de
Besuchen Sie unseren Online-Shop auf www.bonbole.de

Anfängerkurs vom 13. bis 16. 10. 2016

Hawaiianische Lomi Lomi

Diese Ölmassage ist ein Wechselspiel zwischen sanften und kraftvollen Berührungen. Sie kann zu einer tiefen Entspannung von Körper, Geist und Seele führen, die Lebenskraft stärken und neue Impulse geben.
Gönnen Sie sich dieses einzigartige, intensive Erlebnis! 2 Stunden Kurzurlaub ohne Kofferpacken.
Oder erlernen Sie die Techniken und die Huna-Philosophie zur hawaiianischen Tempelmassage Lomi Lomi.

Rita Mayer 07392-6599 · 0176-54576182 · mayer-rita@web.de
Ute Kiele Schomaker 07392-17782 · kiele.schomaker@googlemail.com

CREATiVE

Stadtring Ulm

Ulm ist eine schöne Stadt. Ihre Silhouette und ihre Wahrzeichen - wie Ulmer Münster, Fischerstechen, Ulmer Spatz, Schiefes Haus - zieren den Stadtring Ulm. Er ist immer ein Geschenktipp für Geburtstage, Jubiläen und natürlich zu Weihnachten.

Anzeige

Kursprogramm im LIFE woman

Anzeige

Fettkiller Step, Flexi-Bar...

Unter 31 Kursen in der Woche kann die figur- und gesundheitsbewusste Frau derzeit beim Sendener Damenfitnessstudio LIFE woman auswählen.

hs. Die Kurse sind beliebt, deswegen wird das Angebot in diesem Herbst noch umfangreicher. Die lizenzierte Trainerin und Sport- und Fitnesskauffrau Alina Saboynik gibt einen Überblick:

Viele Kundinnen wollen hauptsächlich mehr für ihre Gesundheit tun. Dazu eigenen sich neben **Yoga**, **Pilates**, **Rücken-Beckenboden-Training**, **Nordic Walking** oder **Lauftreff** beispielsweise die **fle.xx Rückengymnastik**. Dieses ganzheitliche Bewegungstraining wurde besonders für Menschen mit Rücken-, Nacken-, Schulter- oder Knieschmerzen entwickelt. Das **Faszien-Training** stärkt unser Geflecht aus Bindegewebshäuten, welches für eine straffe Figur sorgt und Rückenschmerzen verhindert. Sehr beliebt ist auch **Tinetic**, ein Spezialtraining zur Muskulatur entlang der Wirbelsäule.

Wer neben der Gesundheit vor allem Gewicht und Figur verbessern will, für den gibt es etwa **funktionelle Gymnastik**, **Bauch-Beine-Po-Training**, oder **Zumba**. **Bodyforming** trainiert und strafft den ganzen Körper mit wechselnden Geräten und Übungen und ist ideal zum Abnehmen. Aerobic mit einem Stepbrett bieten **Body & Step** und **Fettkiller Step,** ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training für mehr Ausdauer und Fettverbrennung. **Langhantel-Workout** als Ganzkörpertraining mit der Langhantel formt den gesamten Körper. Und das mit einem elastischen Schwingstab arbeitende **Flexi-Bar** gilt als perfektes Mittel gegen schlaffe Haut, Rückenschmerzen und Herz-Kreislauf-Probleme.

Neu ins Programm kommen **Bauch-Intensiv**-Übungen, **Fit & Vital**-Gymnastik für die „Silver-Ager“ ab 55 Jahren und **Dance Hall**: Freier, fettverzehrender Tanz nach kleinen Choreographien zu Hipp Hop, Beat oder aktuellen Charts.

Herzog‘s Fitness & Gesundheit

Anzeige

Zertifiziert für Reha-Sport

hs. „Wegen Überfüllung geschlossen“ - ein solches Schild hing zwar noch nie an der Eingangstüre des Studios Herzog‘s Fitness & Gesundheit. Aber seine Reha-Sport-Kurse nach § 44 des Sozialgesetzbuch IX waren stets ausgebucht. Doch nun kann Inhaber Stefan Herzog zusätzliche Plätze anbieten. Denn seine Frau Martina absolvierte ebenfalls die Ausbildung zur Reha-Sport-Trainerin.

Die § 44-Kurse dienen dazu, behinderte, von Behinderung bedrohte oder chronisch erkrankte Menschen wieder in das Arbeitsleben und in die Gesellschaft dauerhaft einzugliedern. Wird die Maßnahme vom Arzt verordnet, dann erstattet die Krankenkasse die Kosten.

Die Teilnehmer kommen aus allen Altersklassen. Häufig leiden sie an Rückenbeschwerden. Die Bandbreite ihrer Erkrankungen reicht aber von Knie- oder Hüftschmerzen über Arthrose, Osteoporose bis hin Problemen der Schultergelenke.

Die Kurse bestehen in der Regel aus 50 Übungsstunden in 18 Monaten. Sie können bei bestimmten Erkrankungen auch 120 Stunden in 36 Monaten umfassen. Die Kursteilnehmer erfahren ein ganzheitliches Training. Dazu gehören unter anderem Entspannungstechniken, Kraft- und Koordinationsübungen, Körperwahrnehmung und Sturzprophylaxe.

Wichtiger Hinweis zu unseren Berichten

Bitte beachten Sie, dass unsere Berichte psychotherapeutische Beratung, Ärzte, Heilpraktiker und Medikamente nicht ersetzen können. Sie sollten solche Hilfe beanspruchen, falls Sie etwa durch Gefühle überwältigt werden oder Beschwerden haben, vor allem ernsthafte oder länger andauernde. **Wir - Verlag, Herausgeber und Autoren der Lebensfreude - übernehmen keine Garantie und schließen eine Haftung für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden aus.**

Caroline Anne Hagel absolvierte die vierjährige BDY-Ausbildung

Anzeige

Yoga - einatmen, ausatmen, wahrnehmen.

hs. Aus dem alten Indien stammt eine Atem-, Meditations- und Bewegungslehre, die den Menschen auf allen Ebenen fördert und begleitet: Körperlich, emotional und geistig-spirituell. Man nannte sie „Verbindung“ oder „Einung“ beziehungsweise in der indischen Sprache Sanskrit: „Yoga“.

Mittlerweile belegen viele klinische Studien die positiven Wirkungen regelmäßigen Yoga-Übens, etwa bei Herz-Kreislauf-Problemen, Beschwerden des Bewegungsapparates oder bei psychischen Erkrankungen.

Yoga lernt man am besten bei guten Lehrern. Tragen diese die Bezeichnung Yogalehrer/in BDY/EYU, so haben sie eine lange und vertiefende Ausbildung hinter sich. BDY ist der deutsche Berufsverband der Yogalehrenden; EYU steht für die Europäische Yoga-Union.

Caroline Anne Hagel aus Pfaffenhofen hat die mehr als dreitausend Unterrichtsstunden umfassende, vierjährige Ausbildung des BDY/EYU abgeschlossen. Ferner absolvierte sie parallel dazu verschiedene Weiterbildungen. Nach wie vor steht sie in ständiger Supervision, sie macht Weiterbildungen und nimmt Einzelunterricht.

Nun gibt es im Yoga verschiedene Traditionen. Caroline Anne Hagel wurde unterwiesen in der Tradition des als „Vater des modernen Yoga“ bezeichneten Sri T. Krishnamacharya. Sein Leitsatz: **Tiefe Ehrfurcht und Achtung vor dem Menschen und seiner Einzigartigkeit.** Sein Hauptaugenmerk galt dem Atem. „Wenn dieser achtsam in die Bewegungen eingebunden wird“, erklärt die Yoga-Lehrerin, „entsteht eine neue Feinheit und innere Aufmerksamkeit gegenüber sich selbst. Der erste Schritt zur Ent-Spannung.“

Yogakurse und Seminare in Senden

Einsteigerkurse:
ab 26.09.2016, montags, 8.30 – 10.00 Uhr, 10 Kurseinheiten 125 €
ab 28.09.2016, mittwochs, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Kurseinheiten 125 €
ab 28.09.2016, mittwochs, 19.45 – 21.15 Uhr, 10 Kurseinheiten 125 €

Tagesseminare zum Thema Stress:
am Samstag 01.10.2016, 12.11.2016, 10.12.2016, jeweils 10.00 – 18.00 Uhr 135 €

Alle Maßnahmen können über Ihre Krankenkasse bezuschusst werden. Bitte nehmen Sie im Vorfeld Kontakt zu Ihrer Kasse auf. Meine Kurse sind über die Zentrale Prüfstelle für Prävention ab sofort zertifiziert. Hier finden Sie alles zu meinem vollständigen Angebot und Informationen zu Yoga: www.yoga-antaryamin.de

Raum/Räume ab 2017 oder ähnliches für Yogaunterricht in der Region Pfaffenhofen und Senden gesucht, Größe ca. 50 m² (Übungsraum)

Yoga Antaryāmin – Caroline Anne Hagel – Yogalehrerin BDY/EYU und VYM
07302 92 25 20 – yoga-antaryamin@t-online.de – www.yoga-antariamin.de

Gehen auf der goFit-Matte

Anzeige

Kleine Schritte, großer Effekt

Können Sie beim Gehen mehr Kalorien verbrauchen als beim Joggen oder Walken? Ja, wenn Sie auf der goFit-Matte gehen, erklärt Podologin Sabine Reichardt:

Die Kunststoffmatte ist nämlich einem Kieselstrand nachempfunden. Man bewegt sich auf ihr also ziemlich unsicher und wackelig. Dadurch werden zahlreiche Muskelgruppen beansprucht und viele Kalorien verbrannt - und das ohne größere körperliche Anstrengungen.

Wer nicht schwanger ist, keine offenen Füße oder fieberhaften Infekte hat, kann mit der goFit-Matte seine Selbstheilungskräfte und das Immunsystem stärken. Sie kann schulmedizinische Heilverfahren zwar nicht ersetzen, aber ergänzen. So wird sie unter anderem eingesetzt bei ADHS, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Nackenschmerzen, Verdauungsstörungen, Cellulite, Depressionen oder Schlafstörungen. Auch Abnehmwillige begeben sich auf die goFit-Matte und machen kleine Schritte mit großer Wirkung.

Weil Ihre Gesundheit bei den Füßen beginnt ...

- Die goFit-Matte verbessert Ihre Gesundheit, fördert Ihr Wohlbefinden, steigert Ihre Vitalität und Lebensfreude!
- Für alle, vom Kleinkind bis ins hohe Alter.

Sabine Reichardt
Mobile Fußpflege, staatlich geprüfte Podologin

Gartenstraße 6, 86694 Feldheim
0175 25 00 99 4
reichardt-sabine@web.de
www.podologie-sabine-reichardt.eu

Familieninfotag am Sonntag, 2.10.2016, ab 14.30 Uhr

Hipp Kampfkunst jetzt auch in Wiblingen

hs. In Ulm am unteren Eselsberg und am Safranberg, in Erbach und jetzt neu in Ulm-Wiblingen: Am 2. Oktober eröffnet Hipp Kampfkunst die vierte Schule in der Region.

Inhaber Daniel und Daniela Hipp und ihr Team unterrichten in der traditionellen koreanischen Kampfkunst Taekwon-Do, kombiniert mit einem effektivem Notwehr- und Selbstverteidigungstraining. Hinzu kommen - je nach Alter und Bedarf - Akrobatik und ein ausgeklügeltes Mobbingschutzprogramm.

Dieses bildet einen der Schwerpunkte in den Kindergruppen, also bei kleinen „Tiger-Kids“ von 2,5 bis 5 Jahren und bei den größeren ab 6 Jahren. Dabei müssen die Eltern nicht auf der Zuschauerbank sitzen, sie dürfen ebenfalls mitmachen.

Isabella Cannizzarro, 2. DAN, gibt das Training in Wiblingen

Aber auch in den Trainingsstunden für Jugendliche und Erwachsene steht so manche Familie gemeinsam auf der Matte.

Wollen Sie die Mischung aus mentaler und körperlicher Schulung, Selbstschutz und Alltagsausgleich kennen lernen? Dann können Sie gerne am Sonntag, den 2. Oktober 2016, nach Wiblingen kommen. Dort erwarten Sie beim Familieninfotag im Martinusheim, Dreifaltigkeitsweg 21, Schnupperstunden und Vorführungen:

- um 14.30 Uhr für Kinder von 2,5 bis 5 Jahren und ihre Eltern,
- um 16 Uhr für die Familien mit Kindern ab 6 Jahren
- und um 17.30 Uhr für Jugendliche ab 12 Jahren und für Erwachsene.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Informationen und Voranmeldungen unter www.hipp-kampfkunst.de oder 0731 14 05 98 40.

Fachzeitschrift testete Kumpan Elektroroller Anzeige

Freund mit zwei Rädern

„Ein Freund ... ein guter Freund“, so beginnt ein Testbericht der Fachzeitschrift Motoretta über den Kumpan Electric 1954 L. Beschrieben wird der Elektroroller als verlässlicher Weggefährte, der einem etwas wert sein muss und dies mit viel Komfort und begeisterndem Aussehen dankt. Sabine Gilbert von der Kelvin GmbH nennt einige Testergebnisse:

Der Kumpan-Roller im Stil der 50er Jahre zieht die Blicke auf sich. Er erlaubt dem Fahrer sowie einem Beifahrer einen entspannt aufrechten Sitz und bietet beiden genug Platz. Außerdem ist er einfach und sicher zu bedienen. Auf das Drehen am Gasgriff reagiert er nicht abrupt, sondern sanft und gleichmäßig. Die drei Akkus unter der Sitzbank erlauben eine Reichweite bis zu 125 km. Als Höchstgeschwindigkeit wurden 47 km/h gemessen.

Kumpan Elektroroller
Modernste Technik im Retrodesign

Elektromobilität die Spaß macht
Verkauf, Probefahrt und Service

KELVIN GmbH
www.elektroroller-kelvin.de

Günzburg * Ortsstr. 48
Telefon: 08221-36748-0

Augsburg * Gubener Str. 13½
Tel. 0821-443803

TAI CHI QI GONG
www.TaiChi.de

25 Jahre Tai Chi und Qigong in Ulm/Neu-Ulm
• Fest am 3. Oktober
Jetzt informieren!

Tai Chi Schule Ulm/Neu-Ulm
Marlene-Dietrich-Str. 1 (beim Kino)
Tel. 0731 601343

Tai Chi Schule Ulm/Neu-Ulm Anzeige

Jubiläumsfest 3. Oktober

rh. Wir feiern das 25-jährige Bestehen unserer Tai Chi und Qigong Schule in Neu-Ulm in der Marlene-Dietrich-Straße 1.

Du magst Dich fragen, warum jemand so lange Zeit so etwas wie Tai Chi und Qigong praktiziert?

Es ist eigentlich ganz einfach: Wir haben in den letzten 25 Jahren auch andere Sportarten und Trainingsmethoden ausprobiert und sind beim Qigong und Tai Chi geblieben.

Dieses Übungssystem vermittelt einfach ein einmaliges Wohlgefühl in Körper, Geist und Seele. Wir fanden nichts Vergleichbares. Speziell wenn dabei die inneren Prinzipien, Nei Gong genannt, vermittelt werden. Einfach einmalig gut.

Du bist herzlich eingeladen, es selbst einmal in einer unserer kostenlosen Infostunden auszuprobieren, oder uns beim Jubiläumsfest am 3. Oktober ab 15 Uhr kennenzulernen. Näheres findest Du auf www.TaiChi.de

Es lohnt sich. Wir freuen uns auf Dich.

Reiki Fortbildungen mit Andrea Leitold

Ganz einfach Reiki

Reiki ist eine spirituelle Heilmethode, die durch Handauflegen oder durch mentale Weitergabe Energie übertragen kann.

Klar, einfach und übersichtlich vermittelt die bekannte Reiki-Lehrerin Andrea Leitold neu entwickelte Übungen, spricht über ihre Praxis ohne besondere Reiki-Symbole und lehrt traditionelle Techniken, die im Westen bisher wenig bekannt sind. Ziel ist, zurück zur Einfachheit zu gelangen und die Lebensenergie leicht, unkompliziert und gleichzeitig hoch wirkungsvoll einzusetzen.

Christine Denzel, Heilpraktikerin für Psychotherapie, hat Andrea Leitold nach Laupheim in ihre Praxis eingeladen. Vom 23. bis 25. September gibt die Reiki-Meisterin dort Reiki-Fortbildungen und Workshops, die offen sind für Reiki-Praktizierende aller Stile und Richtungen.

Kursprogramm, Veranstaltungsort und Anmeldung finden sich unter www.seelenwissen.com oder unter www.Christine-Denzel.de.

Uwe Schneider, Fachgeschäft Radweg Anzeige

Tipps für die Radler-Kleidung

hs. In dem alten italienischen Roman „Don Camillo und Peppone“ wird auch von einem Radfahrer berichtet, dessen Hosen nie stabil genug sein konnten: Um zu bremsen, rutschte er einfach vom Sitz runter auf den Hinterreifen.

Heutzutage stellen sich andere Anforderungen an die Radler-Kleidung. Welche das sind, erklärt der Fahrradmechaniker, Radsportler und Radsporttrainer Uwe Schneider vom Neu-Ulmer Fachgeschäft Radweg:

- Langfingerhandschuhe und Helm gehören dazu.
- Eine Brille fängt Fliegen, Sand und Abgase ab.
- Selbst bei hochsommerlichen Temperaturen sieht man ältere Radler mit dünner Windjacke und langer Hose. Sie schützen sich damit vor Wind und Sonne.
- Zum besseren Schutz vor anderen Verkehrsteilnehmern trägt eine helle, gut sichtbare Kleidung bei.
- Gerade auf längeren Fahrten kommt man gerne ins Schwitzen. Hier trocknet Funktionswäsche deutlich schneller als Baumwolle.
- Damit sich Hosen und Röcke nicht in der Kette verfangen, sollten sie eng anliegen oder etwa durch ein Klettband abgesichert werden.
- Für längere Fahrten empfehlen sich Hosen mit Wind- und Reibeschutz im Genitalbereich.
- Die Schuhe sollten stabil sein und auf dem Pedal haften. Mit Flip Flops, Badelatschen oder glatten Ledersohlen kann man leicht abrutschen. Aber sie haben ja Platz auf dem Gepäckträger.

RADWEG
Ihre Sattelkompetenz

Damit Sie ergonomisch und bequem auf Ihrem Rad sitzen:

- Wir messen Ihren Satteldruck und fertigen Ihren persönlichen Maßsattel
- Wir vermessen Ihr Rad und stellen es auf die für Sie optimale Position ein
- Wir fertigen auch ein für Sie maßgeschneidertes Fahrrad

Öffnungszeiten
Montag: nach Vereinbarung
Dienstag bis Freitag:
11–19 Uhr
Samstag: 8–13 Uhr

RADWEG
Uwe Schneider
Industriestraße 12 • 89231 Neu-Ulm
0731 97 23 890
info@radweg-schneider.de • www.radweg-schneider.de

Harry‘s Sport Shop Anzeige

Alles für die Radler-Kleidung

hs. Bike Wear - zu Deutsch: Radsportkleidung - von GONSO, GORE, Löffler, deuter, Radrucksäcke von ALPINA, Helme von UVEX und GIRO... Es gibt bei Harry‘s Sport Shop für Radler eigentlich nichts, was es nicht gibt. Schließlich sind Inhaber Harry Remane und etliche Mitarbeiter begeisterte und erfahrene Radfahrer.

So war Harry‘s Sport Shop einer der Sponsoren für zwei junge Laupheimer Rennradfahrer. Die beiden radelten in sieben Tagen nach Rom. Für jeden der gefahrenen 1.234 Kilometer spendeten sie 1 € an die „Fahrradwerkstatt für Flüchtlinge“. Am 4. Juli waren sie in Rom angekommen, natürlich in Kleidung von Harry‘s Sportshop.

Riesenauswahl an Radsport-Artikeln
Unsere Partner sind unter anderem:
GONSO GORE BIKE WEAR uvex deuter
und viele weitere führende Hersteller!
Besuchen Sie uns in unserem neuen Haus in Laupheim und lassen sich fachmännisch und freundlich beraten!
Parken vor dem Haus!
Wir erstatten Ihnen die Parkgebühr zurück!
harry‘s sport shop laupheim
Das Sporthaus in Laupheim
Mittelstr. 15 I 88471 Laupheim I Telefon 07392 3995 I www.harrys-sport-shop.de
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9.00 –18.00 I Do. 9.00 –19.00 I Sa. 9.00 –14.00

Ernährungsberaterin Doris Bernt

Anzeige

Arthrose - mein Weg zur Selbstheilung

Anlaufschwierigkeiten, Probleme beim Treppensteigen. Das war so der Anfang.

db. Höllenschmerzen bekam ich erst bei einer einwöchigen Pilgerfahrt. Die ersten sieben Kilometer verliefen noch schmerzfrei, danach war jeder einzelne Kilometer für mich eine Tortur.

„Arthrose“ lautete die Diagnose beim Orthopäden: Das ist in Ihrem Alter ein völlig normaler Verschleiß. Da kann man nichts machen, nur mit Schmerzmitteln, Krankengymnastik und mit viel Bewegung lassen sich die Schmerzen lindern. Wenn die Tabletten nicht mehr helfen, gibt es mittlerweile schon gute künstliche Kniegelenke.

Ein künstliches Kniegelenk, Tablettenschlucken – das war für mich keine Option. Ich wusste, jetzt muss ich die Verantwortung für meine Gesundheit selbst in die Hand nehmen. Ich wollte die Ursache meiner Krankheit ermitteln, und die lag, wie ich herausgefunden habe, in meiner Ernährung.

Bereits nach vier Wochen konsequenter Umstellung waren die Schmerzen und die damit verbundenen Einschränkungen verschwunden.

Danach habe ich mich zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin ausbilden lassen.

Ich möchte Menschen, die an ihre Selbstheilungskräfte glauben und Verantwortung für ihre Gesundheit selbst übernehmen wollen, gerne helfen, wieder gesund zu werden.

„Du bist, was du isst.“

Und noch eine schöne Nebenwirkung hat die Ernährungsumstellung. Positiv beeinflusst werden können auch beispielsweise Arteriosklerose, Adipositas, Bandscheibenschäden, Bluthochdruck, Herz-Kreislaufprobleme, Migräne, Rheuma, Gicht, Diabetes Typ 2, Magen-Darmerkrankungen, MS, Krebs oder Demenz.

Ganzheitliche Ernährungsberatung

Essen Sie sich gesund!

- Sie haben Schmerzen?
- Sie wollen sich z. B. bei Arthrose auf gar keinen Fall operieren lassen?
- Sie versuchen, die Ursache ihrer Krankheit herauszufinden?
- Sie möchten ohne schmerzstillende Medikamente auskommen?
- Sie sind bereit, die Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen?
- Sie wollen wieder gesund werden?

Freuen Sie sich auf Ihre Gesundheit! Ganzheitliche Ernährungsberatung

Doris Bernt · 0731/ 6 22 54 · bernt.ulm@web.de · www.gesund-bernt.de

Tag der Naturheilkunde

Ganzheitliche Krebsbehandlung

Sonntag, 23.10., Kultur und Sportzentrum, Bürgersaal, 89160 Dornstadt

10.30: Einführung: Günter Dobler,1. Vorsitzender
11.00: Krebs Selbstheilung, Dr. med. Wolfgang May, Schwangau, Präsident des Deutschen Naturheilbundes
12.00: Ausstellung – Mittagessen – Naturheilerlebnisse
12.30: Trommelgruppe Alb Drum
13.30: Hildegard Ernährung bei Krebs, Dr. Wighard Strehlow, Heilpraktiker
14.45: Familienaufstellung und Energiearbeit bei Krebserkrankung, Bärbel Bachofer, Gesundheits-Coaching
16.00: Die unglaubliche Zunahme der Krebserkrankungen. Willy Hauser, Heilpraktiker
17.00: Ausstellung – Naturheilerlebnisse.
17.30: “Den Sinn im eigenen Leben finden”. Psychotherapeutische Unterstützung bei Krebs, Dr. Viktor Terpeluk, Psychologischer Psychotherapeut
Aktionsstände: Hier können Sie verschiedene Naturheilverfahren erleben
Tageskarte: 15 € Mitglieder: 5 €, Kinder in Begleitung der Eltern kostenfrei.

Anzeige

NATURHEILVEREIN
Ulm /Neu Ulm e. V.

Vorträge, Seminare, Aktionen zur Naturheilkunde

www.
Naturheil
verein-ulm.de
Tel: 0731-385325

Stefan Oberdorfer vom Hanflager:

Anzeige

CBD - Aschenputtel im Hanf

hs. Unscheinbare, bislang unerkannte Schönheiten gibt es nicht nur im Märchen, sondern anscheinend auch im Hanf beziehungsweise Cannabis. Denn dieses hat zwar über 60 Inhaltsstoffe, die „Cannabinoide“. Doch nur einer davon ist so richtig populär: das berauschend wirkende Tetrahydrocannabinol (THC).

Nun existiert aber noch ein unscheinbares Geschwisterchen, das nicht high macht, sondern Entzündungen hemmen soll: das Cannabidiol (CBD). Die daraus gewonnenen apothekenpflichtigen Medikamente werden unter anderem eingesetzt bei Entzündungen, Übelkeit, Diabetes, rheumatoider Arthritis, Epilepsie oder Erkrankungen der Herzgefäße. CBD soll auch helfen bei Ängsten, Muskelkrämpfen oder Nervenschmerzen.

www.hanfburger.de
… alles um und aus Hanf

HANF LAGER

Zinglerstr. 1
89073 Ulm
Tel. 0731/1416686

Neue Str. 33
89073 Ulm
Tel. 0731/64166

www.hanflager.de

Vortrag am Freitag, 7.10.2016, 19 Uhr

Anzeige

Hanf, eine Chance

or. Hanf ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Sie diente unter anderem als Lebensmittel, Medizin, zur Herstellung von Textilien oder von Papier, beispielsweise für die Gutenberg-Bibel und die Freiheitserklärung der USA. Um 1900 erstellte Henry Ford eine Autokarosserie, Autoreifen und sogar Kraftstoff aus Hanf.

Nach einem weltweiten Verbot ist seit 1998 wieder der Anbau von Hanfsorten erlaubt, wenn sie keinen nennenswerten Anteil des berauschenden THC haben. Mit THC wird auch medizinisch geforscht, mit zum Teil bahnbrechenden Erfolgen.

Hanf als Chance, unseren Planeten zu retten und unsere Gesundheit zu stärken: Darüber berichtet Olaf Reichardt am Freitag, 7.10., 19 Uhr im Duft und Wärme in der Frauenstraße 19.

Duft & Wärme

Duft & Wärme
Produkte für Ihr Wohlbefinden

Frauenstraße 19 – Ecke Hafengasse
(ehem. Elektro Kraft)
89073 Ulm – Telefon: 0731-64131
www.dw-ulm.de

Karin Späth, SalzOase Babenhausen

Anzeige

Sommer, Sonne und Salz!

Vor hunderten von Milliarden Jahren war unsere Erde völlig mit Salzwasser bedeckt. Salze sind älter als das Leben auf diesem Planeten.

ks. Bereits im alten Ägypten diente Salz als Arzneimittel, von den Römern wurde es als Zahlungsmittel verwendet. In vielen Kulturen galt es als kostbar, ja sogar heilig.

Die therapeutische Anwendung von Salz erfährt einen starken Aufschwung: Man erholt sich in Kurorten oder an der Meeresküste, um seinen Gesundheitszustand und das allgemeine Wohlbefinden durch das dort vorherrschende Mikroklima zu verbessern.

Ein 45-minütiger Besuch in der SalzOase hat denselben Effekt wie ein Tag am Meer. Es herrscht ein ähnliches, einzigartiges Mikroklima. 15 Tonnen reinstes Natursalz aus dem Himalaya sorgen für eine reine, sterile, bakterien- und allergenfreie, salzhaltige Luft.

Durch die angenehme Temperatur, geregelte Luftfeuchtigkeit und ständige Luftzirkulation werden wertvolle Elemente wie Jod, Phosphor, Magnesiums, Kalium, Calcium, Brom, Eisen und Selen freigesetzt. Jeder Atemzug liefert damit wertvolle Mineralien und Spurenelemente für den menschlichen Organismus. Ohne diese „Zündstoffe des Lebens“ können sich weder Nährstoffe in Energie umwandeln noch Zellen im Körper teilen. Sie sind im samtweichen Solenebel der Salz-Oase enthalten.

Begleitet durch Entspannungsmusik, den Sternenhimmel und das Rieseln der Brunnen finden Sie Ruhe und Tiefenentspannung. Sie erholen sich von der Belastung des Alltages und tanken wieder neue Kräfte.

Oasenbesuch (zu jeder vollen Stunde):
Montag-Freitag: 10 bis 18 Uhr. Kinder-Spiel-Stunde 14 Uhr.
Samstag: 10 bis 13 und 17 bis 19 Uhr.
Sonntag: 17 bis 19 Uhr.
Feiertags geschlossen.
Sondertermine nach Vereinbarung.

Täglich geöffnet! (Feiertags geschlossen)
Einlass zu jeder vollen Stunde
Mo–Fr: 10–18.00
Sa: 10–13.00 + 17–19.00
So: 17–19.00

NEU!

Lassen Sie sich verzaubern und erleben Sie die einzigartige Harmonie von
LICHT + LUFT + WÄRME
mit wohltuenden Effekten für Ihre Gesundheit.

Preise pro Sitzung: Erwachsene: 9 €
Kinderstunde (bis 3 Jahre frei) Mo. – Fr. 14.00 Uhr: 5 €

Karin Späth · Beim Hohen Kreuz 24 · 87727 Babenhausen
www.salzoase-babenhausen.de · 08333 94 67 606

Gesundheitsforum am Sonntag, 2.10.2016, im Maritim

Anzeige

Ernährung, Bewegung und Ihr Gencode

Wer sich etwas Gutes tun will, ernährt sich gesund und treibt Sport. Doch was ist gesunde Ernährung, und wie sollte man trainieren? Die Antwort darauf liegt in der genetischen Veranlagung, die bei jedem von uns verschieden ist. Wie wir besser auf unseren Gencode „hören“ können, das ist ein Thema des großen Gesundheitsforums am Sonntag, den 2. Oktober 2016, im Maritim Congress Centrum in Ulm.

In der letzten Lebensfreude-Ausgabe berichtete Nicole Oechsle über personalisierte Ernährung: Dabei wird eine einfache Speichelprobe in einem Gentest untersucht. Aus den Ergebnissen entwickeln Experten einen persönlichen Ernährungs- und Trainingsplan, der zu beachtlichen Gewichtsverlusten führen kann.

Wenn Sie sich nun näher mit diesem und anderen Gesundheitsthemen befassen wollen, haben Sie dazu Gelegenheit am Sonntag, den 2.10., ab 13 Uhr: beim Gesundheitsforum im Maritim Congress Centrum in Ulm.

Hier dreht sich alles um Ihre Gesundheit, um kontrollierte Gewichtsreduktion und um die zentralen Faktoren, welche einen gesunden Lebensstil maßgeblich beeinflussen: Ernährung, Bewegung und Ihre genetische Veranlagung.

Vor Ort erwarten Sie informative Fachvorträge von Experten aus verschiedenen Disziplinen:

- **Dr. René Roth-Ehrang** (Pharmazeut): Wissenschaftliche Erkenntnisse.
- **Dr. med. Markus Pfistner** (Internist und Angiologe): Gefäße & Prävention.
- **Steffen Burger** (Personal Trainer und Ernährungsberater): Bewegung nach den Genen.
- **Andreas Hofacker** (Therapeut für kPNi): Säure-Basen-Haushalt – Wenn der Darm leidet

Durch das Programm führt die prominente Fernsehmoderatorin und Autorin **Nina Ruge.**

Darüber hinaus erwarten Sie alltagstaugliche und praktische Tipps, gesunde Snacks sowie eine kleine Kostprobe personalisierter Ernährung von Koch **Michael Bast**.

Im Rahmen einer Ausstellung vor, nach und während der Pause des Bühnenprogramms präsentieren sich regionale Aussteller aus der Gesundheitsbranche. Außerdem stehen Ihnen Experten für Fragen zur Verfügung.

Der Eintritt beträgt 5 €. Informationen und Tickets gibt es unter www.ernaehrungsforumulm.eventbrite.de oder unter 0172 62 35 760.

Ausreichende Parkmöglichkeiten bieten das Maritim Congress Centrum und der angrenzende Parkplatz der Valckenburgschule.

Gegen Vorlage Ihres Tickets aus dem online-Vorverkauf erhalten Sie - solange der Vorrat reicht - vor Ort einen nahrhaften Smoothie. So kann das Gesundheitsforum gleich richtig gesund beginnen.

Ernährungsberater Friedrich Gastberger, Reformhaus Freitag

Anzeige

So schützen und stärken Sie Ihre Leber

Sie ist ständig für uns im Einsatz: Die Leber, unser Entgiftungsorgan Nummer eins.

Was leistet die Leber?
Die Leber ist nicht nur mit 1,5 Kilo unser schwerstes inneres Organ, sondern auch eines der wichtigsten:

- Sie wandelt die über die Blutbahn gelieferten Nahrungsbausteine um.
- Sie speichert Eiweiße und die Vitamine A und B 12.
- Sie bildet die für die Fettverdauung wichtige Gallenflüssigkeit.
- Sie ist unser zentrales Entgiftungsorgan: Sie baut schädliche Stoffwechselprodukte, Medikamente und Umweltgifte ab und sorgt für deren Ausscheiden.

Deswegen empfiehlt es sich, die Verdauungsfunktion der Leber nach besten Kräften zu unterstützen und ihren vielfältigen Belastungen entgegenzuwirken.

Die Mariendistel – sanfte Hilfe aus der Natur
Die Mariendistel, eine krautige Pflanze, stammt aus Vorderasien und dem Mittelmeerraum. Sie unterstützt die gesunden Funktionen von Leber und Galle. Darum diente sie schon im 19. Jahrhundert in Form von Tinkturen als Medizin gegen Leber- und Gallenbeschwerden.

Die leberaktiven Bestandteile der Mariendistel werden unter dem Oberbegriff Silymarin zusammengefasst. Diesen Hauptwirkstoffkomplex der Pflanze gewinnt man aus ihrer Frucht.

Silymarin gilt als eine der leberschützenden Substanzen schlechthin. Es bewahrt die Leber auf natürliche Weise vor dem Einfluss schädlicher Stoffe, stärkt sie in ihrer Funktion als Entgiftungsorgan und fördert die Regeneration der Leberzellen. Dies ist durch wissenschaftliche Studien belegt.

Neben Silymarin enthalten die Früchte der Mariendistel ätherische Öle und weitere wertvolle Wirkstoffe. Sie regen den Gallenfluss an, unterstützen so die Fettverdauung und tragen zu mehr Wohlbefinden bei.

So funktionieren Leberschutz & Entgiftung
Das Mariendistel Leber-Tonikum fördert die Funktionen von Leber und Galle auf sanfte und vielfältige Weise:

- **Verdauung**: Mariendistel unterstützt die Leber bei der Produktion von Gallenflüssigkeit, die in der Gallenblase gespeichert wird und der besseren Verdauung der Nahrungsfette dient.
- **Entgiftung**: Mariendistel stärkt die Leber in ihrer Funktion als Entgiftungsorgan, das Stoffwechselprodukte, Nahrungsmittelzusätze, Medikamente und Umweltgifte abbaut und ausscheiden lässt.
- **Schutz**: Mariendistel wirkt dem Eindringen von Giften in das Zellinnere der Leber entgegen.
- **Regeneration**: Mariendistel unterstützt die Proteinsynthese und damit die Regeneration der Leberzellen.
- **Immunsystem:** Mariendistel stärkt die Leber und unterstützt sie bei der Abwehr von Krankheitserregern.

Mariendistel – aus Fürsorge um Ihr Wohlbefinden

Erfahrungsbericht aus der Naturheilpraxis Angela Surace

Anzeige

„Ich bin immer mopsiger geworden“

Was sie auch immer machte: Sie nahm immer mehr zu. Nadine M. (Name geändert) konnte sich nicht erklären, warum ihre Pfunde stiegen und stiegen.

Ihr Gewicht war nicht das einzige, was stieg. Auch ihre Leberwerte erreichten unter abenteuerlichen Schwankungen schwindelerregende Höhen. Hinzu kamen Schmerzen in Muskeln, Gelenken und Hüfte, Antriebslosigkeit sowie Schwindel. Jeden Morgen musste sie sich aus dem Bett quälen.

Nach einigen Untersuchungen wurde ihr Diabetes diagnostiziert. Unterschiedliche Therapien führten zu keiner Besserung. Bis es der Mutter zu bunt wurde. Sie hatte in der Lebensfreude die Erfahrungsberichte aus der Naturheilpraxis Surace gelesen und erklärte jetzt ihrer Tochter: „Da gehst Du hin!“

So saß Nadine M. Anfang April erstmals in der Praxis Surace. Dort wurde ihr Blut mittels Dunkelfeldmikroskopie nach Prof. Dr. Enderlein untersucht. Dabei zeigte sich, dass sie an einer Stoffwechselstörung und Candida-Belastung litt. Es folgte eine auf sie abgestimmte Behandlung. Nadine M. nahm um 14 Kilo ab. Es geht ihr „wieder richtig gut“.

Ihre Hausärztin hat die Blut- und Leberwerte neu bestimmen lassen. Sie fiel aus allen Wolken: Die Werte sind alle wieder im Normalbereich, und das Gewicht hält Nadine M. auch. Die Ärztin war begeistert: „Was auch immer Sie gemacht haben, machen Sie es weiter!“

Die Wahrheit liegt im Blut

Leiden Sie an hohem Blutdruck, Durchblutungsstörungen, Blut-erkrankungen, Burnoutsyndromen, Bakterien, Pilzen und Viren, Leberstörungen, Erschöpfungszuständen, Schilddrüsenerkrankungen, Allergien, Borreliose, Arthrose und anderen Krankheiten?

Durch die Ozon-Sanum-Therapie nach Prof. Dr. Enderlein könnten Sie die Gesundheit wieder erlangen.

Naturheilpraxis Surace
Nelly-Sachs-Str. 6, 89134 Blaustein
0731 950 11 09, praxis@naturheilpraxis-surace.de
www.naturheilpraxis-surace.de

Michael Angel, Naturheilpraxis Angel

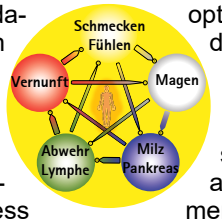
Anzeige

Das Leben nähren mit 5 Lebenselementen

Sie sind nur so gesund und vital, wie Ihr schwächstes Lebenselement!
Diagnose 5: Ihnen fehlt Lebensenergie (Qi) im Element Erde (Spätsommer).

ma. Sie werden krank durch das, was Ihnen fehlt. Ist das Element Erde geschwächt, mangelt es Ihnen an der Fähigkeit, sich aufbauend zu nähren und mit äußerem Druck (Stress) klar zu kommen. Betroffen sind Bauchspeicheldrüse, Milz (Abwehrsystem), Magen, Bindegewebe, Mundhöhle, Geschmack und die Kunst, Inhalte präzise zu analysieren und zu durchdenken.

Zu wenig Erde-Energie bedeutet: Sie haben kein gesundes Maß dafür, womit Sie sich körperlich (Nahrung), geistig (Informationen) und seelisch(Gefühle) ernähren. Fremdbestimmung und Stress überwiegen. Siehe auch: www.naturheilpraxis-angel.de, unter Erde.



Was können wir therapeutisch tun? Wir zeigen Ihnen, wie Sie eine gesunde Wahl treffen können, bauen Ihre Selbstbestimmung auf und optimieren Ihre Verdauung.

Das ausgewogene Maß an Erde-Energie fühlt sich etwa so an: Sie ruhen an einem Spätsommernachmittag wohlig auf einer Liege, nachdem Sie eine kleine, sehr leckere Mahlzeit zu sich genommen haben, und werden liebevoll massiert, bis Sie, wie eine Katze, zu Schnurren beginnen. Echte Wellness mit echtem Genuss!

Anzeige

Stark im Vertrieb und im Service !

TEAM IMMOBILIEN SÜD
TEAM-IS.DE

Finanzkaufmann+ Immobilienmakler (IHK)

Wolfgang Lentz - 89160 Dornstadt - Lilienweg 8
Tel.: (07348) 96733-23, Mobil: 0173 – 711 8 711
www.team-is.de - w.lentz@team-is.de

kompakt, praktisch, leicht aufzubauen

Anzeige

s‘ Ulmer Kistle

Man kann in ihr geschützt und bequem arbeiten, lesen, essen oder ruhen:

s‘ Ulmer Kistle ist eine in Ulm gestaltete, vielseitig nutzbare 2er Sitzbank aus Fichte. Sie hat hohe Rück- und Seitenwände und lässt sich leicht montieren. Dank ihrer geringen Transportmaße - 125x60x13cm - passt sie in den PKW. Kabel für Laptop und Smartphone können über die Ausschnitte geführt werden. Drei Ablagefächer bieten Stauraum.

Behandlungszentrum für 5-Elemente-Medizin

Ihre Spezialisten für:
Osteopathie
TCM/ Akupunktur
Bowen-Therapie
Pesso Therapie

Seit 1985:
Cornelia und Michael Angel
Bahnhofstraße 55
89231 Neu-Ulm
0731/78116
naturheilpraxis-angel.de

Facharzt für Allgemeinmedizin und Buchautor Dr. Peter Smrz

Anzeige

Ganzheitliche Behandlung als Leitmotiv

Er hat sich auch international einen Namen gemacht mit selbst entwickelten Therapien und patentierten Verfahren, vor allem zur Krebsbehandlung: Dr. Peter Smrz, Facharzt für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Naturheilverfahren und Sportmedizin.

pu. Ganzheitliche Behandlung und Naturheilverfahren kennzeichnen seit 30 Jahren als Leitmotiv seine Arztpraxis in der Neuen Straße 125 in Ulm.

Alle von Dr. Peter Smrz entwickelten Therapien und Verfahren haben eines gemeinsam: das Ziel, Nebenwirkungen möglichst zu vermeiden und die Selbstheilungskräfte des Patienten zu wecken und zu stärken.

„Ein Tumor ist immer Ausdruck einer langen Krankheitsgeschichte“, sagt Dr. Smrz, „letztlich ist beim Patienten etwas aus dem Gleichgewicht geraten.“

Deswegen setzt Dr. Smrz mit seiner ganzheitlich-biologischen Behandlung bereits bei den Ursachen der Krankheit an, die bei jedem Patienten individuell verschieden sind.

„Gerade bei Krebspatienten ist es wichtig, dass der Lebensstil - dazu zählen Ernährung, körperliche Aktivität, soziales Umfeld - eine Veränderung findet. Von der ersten Krebszelle bis zur Entwicklung eines Tumors vergehen fünf bis zehn Jahre, in denen der Lebensstil darüber entscheidet, ob das Immunsystem Krebswachstum zulässt oder ausbremst“, erläutert der Arzt.

Buchveröffentlichungen, zahlreiche Fachvorträge bei Fortbildungsveranstaltungen für Heilpraktiker und Ärzte sowie Gastprofessuren unterstreichen das Interesse an seinen Behandlungsmethoden. Zu ihnen gehört bei der Krebstherapie die lokale Hyperthermie. Sie erwärmt gezielt eine bestimmte Körperregion oder ein Organ, um dort die Krebszellen zu schädigen. Die Hyperthermie wird ambulant angewendet.

Hyperthermie Zentrum

ganzheitliche Krebsbehandlung

Hyperthermie	Amanitatherapie
Hochdosis Mistel	B 17
Hochdosis Vit. C	Bioimmuntherapie
Thymus-Milzextrakte	Colonhydrotherapie
Provital Infusion (Eigenlabor)	Entsäuerung
Fiebertherapie	Ozon

Dr. med. Smrz · Neue Straße 125 · 89073 Ulm
Tel.: 0731/21447 · Fax: 0731/27509
prof@dr-smrz.de · www.krebsfrei.de

Karin B. Stein vom Feng Shui Institut Stein

Anzeige

Einfache Mittel gegen Elektrosmog

Die Elektrizität macht das Leben erheblich leichter und angenehmer. Doch sie verursacht elektrische Spannung und elektromagnetische Felder. Treten diese in überhöhter Konzentration auf, so spricht man vom Elektrosmog. Gegen ihn helfen oft simple Maßnahmen. Das gilt gerade in dem Raum, in dem wir uns erholen wollen: im Schlafzimmer.

Das Bett
- Es besteht möglichst aus Naturmaterialien, ohne Metallrahmen, magnetische Matten, Federkerne, Heizdecken oder Heizkissen.
- Es ist weder elektrisch verstellbar noch beheizbar.

Die Geräte
- Statt des Radioweckers einen batteriebetriebenen Wecker verwenden.
- Im Schlafzimmer keine Fernseher, Video- oder Stereoanlagen und ähnliche Geräte aufstellen. Wer auf sie nicht verzichten will, sollte nachts alle Stecker ziehen.
- Ohne Kopfhörer schlafen.
- Die Handys ausschalten.
- Nachts weder Nachtspeicheröfen noch Heizlüfter betreiben.
- Mindestens einen Meter Abstand lassen zwischen dem Bett und Nachttischbeleuchtungen.
- Babyphone nicht einsetzen oder nur im Abstand von mindestens zwei Metern zum Kind.

Die Leitungen
- Bei Neuinstallationen abgeschirmte Kabel nutzen.
- Nachts die elektrische Fußbodenheizung ausschalten.
- Möglichst großen Abstand lassen zwischen Bett und Sicherungskästen, Stromzuleitungen, Steckdosen.
- Keine Verlängerungskabel unterm Bett verlegen.
- Netzfreischalter im Schlafzimmer einbauen lassen, oder nachts die Sicherung ausschalten.

Die angrenzenden Wände
Sie sind kein nennenswertes Hindernis für elektromagnetische Belastungen.
- Deswegen die angrenzenden Geräte nachts ausschalten.
- Das Bett nicht in die Nähe von Sicherungskästen oder Haus- und Wohnungszuleitungen stellen.

Karin B. Stein berät Sie gerne mit ihrer Erfahrung aus fast zwei Jahrzehnten.

Vitale Räume–Vitale Menschen!
- Ganzheitliche Beratung fürs Geschäft und Privat
- Energetische Analysen mit E-Smog- Messung
- Feng Shui Gartenplanung – Ihr Kraftplatz!
- Feng Shui und Geomantie Seminare

Feng Shui Institut Stein
Bergstraße 21, 89171 Illerkirchberg
Tel. 07346-9205889 www.feng-shui-stein.de

Jörg Noack über Schutzvorrichtungen gegen Elektrosmog

Anzeige

Netzabkoppler und Baldachine

Wer unter einem Netz schläft, will Mücken abwehren ... oder Elektrosmog. Es gibt nämlich nicht nur die allseits bekannten Moskitonetze, sondern auch Netze, welche das Bett gegen elektromagnetische Felder und Wellen abschirmen.

Wer jedoch ein paar Mal unter einem Moskitonetz geschlafen hat, weiß, warum die meisten Hausbesitzer gleich Fliegengitter an Fenster und Türen anbringen lassen.

Entsprechend bietet Noack Elektrotechnik Schutzvorrichtungen gegen Elektrosmog, die weitaus komfortabler sind als jeder Abschirmbaldachin:

Netzabkoppler oder Netzfreischalter
Das Haushaltsstromnetz verursacht magnetische und elektrische Felder. Schaltet man nun zum Beispiel die Nachttischlampe aus, verschwinden zwar die magnetischen Felder, aber nicht die elektrischen. Diese bestehen weiter im gesamten Stromnetz bis zum Geräteschalter - oder beispielsweise bis zur leeren Steckdose.

Hier setzt der Netzabkoppler an.

Er wird im Sicherungskasten eingebaut. Er trennt den Stromkreis, für den er vorgesehen ist, automatisch vom allgemeinen Versorgungsnetz, sobald das letzte Verbrauchsgerät ausgeschaltet wurde. Der abgetrennte Stromkreis steht nicht mehr unter Spannung und kann keinen Elektrosmog mehr verursachen.

Ein Netzfreischalter bietet also Schutz, sobald in seinem Stromkreis der „Letzte das Licht ausgemacht hat“.

Abgeschirmte Gerätedosen und Leitungen
Die Stromleitungen, Gerätedosen, Deckel und Verbindungskästen können eine spezielle Verkleidung haben, damit sie nicht abstrahlen. Das kommt vor allem bei Neu- und Umbauten in Frage.

Flächenabschirmungen
Durch spezielle Farben, Edelstahlgewebe und Vliese kann man Wände, Decken und Böden abschirmen, auch gegenüber der Hochfrequenzstrahlung von Mobilfunkmasten, W-Lan etc. Daneben gibt es beispielsweise Abschirmvorhänge, Bettunterlagen und eben Abschirmbaldachine.

Günstig Energie einkaufen mit Thomas Ochs

Anzeige

Haben Sie den besten Tarif?

hs. „Im Einkauf liegt Gewinn“, lautet eine alte Kaufmannsregel. Gewinnen können viele Haushalte, indem sie den günstigsten Strom- oder Gasanbieter auswählen. Dabei hilft ihnen Thomas Ochs von der Energiezentrale. Er braucht dafür nur die letzte Abrechnung. Er gibt die Daten in seinen Rechner ein, welcher Zugriff hat auf rund 950 Strom- oder Gastarife. Darunter finden sich - anders als auf Internetportalen - auch Angebote für Nachtstrom, also für die Betreiber von Nachtspeicheröfen. Der Kunde kann sich dann den günstigsten Tarif aussuchen.

Diese Beratung bezahlt der ausgewählte Strom- oder Gasanbieter, für den Kunden ist sie kostenlos.

Wir suchen kostenlos für Sie den günstigsten Strom- oder Gastarif

TELESON® Wir haben die Energie.

Energiezentrale Thomas Ochs
89584 Ehingen, Fischersteige 23
Tel. 07391 51 363 oder 0162 54 84 803
Fax 07391 7816650
t.ochs@energiezentrale-oberschwaben.de

Dr. Helmut adF Toepsch, Quellwasserhaus

Anzeige

Wasser - Ihr Wasser

ht. Sie achten auf Ihre Gesundheit? Da legen Sie doch bestimmt auch Wert darauf, dass Ihr wichtigstes Lebensmittel, das Wasser, in Ordnung ist. Es soll rein, vital, reinigend, entgiftend, gesund, wohltuend sein und lecker schmecken wie frisches Bergquellwasser.

Es gibt die Möglichkeit, durch Filtration und Belebung Trinkwasser so aufzubereiten, dass es diese Eigenschaften bekommt.

Kinder, Tiere und Pflanzen lieben solches Wasser auf Anhieb. Tee, Kaffee, Reis, Kartoffeln, Nudeln und Gemüse - zubereitet mit gereinigtem Wasser - schmecken so, wie es schmecken soll. Ganz nebenbei ersparen Sie sich das Schleppen von teuren Wasserkisten.

In einer Langzeitstudie im Auftrag des französischen Staates (1950 bis 1974) an über 20.000 Menschen, stellte Prof. Claude Vincent fest, dass Menschen, die reines Wasser mit geringem Mineral und Kalkgehalt trinken, deutlich länger lebten und noch gesünder waren.

Er folgerte daraus: Je weniger Inhaltsstoffe im Wasser gelöst sind, umso gesünder ist das Wasser. Denn für den Abtransport von Giftstoffen benötigt der Körper reines, mineralarmes und vitales Wasser. Es fördert die Durchblutung aller Organe, kurbelt den Stoffwechsel an und stärkt das körpereigene Abwehrsystem. Zusätzlich sorgt es für den Transport von Nährstoffen in die Organe und Zellen und verlangsamt die natürliche Zellalterung. Bei heißem Wetter kühlt es, von außen und von innen.

GesundesWasser e.V.
für Mensch, Tier und Natur

Produkte zur Wasserbehandlung mit richtungsweisenden Technologien und für hohe Ansprüche.

➜ Wasserentkalkung ➜ Wasserreinigung und ➜ Wasserenergetisierung für Privat und Gewerbe – seit 20 Jahren.

Unser Kunden schätzen wohlschmeckendes, reines sowie belebtes Wasser, das wie aus einer Quelle kommend schmeckt.

Dr. Helmut Toepsch
www.gesundes-wasser-ev.eu · www.quellwasserhaus.de · ht@quellwasserhaus.de

Besuchen Sie uns in Senden auf der Messe Energetika vom 30.09. bis 02.10.2016. Bei Vorlage der Anzeige erhalten Sie einen Rabatt von € 75.

Seminar mit Huna-Lehrerin Susanne Weikl

Anzeige

Huna-Intensiv-Training

Huli ke ola – Verändere dein Leben! Zum 10. Mal gibt es die Chance, ins Hunatraining einzusteigen! Die bisherigen Teilnehmer sind begeistert und empfehlen es weiter.

Für wen eignet sich das Hunatraining?
sw. Für Menschen, die unzufrieden sind, mit sich, ihrem Leben oder Lebensumständen und das zielgerichtet sowie effektiv ändern möchten. Das Training ist auf Klarheit und Harmonie ausgerichtet.

Rahmenbedingungen:
Die Gruppe von maximal 8 Personen trifft sich innerhalb eines halben Jahres fünfmal, für je 2 Stunden. Die Termine werden mit der Gruppe abgestimmt. Jeder erhält ein Teilnahmezertifikat.

Was ist das Besondere am Hunatraining?
Huna ist eine einfache Methode, die in allen Lebenssituationen angewendet werden kann.
Die Zeit zwischen den Treffen nutzen Sie für die eigene Heilarbeit. Sie wenden das Erlernte im Alltag an und berichten von ihren Erfahrungen. Somit kombinieren Sie Lernen, Tun und Erfahren und profitieren vom Austausch in der Gruppe.
Sie verknüpfen Huna kreativ mit bereits vorhandenen Kenntnissen.

Teilnehmerstimmen:
„Endlich etwas Alltagstaugliches. Ich nutze Huna für alles“
„Ich habe enorm an Selbstvertrauen gewonnen“
„Heilung ist keine Hexerei, ich werde immer besser darin, Veränderungen zu bewirken. Das macht richtig Spaß!“

Huli ke ola – verändere dein Leben! Anmeldung bis 01.10.2016 unter suwei@arcor.de oder 0731-714772.

Hypnosetherapeutin Brigitta Egly

Anzeige

Rauchfrei nach 2 Sitzungen

Warum sich das Leben schwer machen, wenn es auch einfach geht? Bei Brigitta Egly bedarf es oft nur zweier Sitzungen, um Nichtraucher zu werden:

be. Eine der beliebtesten und erfolgreichsten Hypnoseanwendungen überhaupt ist die Nichtraucherhypnose. Mit ihr kann man sehr gute Ergebnisse erzielen. 90 Prozent meiner Klienten sind danach rauchfrei.

Der Erfolg sollte langfristig anhalten. Deswegen empfehle ich zwei Sitzungen bei mir vor Ort. Ich gebe Ihnen auch Hilfsmittel an die Hand, mit denen sich Ihre Entzugserscheinungen drastisch reduzieren lassen.

Nach Ihren Sitzungen können Sie wieder mehr Lebensenergie und Lebensqualität dazu gewinnen. Die Weichen für eine gesunde Zukunft sind gestellt. Sie fühlen sich wieder frei und selbst bestimmt.

Was ist Hypnosetherapie?
Bei einer Hypnosetherapie wird langsam die Aufmerksamkeit von außen nach innen gelenkt, ähnlich wie bei einer Meditation. Sie nehmen äußere Reize immer weniger wahr. Hierbei kommt es zunächst zu einer körperlichen Entspannung. Das ermöglicht Ihnen die Kommunikation mit dem Unbewussten. Sie können das in Ihnen schlummernde Wissen entdecken und für sich sinnvoll nutzbar machen. Rauchfrei leben. Mit Hypnose könnten Sie es schaffen!

Nichtraucher durch Hypnose

- Vorgespräch kostenfrei
- Rauchfrei ohne Nebenwirkungen
- Über 90 % Erfolg

Privatpraxis für Systemische Lösungen
Brigitta Egly
Bergstraße 2
89171 Illerkirchberg
Tel. 07307 / 307951
www.coaching-ulm24.de

Marina Piesch

Anzeige

Coaching mit Pferden

mp. Ein Coaching mit Pferden ist etwas ganz Besonderes - eine intensive Selbsterfahrung, die enorm viel bewirken kann.

Man lernt, sich selbst einzuschätzen, Mut und Durchsetzungskraft zu entwickeln, Grenzen oder Ziele zu setzen, über den eigenen Schatten zu springen und absolut authentisch zu sein.

Erfahrungen, die mit dem Co-Trainer Pferd erarbeitet werden, können sowohl in den privaten Alltag übertragen werden als auch im Beruf Anwendung finden.

Es gibt grenzenlose Möglichkeiten, sich zusammen mit dem Co-Trainer Pferd zu entwickeln …

Pferdegestütztes Coaching
im persönlichen und beruflichen Bereich

- Persönlichkeitsentwicklung
- Team-Geist entwickeln
- Kommunikationstraining
- Coaching für Kinder und Jugendliche
- Angst-/Stressbewältigung u. v. m.

Marina Piesch
Am Kapellenberg 5 . 89233 Neu-Ulm
Tel. 0731-714538
mobil 0171- 3736627
info@lichtschatten-konzept.de

Vergebungszeremonie in Ulm am 21.10.2016, 18-21 Uhr

Anzeige

Die Tipping-Methode mit Christa Seitz

Vergebung ist der Schlüssel für Lebensfreude, Gesundheit und Glück, erklärt Christa Seitz von der Praxis Erfolg Reich Sein.

cs. Auch oder gerade schmerzhafte Erlebnisse und emotionale Verletzungen können Türen öffnen zu Wachstum und innerem Frieden. Dies ist möglich, wenn wir vergeben und das Geschenk entdecken, das jedes Unglück in der Hand hält. Anstatt zu fragen „warum gerade ich?“, oder „wie soll ich dieses Problem lösen?“, kann uns ein Wechsel der Perspektive die Vollkommenheit in Allem erkennen lassen.

Wenn wir die Idee zulassen, dass alles, was in unserem Leben geschieht, gut für uns ist, hilft uns Colin Tippings ungewöhnlicher Ansatz der Vergebung, Frieden zu schließen mit sich selbst und anderen. Vergebung ist der Schlüssel für Lebensfreude, Glück und Gesundheit. Befreit, voller Energie und Selbstvertrauen können wir dann wieder kraftvoll das eigene Leben gestalten!

Sie können am 21. Oktober im Haus der Begegnung in Ulm die transformierende Kraft des besonderen Heilungs- und Vergebungs-Rituals nach Colin Tipping erleben.

Wir teilen – ohne darüber zu sprechen – den Schmerz und tragen so gegenseitig zur Heilung bei.

Vergebung befreit

Christa Seitz
Erfolg Reich Sein
Coaching und Seminare

Information: Christa Seitz
Sonnenhalde 13, 89129 Langenau
Telefon 0 73 45 - 506 22 98, Mobil 0172 - 71 07 882
kontakt@christaseitz.de, www.christaseitz.de

CONSCIOUS BODY & MIND, Sus Palm und Ingo Rosenkranz

Anzeige

Conscious Contact & Cranio Sacral Flow

ir. Diese Arbeit ist eine Entwicklung aus der Freude am Tanz und dem Wunsch nach einer bewussten Integration, um sich selber noch ein Stück mehr kennenzulernen, Zeit zu haben, das Angeregte in sich zu bewegen, mit allem da sein und sich in seiner Persönlichkeit weiter entwickeln zu können.

Die Tanzform, die mein Leben am meisten geprägt und bewegt hat, ist die Contact Improvisation. Mit ihr hat sich für mich, mal akrobatisch, mal sensibel spürend, in vielen Jahren ein Erfahrungsraum entwickelt, der beispielhaft ist für alle zwischenmenschlichen Begegnungsräume.

Darin liegt ein Schatz an Kontaktmöglichkeiten, gepaart mit einer intensiveren Wahrnehmung für sich selbst und andere. Das ermöglicht einen erweiterten Blick auf alle Lebensbereiche, sowohl privat als auch beruflich.

Im Cranio Sacral Flow werden die Selbstheilungskräfte für das, was sich im eigenen System neu ausrichten möchte, angeregt. Durch die Aufmerksamkeit auf die inneren Prozesse kann der energetische Fluss unser System neu ordnen.

Mit achtsamer Kommunikation wird die eigene Erfahrung mitgeteilt, kann so anerkannt werden und mögliche Veränderungen unterstützen.

Anzeige

Carmen Störzer vom Studio Lebenslust

Einladung zu Hypnose-Info-Tagen!

Dienstag, 27.9.2016, 18 Uhr oder Samstag, 1.10.2016, 10 Uhr.

cs. An diesen Info-Tagen beantworten sich folgende Fragen:

Hypnose...
- Was ist sie, was ist sie nicht?
- Wobei kann sie helfen?
- Kann sie mir helfen?
- Wie fühlt sie sich an?
- Was hilft mir, einen für mich guten Hypnotiseur zu finden?

- Inklusive: Hypnose zur Ressourcenstärkung im Wert von 45,- EUR

Sie haben schon oft davon gehört, jedoch fehlte Ihnen ein Ort, an dem Sie sich adäquat informieren können, ohne sich gleich zu verpflichten?

Vielleicht haben Sie noch gar keine oder gar schlechte Erfahrungen mit Hypnose gemacht?

Sie sind einfach nur neugierig?

Hier haben Sie die Möglichkeit, all Ihre Fragen zu stellen, und sogar hineinzuspüren, wie sich Trance und Hypnose für Sie anfühlen.

Energieausgleich:
10,- EUR (zahlbar vor Ort).

Bei Interesse melden Sie sich bitte schnell an, denn die Plätze sind begrenzt.

Anmeldung:
- Telefon: 0152 53 42 44 47, bitte gegebenenfalls die Mailbox nutzen
- E-Mail: info@lebenslust-ulm.de
- Über das Kontaktformular auf www.lebenslust-ulm.de.

Ich freue mich auf Sie!
Ihre Carmen Störzer

Lebenslust!
Hypnose · Lösungen · Veränderungen · Entspannung

Herzliche Einladung zu den Info-Tagen!

Hypnose: was ist sie - was ist sie nicht?
Kann sie mir helfen? - Wie fühlt sie sich an?

Abschluss mit Hypnose zur Ressourcenstärkung (Wert 45,- €)
Dienstag, 27.09.16, 18-20 Uhr, Boschstr. 38/1, Ulm oder
Samstag, 01.10.16, 10-12 Uhr, Bahnhofplatz 1, Neu-Ulm
Beitrag: 10,- € (zahlbar vor Ort)

Carmen Störzer, Hypnose- und Lebenslust-Coach · Seminarleiterin

Begrenzte Teilnehmerzahl, Reservierung erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen: **Tel. 0152/53 42 44 47** (ggf. auf Mailbox sprechen)
per E-Mail: **info@lebenslust-ulm.de**,
oder über das Kontaktformular auf **www.lebenslust-ulm.de**

Anzeige

Vom 30.9. bis 2.10. im Bürgerhaus Senden

Energetika - Alternative Gesundheitsmesse

Drei Tage Erlebnis und Information, spannende Vorträge und viele Aussteller erwarten die Besucher der alternativen Gesundheitsmesse Energetika.

fr. Man erfährt viel über **alternative Therapien** – wie die einzelnen Behandlungsmethoden wirken und welche positiven Auswirkungen sie auf die Gesundheit und das Wohlergehen haben.

Die **Schul- und Volksmedizin** ergänzen sich heute auf vielen Gebieten. In Absprache mit dem Arzt kann sich der Patient deshalb für die Behandlung entscheiden, die den Organismus am wenigsten belastet und für das Krankheitsbild jedoch am wirksamsten ist.

Auf der Suche nach neuen Wegen der Gesundung besinnt man sich darauf, dass Krankheiten nicht nur bestimmte Symptome darstellen, sondern auch Ausdruck eines inneren Ungleichgewichts sind. Bei den **ganzheitlichen Heilverfahren** werden Körper, Geist und Seele als Einheit betrachtet. Man versucht, diese drei Elemente miteinander in Einklang zu bringen.

Der ganzheitliche Ansatz alternativer Therapien stellt die Eigenverantwortung jedes Menschen für seine Gesundheit in den Mittelpunkt und zeigt **Wege zur Selbsthilfe**, sowohl bei der Vorbeugung als auch bei der Heilung. Es ist spannend, den Kräften der Natur auf der Spur zu sein.

Ein natürliches Gesetz ist das universelle **Gesetz der Anziehung** – Gleiches zieht Gleiches an (Resonanzgesetz): Man zieht genau das an und erschafft, was man denkt und fühlt. Wer demnach die Energien seiner Gedanken, seiner Gefühle nutzt, kann sein Leben so gestalten, wie er es haben möchte. Wer mehr darüber erfahren möchte, sollte die Energetika besuchen.

Wann ist sie geöffnet: Fr 15-20, Sa 11-20, So 11-18 Uhr. Eintritt Tageskarte 5 €, Partnerkarte 8 €, 3-Tageskarte 9 €, 3-Tages-Partnerkarte 15 €, Kinder freier Eintritt.

89250 SENDEN Marktplatz 1 Bürgerhaus

30. Sept.- 02. Okt.

offen: Fr-15.00 - 20.00 | Sa. 11.00 - 20.00 | So 11. - 18.00 Uhr

www.energetika.de Eintritt EUR 5.00 incl. aller Vorträge

Anzeige

Informationsabend am 6.10. in der Heilkundeschule Medica Vita

Massage mit Herz - Stressreduktion mit Herz

Ist unser Herz nur eine Pumpe oder der Weg zu körperlichem Wohlbefinden und innerer Ruhe?

sm. Vieles ist mit der Kraft des Herzens möglich. Darüber berichtet Sandra Merkle am Donnerstag, den 6. Oktober 2016, in der Heilkundeschule Medica Vita in Günzburg. Um 18.30 Uhr stellt die Therapeutin und Ausbilderin die Transformationsmassage vor und um 19.40 Uhr das HeartMath®-Stress-Reduktionsprogramm.

Transformationsmassage
Die Lebensfreude hat schon über diese neue Massageform berichtet. Sie verbindet die Elemente der tiefen Entspannung, der körperlichen Wirkung durch Massageimpulse mit der Intention der Veränderung und der Kraft unseres Herzens.

Der „ursprüngliche" Zustand unserer Zellen, unseres Körpers, unseres ganzen Seins ist es, „in der eigenen Ordnung" zu sein. Das bedeutet für uns Gesundheit, Wohlbefinden, Glück.

Durch Stress, Anspannung, Lebensumstände können wir aus dieser Ordnung fallen. Das zeigt uns der Körper durch unterschiedliche Symptome. Ohne in die Diagnose gehen zu müssen, setzt hier die Transformationsmassage an.

Das Heart-Math-Institut hat erstaunliche wissenschaftliche Studien zur Wirkung und Schwingung unserer Herzen durchgeführt. Durch eine Verbindung über die Herzensenergie, kombiniert mit Massageimpulsen der entsprechenden Massagegriffe und die damit verbundene Intention werden Schwingungen erzeugt. Sie regen auf allen Ebenen dazu an, in die „eigene Ordnung" zurückzufinden.

Neu an dieser Form der Massage ist, dass den Griffen bereits ein Wunsch zur Veränderung, also eine Intention, zugrunde liegt.

HeartMath®-Stress-Reduktionsprogramm
Unser Herz spielt eine führende Rolle, wenn es um unsere emotionale, geistige und physische Gesundheit geht.

Durch einfache aber sehr wirkungsvolle HeartMath®-Techniken - kombiniert mit der Kraft der erneuernden Emotionen wie Wertschätzung, Fürsorge und Mitgefühl - können wir in einfachen Schritten unsere innere Batterie auffüllen, wieder neue Lebenskraft und Lebensfreude spüren und unsere Widerstandskraft stärken.

So entsteht ein Zustand, den wir Herzordnung oder Herzkohärenz nennen. Hier arbeiten alle Körpersysteme in Harmonie miteinander. Keine Energie geht verloren, und unser Gehirn ist zu Höchstleistungen bereit.

Und dieser Zustand ist ansteckend. Über das elektromagnetische Feld unseres Herzens können wir direkt und schnell positiv auf unser Umfeld einwirken.

Nicht von ungefähr arbeitet auch die niederländische Polizei mit HeartMath®.

TRANSFORMATIONS MASSAGE
nach Sandra Merkle®

Kostenfreier Infoabend
am Donnerstag, den 6. Oktober
in der Heilpraktikerschule
Medica Vita, Bahnhofstrasse 8
in **Günzburg**

18.30 Uhr **Ausbildung**
Transformationsmassage®
über den Körper die Seele berühren

19.40 Uhr **HeartMath®**
ein Programm zur Stress-Reduktion
und Resilienz (zur Selbstanwendung
und für Therapeuten geeignet)

Praxis für energetische Therapien & Ausbildungen in Senden
Sandra Merkle Tel. 07307 / 95 30 13 **www.Transformations-Massage.de**

MEDICA VITA Schule für Naturheilkunde
Oliver Schnabl (HP) · (08221)201016 · www.medicavita.de · Günzburg, Bahnhofstr. 8 · Ulm, Kronengasse 4/1

Neue Kursstarts September/Oktober
- Heilpraktiker
- Heilpraktiker Psychotherapie
- Tierheilpraktiker
- Transformationsmassage

Cornelia Herold über Familienaufstellungen

Was die Stellvertreter sagen

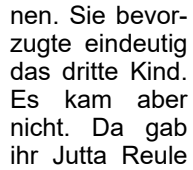
Immer wieder zeigt sich, dass unsere Ahnen wie ein inneres Bild unbewusst auf unser Tun, Handeln und Fühlen wirken können.

ch. Die auf seelischer Ebene wirkenden Kräfte, auch Verstrickungen genannt, haben unter Umständen tiefgreifende Auswirkungen auf die Familie und besonders für das betroffene Familienmitglied. Solche unbewussten, belastenden Verbindungen aufzuzeigen und aufzulösen, dazu dient die Familienaufstellung. Sie arbeitet in Einzelsitzungen und vor allem in Gruppen.

Deren Teilnehmer kennen sich meist nicht. Sie werden als Stellvertreter der Familienmitglieder eingesetzt, ohne über diese Näheres zu wissen. Trotzdem reagieren sie in der Aufstellung so, dass Verstrickungen deutlich werden und sich bereinigen lassen. Familienaufstellungen werden bei vielen Anliegen eingesetzt, etwa bei Konflikten, Lernstörungen, Ängsten oder chronischen Erkrankungen.

Nächster Termin für die Aufstellungsarbeit in der Gruppe: 19. November 2016, 9.30 – 17.00 Uhr.

Willkommen im Leben. Sie möchten Ihre innere Ruhe wiederfinden, die eigene Kraft spüren, echte Lebendigkeit zurückgewinnen? Ich unterstütze Sie dabei, wieder „Boden unter den Füßen zu bekommen".



• Seelenreisen • Aussöhnungsarbeit • Trauerarbeit
• Systemische Arbeit • Körperorientierte Traumatherapie
• Tanz- und Ausdruckstherapie • Ayurvedische Ölmassagen
• Ganzheitliche Energiebehandlung

Ich bin für Sie da!

Cornelia Herold
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mittelstraße 27 · 88471 Laupheim
07392 93 99 633
herold.cornelia@freenet.de
www.corneliaherold.de

Naturheilzentrum am Laubach
Cornelia Herold
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Angela Huber über Energiearbeit

Alles ist Energie

Energie-Arbeit dient der Blockadenauflösung und der Aktivierung und Harmonisierung der Energieflüsse bei Mensch und Tier.

Schamanische Energiearbeit
ah. Die schamanische Energie-Arbeit nach Reinhard Stengel bedient sich der Sprache des Körpers, um zu erkennen, was die Seele belastet. „Unpässlichkeiten" sind eigentlich Botschaften der Seele, etwas im Leben zu verändern. Dann hat die „Unpässlichkeit" ihren Zweck erfüllt, und sie kann gehen.

Access-Bars®
Die Access-Bars® sind 32 Energiepunkte am Kopf, in denen Ansichten, Blockaden und Glaubenssätze zu verschiedenen Lebensbereichen gespeichert sind. Durch Berührung dieser Punkte können sie „entladen", sodass diese Begrenzungen nicht länger unser Leben beeinflussen. Access-Bars®-Sitzungen bewirken einen tiefen Entspannungszustand. Sie können auch mit Erfolg bei ADHS, Schul- und Prüfungsstress angewandt werden. Häufige Beobachtungen sind: Der Gedankenstrom beruhigt sich, Stress-Symptome lassen nach, der Energie-Level steigt an, Blockaden lösen sich, Leichtigkeit und Freude kommen ins Leben.

Access Consciousness Energetische Facelift®
Der Access Consciousness Energetische Facelift® ist ein erstaunlicher Prozess, der die Alterserscheinungen des Gesichts aufheben kann.

Energie-Arbeit

Schamanische Energie-Arbeit
nach Reinhard Stengel

Access-Bars®

Access Consciousness Energetischer Facelift®

Reiki

Angela Huber
89174 Altheim (Alb)
+49 (0) 73 40/91 94 035
energiearbeit-huber.de

Kampfkunstschule Hipp, Ulm, Sonnenhalde 47

Vegi-Treff Samstag, 19.11.

Am 19.11. um 17 Uhr treffen sich wieder die Freunde vegetarischer (fleischloser) oder veganer (rein pflanzlicher) Kost zu einem gemeinsamen Buffet. Jeder bringt Geschirr, Besteck und möglichst auch ein veganes Gericht mit. Jedermann ist eingeladen. Er sollte sich jedoch vorher anmelden unter 0731 140 598 40 oder unter info@vegetarier-treff.de.

Vernissage Ully Buri am 23.10., 11 Uhr im Business Center Ulm

Kräftige Farben, zarte Töne

Expressiv-leidenschaftlich und sensibel, zerbrechlich: Die in Ulm geborene und in München lebende Malerin Ully Buri vereint beide Seiten in sich. Das drückt sich aus in den Farbexplosionen ihrer leuchtenden, großflächigen Gemälde und in Aquarellen, die zartere Töne anschlagen und die feinen Seiten in uns zum Klingen bringen.

Vom 23.10.2016 bis zum 13.1..2017 sind Ully Buris Arbeiten im BCU Business Center Ulm im Stadtregal zu sehen. Eröffnet wird die Ausstellung am Sonntag, 23.10., um 11 Uhr. Jedermann ist herzlich eingeladen.

Business Center Ulm
Das BCU Business Center Ulm vermietet Büros, Konferenzräume mit allen Gemeinschaftseinrichtungen und Bürodienstleistungen an Unternehmer, Freiberufler und Existenzgründer. Diese können je nach Bedarf sich dauerhaft einmieten oder die Leistungen nur kurzfristig und flexibel in Anspruch nehmen.

Die Räume sind nach der chinesischen Harmonielehre Feng Shui gestaltet, um ein entspannt erfolgreiches Arbeiten zu ermöglichen.

Dazu gehören auch regelmäßig Ausstellungen - mit zarten Strichen oder kräftigen Farben.

Business Center Ulm
entspannt erfolgreich sein

Wir verhelfen Ihnen zu einem professionellen Firmenauftritt

flexibel • effektiv • transparent

Ihr persönliches BackOffice
Telefonservice & Terminierung
Telefonakquise
Assistenz & Projektmanagement
Veranstaltungsplanung
Reiseorganisation

Büroräume für Ihren Erfolg
Domizil- & Geschäftsadresse
Energiereiche Büroräume
Tagesbüro
Konferenzräume
Besprechungsräume

Magirus-Deutz-Str. 12 (Im Stadtregal) • 89077 Ulm • Fon 0731 40 321 00
service@business-center-ulm.de • **www.business-center-ulm.de**

Jutta Reule - Ausstellung bis 6.10. im BCU Business Center Ulm

Kunst zum Loslassen

hs. Eine junge Frau stand vor der Wahl: Ein drittes Kind bekommen oder eine Kosmetikerin-Ausbildung beginnen. Sie bevorzugte eindeutig das dritte Kind. Es kam aber nicht. Da gab ihr Jutta Reule einen merkwürdig klingenden Rat: Fang die Ausbildung an, und du wirst schwanger werden. Die junge Frau meldete sich auf der Kosmetikerinnenschule an und war zwei Monate später in anderen Umständen.

Kinderwunsch und Ausbildung waren plötzlich kein Problem mehr. Warum? Die junge Frau - so erklärt Jutta Reule - hatte losgelassen. Sie war nicht mehr darauf fixiert, dass irgendetwas unbedingt sein muss. Sobald sie sich vom Zwang befreite, konnte es in diesem Fall endlich geschehen.

Dieses Erlebnis war für die Künstlerin Jutta Reule Ansporn, sich zur Kunsttherapeutin ausbilden zu lassen, um vor allem mit Kinderwunschpatienten zu arbeiten.

Das Hantieren mit Farbe, Papier, alten Leinensäcken, Pigmenten... das alles ist eine Art des Loslassens: Man fängt einfach mal an, gestaltet, wie es einem gerade einfällt, probiert aus, staunt über das Ergebnis. Die Aufgabe des Kunsttherapeuten besteht hauptsächlich darin, den Prozess zu begleiten, bei Bedarf Anregungen zu geben. So kann der Klient erleben, dass die Antwort auf seine Fragen in ihm selbst zu finden ist.

Bis zum 6.10., montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr, sind Arbeiten von Jutta Reule zu sehen: in einer Ausstellung im BCU Business Center Ulm.

Lust auf KREATIVITÄT?

Entdecken Sie, was alles in Ihnen steckt, in meinen Abend- oder Samstags-Kursen im Atelier Riedwiesenweg 6 in Ulm-Söflingen

● **Pigment küsst Leinwand** – Malen mit Pigmenten und Metallen
12.10., 19.10., 26.10, 16.11. oder 23.11., 18.30–21 Uhr, 25 € zuzüglich Material
● **Am seidenen Faden** – Gestalten und Schmuck mit Seide
11.11. oder 25.11., 18.30–21 Uhr, 30 € zzgl. Material
● **Alles Wolle oder was?** Gestalten mit Filz
10.12.2016, 21.1. oder 18.2.2017, 9.30–12.30 Uhr und 14–17 Uhr, 54 € zzgl. Material
Anmeldung unter 07304 430 381 oder jutta.reule@web.de

Jutta Reule
Gestalterin im Handwerk • Kunsttherapeutin FH • In der Prävention und Rehabilitation

Jutta Werner-Mayer von der Agentur für Arbeit Ulm

Anzeige

Beratung für den Wiedereinstieg

16 Jahre. So lange war die Sozialpädagogin Jutta Werner-Mayer nicht mehr im Berufsleben gewesen. Sie hatte sich ausschließlich der Familie gewidmet. Als aber die Kinder aus dem Gröbsten waren, wollte sie wieder einsteigen. Und nun berät sie Menschen bei dem, was sie erfolgreich hinter sich hat. Denn sie ist Wiedereinstiegsberaterin bei der Agentur für Arbeit in Ulm. Der Lebensfreude erklärt sie, wie sie Menschen hilft, denen es ebenso ergeht wie ihr damals.

Wer kann sich an Jutta Werner-Mayer wenden?
Arbeitssuchende, die

- wieder in ein sozialversicherungspflichtiges Anstellungsverhältnis zurückkehren wollen
- und keinen Anspruch haben auf Arbeitslosengeld I oder auf das im Volksmund als Hartz IV bezeichnete Arbeitslosengeld II.

Erhält jemand hingegen von Arbeitsagentur oder Jobcenter Geld für den Lebensunterhalt, so ist er dort registriert. Er wird dann ohnehin von seinem zuständigen Berater bei der Arbeitssuche unterstützt.
Keinen Anspruch auf Arbeitslosengeld I oder II haben beispielsweise:

- Hausfrauen oder Hausmänner, die schon „seit Ewigkeiten“ keiner sozial-

versicherungspflichtigen Tätigkeit mehr nachgehen.
- Ehemalige Selbständige, die nicht freiwillig in die Arbeitslosenversicherung einbezahlt haben.

Diese Gruppen sind also die idealen Anwärter für eine Wiedereinstiegsberatung.

Wie ist der erste Schritt?
Wer Interesse hat, vereinbart einen unverbindlichen und vertraulichen Beratungstermin mit Jutta Werner-Mayer. Erreichbar ist sie unter Ulm.Wiedereinstieg@arbeitsagentur.de oder 0731 160-154.

Wie geht es weiter?
Gemeinsam analysieren und besprechen Beraterin und Kunde seine bisherige Entwicklung, seine Fähigkeiten und Wünsche sowie die Möglichkeiten am Arbeitsmarkt. Dabei stellt sich natürlich die Frage, welche Qualifizierungsmaßnahmen die Arbeitsmarktchancen verbessern könnten.

Gibt es Unterstützung?
Für den Lebensunterhalt nicht, aber eventuell für Schulungskosten. Dafür wird zunächst geprüft, ob Weiterbildungen im bisherigen Beruf sinnvoll sind, etwa Officekurse für Bürokräfte. An zweiter Stelle kommen Umschulungen in Betracht.

Wie sind die Erfolge?
Was macht ein trockener Schwamm, wenn man etwas Wasser darauf träufelt? Er saugt es auf. So ähnlich macht es unser derzeit eher ausgetrockneter Arbeitsmarkt mit Wiedereinstiegswilligen, die sich von Jutta Werner-Mayer haben beraten lassen.

Egal ob Arbeits- oder Ausbildungsstelle!

Sie sind nicht bei der Arbeitsagentur gemeldet und wollen Ihre Bewerbung professionell prüfen lassen?

Der Bewerbungsmappencheck
bietet eine individuelle Beratung zur modernen Gestaltung der Bewerbungsunterlagen.

Unterlagen ausdrucken, mitbringen und los geht's!
Ganz einfach, unbürokratisch und kostenfrei.

Wann und wo?
Immer donnerstags, 16 bis 18 Uhr im Berufsinformartionszentrum (BiZ) der **Agentur für Arbeit Ulm.**

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Ulm

HG Metalltechnik Krumbach GmbH

Anzeige

Wer wagt, gewinnt

2009: Deutschland steckte noch in der Wirtschaftskrise. In Krumbach meldete ein metallverarbeitendes Unternehmen Insolvenz an. Zufällig drang diese Nachricht bis nach Wilhelmshaven, zu Holger Goldenstein.

Der wusste zwar nicht, wo Krumbach liegt, aber er wusste, dass er sich schon immer selbständig machen wollte. Der gelernte Bäckermeister und studierte Diplom Betriebswirt FH war bereits mehr als 15 Jahre im Maschinen- und Anlagebau tätig. Beraten von der IHK wagte der damals 46-jährige Familienvater den Sprung in die Selbständigkeit.
Er gründete die HG Metalltechnik Krumbach GmbH und übernahm mit dieser in 2010 dieses insolvente Unternehmen in Krumbach.
Seitdem ist er Geschäftsführer und Gesellschafter des Spezialisten für hochwertige Metall- und Blechverarbeitung. Ehefrau Gerda verantwortet die Bereiche Personal, Schulung und Buchhaltung.
Beide haben den Schritt nie bereut.
Schon nach einem Jahr hatten sich die Mitarbeiterzahl von 16 auf 41 erhöht und der Umsatz ungefähr verdoppelt. Immer mehr ehemalige Kunden kehrten zurück. Und die gute Entwicklung setzt sich bis heute fort.
Woran liegt das? Holger Goldenstein investiert konsequent in den modernen Maschinenpark. Er achtet strikt auf Qualität, pünktliche Abläufe und gutes Betriebsklima. Er bildet aus und setzt auf Fachkräfte. Derzeit werden gesucht:

- Konstruktionsmechaniker mit Schweißerfahrung,
- Laser- und Stanzprogrammierer und
- Maschinen- und Anlagebediener.

- Laserschneidtechnik
- Rohr-Laserschneiden
- CNC-Umformtechnik
- CNC-Drehen/Fräsen
- Stanzen, Nibbeln
- Blechbearbeitung
- Einzel-/Serienfertigung
- Schallschutz
- Metallbau
- Stahlbau
- Sandstrahlen
- Lackieren

HG Metalltechnik Krumbach

www.hgmtk.de
Tel. 0 82 82 / 8 94 98-0

Wirtschaftsastrologe Ralf Hokenmaier über moderne Astrologie

Anzeige

Der Griff nach den Sternen

Aberglaube, Hokuspokus, esoterischer Quatsch? Oder steckt doch mehr dahinter?

rh. Nun, ein Alexander der Große oder Ramses von Ägypten haben vor jeder großen Entscheidung ganz selbstverständlich ihren Astrologen zu Rate gezogen. Und sie waren erfolgreich, so erfolgreich, dass man auch nach vielen hundert Jahren ihre Namen noch kennt.
Inzwischen ist die Astrologie wieder auf dem Vormarsch. Künstler, Politiker, ja selbst Fußballtrainer suchen Rat bei geschulten Astrologen.
So wie Ralf Hokenmaier einer ist. Der gelernte Kaufmann mit jahrelanger Erfahrung als selbständiger Unternehmer in der Werbebranche weiß, wovon er redet. Er kennt die Sorgen, Probleme und Nöte eines verantwortungsbewussten Unternehmers und eines Menschen im privaten Umfeld. Menschen wie Sie und ich.
Welche Talente und Fähigkeiten stecken in mir? Wo liegen im Leben meine Stärken, und wie kann ich diese einsetzen? Welche Entscheidungen stehen im Leben an? Was sind Energieräuber, und was produziert mir Stress? Durch eine astrologische Beratung finden Sie auf vieles eine Antwort.
Grundlage für all dies ist die Auswertung der Sternenkonstellation mit wissenschaftlichen Methoden, so individuell und unverwechselbar wie ein Fingerabdruck, komplexer als eine Gleichung mit drei Unbekannten. Weshalb heutzutage prominente Persönlichkeiten - vom früheren, mittlerweile verstorbenen französischen Staatspräsident Francois Mitterand bis zur Hotelerbin Paris Hilton - ihren persönlichen Astrologen immer wieder ganz selbstverständlich zu Rate ziehen.

MIND-MOVER
Wissen, wo es lang geht.

Ralf Hokenmaier
Mind-Mover und Astrologe
Mobil: +49 170 890 14 37
E-Mail: rh@mind-mover.de

Relog Lohn- und Gehaltsabrechnungen

Anzeige

Zeit und Kosten sparen

„Ich arbeite nach dem Prinzip, dass man niemals etwas selbst tun soll, was jemand anderes für einen erledigen kann." ***John Davison Rockefeller (1839-1937)***

hs. Mit dieser Linie ist der amerikanische Großindustrielle anscheinend gut gefahren. Denn er hatte es vom Lehrling und Hilfsbuchhalter zu einem der reichsten Menschen der Welt gebracht.

Ganz besonders lohnt es sich, schwierige und zeitaufwendige Aufgaben an jemanden abzugeben, der sie besser und schneller erledigen kann.

Deswegen erstellen gerade kleine und mittlere Unternehmen ihre Lohn- und Gehaltsabrechnungen nicht selbst. Hier geht es nämlich nicht nur um viele Zahlen, sondern um beinahe ebenso viele Vorschriften, die sich regelmäßig ändern.

Mit der komplizierten Materie beauftragt werden vielmehr Fachleute wie Jochen Falch. Er ist der örtliche Partner des bundesweit tätigen Lohn- und Gehaltsabrechnungsspezialisten relog.

Relog arbeitet nach festen Qualitätsrichtlinien:

- **Pünktlich und zuverlässig**: Garantiert wird eine Bearbeitungszeit von 24 Stunden (Baulohn 48 Stunden).
- **Sicher und vertraulich**: Die Systemanwendungen sind geprüft und zertifiziert.
- **Persönlich und individuell**: Vom ersten Tag an steht dem Kunden ein persönlicher Ansprechpartner zur Seite.
- **Aktuell und vorausschauend**: Änderungen im Lohnsteuer- und Sozialversicherungsrecht werden stetig berücksichtigt.
- **Erreichbar und nah**: Ein Rückruf erfolgt immer am selben Tag.

relog ...lohnt sich!

relog Ulm/Alb-Donau

Inh. Jochen Falch
Müllerstr. 3 89584 Ehingen

Tel 07391 771 0543 www.relog-lohn.de
Fax 07391 771 6388 jochen.falch@relog-lohn.de

Wir erstellen Ihre laufenden Lohn- und Gehaltsabrechnungen – auch Baulohn

EDV-Training und Schulung Wilfried Kunze

Anzeige

Alles im Griff mit MS-Project

wk. Word, Excel und Powerpoint werden in vielen Unternehmen wahrscheinlich täglich eingesetzt. Aber können diese Programme helfen, den Einsatz teurer Ressourcen (Mitarbeiter, Material und Zeit) effektiv zu steuern und zu verwalten? Die Antwort lautet „Nein".

Müssen sich auch nicht, denn dafür gibt es bei Microsoft eine spezielle Software: MS-Project. Diese dient dazu, Ihre Projekte von Anfang bis zum erfolgreichen Abschluss zu begleiten. Die Genauigkeit bestimmen Sie, denn Ihre Projekte stehen im Vordergrund, nicht die Software.

Features: Projekte anlegen, den Projektverlauf dokumentieren, Änderungen problemlos einfügen, Ressourcen verwalten und den einzelnen Arbeitspaketen zuordnen. Falls es Kapazitätskonflikte gibt, werden sie angezeigt und können schnell beseitigt werden. Eine zentrale Ressourcenverwaltung ist auch ohne Einsatz eines Servers möglich. Auch werden sofort die Kosten transparent.

Lassen Sie sich von mir zeigen, wie es geht. Es ist einfacher als Sie denken. Ich freue mich, Sie bei meinen Schulungen begrüßen zu dürfen.

Vielleicht verspüren Sie oder Ihre Mitarbeiter den Wunsch, die Programme für die tägliche Arbeit (Excel, Word, Powerpoint) effektiver nutzen zu wollen. Ich zeige Ihnen, wie Sie mit weniger Stress schneller arbeiten können.

Beherrschen Sie Ihr Handwerkszeug!

Ich berate und schule in Excel, Word, Powerpoint, Outlook, Access, Project, Visio …
in Beratungen, Einzel- und Gruppenschulungen

W / K

Wilfried Kunze · EDV-Training und Schulung
Hohnerstraße 6, 89079 Ulm-Donautal
wi_kuz@t-online.de
07304 3966 oder 0178 6133905

Thomas Kunick, iMDatec GmbH

Anzeige

Was wir mit Daten machen

In der letzten Lebensfreude-Ausgabe berichtete Thomas Kunick über Big Data. Nun stellt er vor, welche Aufgaben im Umgang mit Daten anfallen:

Datenverwaltung
Sie ermöglicht Ihnen einen schnellen Zugriff auf Ihre Daten. Auffinden statt Suchen.

Datenaufbereitung
Wir ergänzen Daten, etwa Messwerte, um beschreibende Informationen.

Datenabgleich
Messergebnisse oder andere Daten werden verglichen und gegenüber gestellt.

Analyse und Diagnose
Ziel ist es, Ergebnisse zeitnahe zur Verfügung zu haben und bewerten zu können - „per Knopfdruck zum Report".

Nutzen Sie Ihr verborgenes Wissen

Die iMDatec GmbH ist Ihr Spezialist im Bereich Datenmanagement und erster Ansprechpartner, wenn es um die Verwaltung, Aufbereitung und Analyse technischer Daten geht. Wir schaffen Ihnen die Möglichkeit, einfach und zeitnah auf Ihren gesamten Datenbestand und die darin enthaltenen Informationen zugreifen zu können.

Daten nutzen und nutzbar machen: Sehen und behandeln Sie Ihre Daten als permanente Quelle für neue Einsichten. Nutzen Sie Ihr „verborgenes" Wissen, um Entwicklungszeiten zu minimieren und Ihre Produktqualität zu verbessern. Hierfür ist eine Sichtung und zeitnahe Analyse und Aufbereitung Ihrer Daten erforderlich. Die stetig zunehmenden Datenmengen lassen sich nicht oder nur unter hohem Aufwand und enormer Disziplin manuell bewältigen.

Wir bieten Ihnen: Kenndaten und Auswertungen per „Knopfdruck".
Wir helfen Ihnen: Zeit zu sparen, Kosten zu senken, Qualität zu verbessern.

Sprechen Sie uns an.

iMDatec GmbH
Innovatives Datenmanagement
Magirus-Deutz-Str. 12 | 89077 Ulm | Germany
Phone: +49 731/40 321 - 205 | Fax: +49 731/85 07 99 38
info@imdatec.com | www.imdatec.com

Personal & Business Coach Martina Gröner

Anzeige

Erfolg ist kein Zufall...

... und mit genau auf Ihre Ziele zugeschnittenen Strategien lässt der Erfolg nicht lange auf sich warten!

Ganz gleich ob Sie Mitarbeitergespräche effektiv führen möchten, im Vorstellungsgespräch punkten wollen, Konflikte lösen, mehr Selbstvertrauen gewinnen oder einfach neue Wege gehen möchten: Als Personal & Business Coach kann ich Sie in jedem Bereich unterstützen. Viele Realisierungsmöglichkeiten finden Sie auf meiner Homepage www.groener-coaching.de.

Ihr Leben - Ihr Erfolg!

SEMINARE

Erfolg beginnt im Kopf!

Persönlichkeit · Beruf · Karriere · Mitarbeiterführung
Kommunikation · Motivation · Stressbewältigung

Martina Gröner · Hauptstr. 33 · 89275 Elchingen · Tel. 07308 / 53 94
www.groener-coaching.de

Schnelle Computer-Lösungen von Citybites

Anzeige

Die rettende 24/7/365-Verfügbarkeit

Wenn am Computer gar nichts mehr geht, kommt schnell Panik auf. Ganz besonders, wenn die streikenden Rechner in einer großen Rechtsanwaltskanzlei stehen, die mit ihren Schriftsätzen und Erklärungen strenge Fristen einhalten muss.

hs. An einem Julitag hatte die Ulmer Kanzlei Kellner & Kollegen keine Verbindung mehr zu den Servern der Geislinger Zentrale. Arbeiten war nicht mehr möglich.

Man rief sofort bei der betreuenden EDV-Firma an. Diese riet dazu, selbst zu prüfen, wo der Fehler liegt. Danach sollte man sich nochmals melden.

Ein Kanzleimitarbeiter hatte die Idee, dass es an dem UTM-Gerät liegen könne. Es ist für die Sicherheit der Computer Systeme zuständig – es ist sozusagen das Türschloss mit Firewall, Antivirenschutz und sicherer Server-Verbindung.

Man forderte ein neues UTM-Gerät an. Die Antwort: „Eine Woche Lieferzeit".

In der darauffolgenden Krisensitzung erwähnte eine Mitarbeiterin einen anderen Computerdienstleister. Den wollte sie fragen.

Nicht einmal eine Stunde später war Sebastian Kursawe von der Firma Citybites vor Ort – inklusive eines Ersatzgerätes. Er hat die wichtigsten Geräte immer auf Lager. Nach einer weiteren halben Stunde und verschiedenen Tests war klar, es ist definitiv das UTM-Gerät.

Es dauerte insgesamt nicht einmal 2 Stunden, und die Verbindung zu den Servern stand mit allen entsprechenden Schutzfunktionen und der ursprünglichen Konfiguration.

Die Mitarbeiter waren begeistert. Sebastian Kursawe war genau darüber überrascht – eine ständige Verfügbarkeit und eine solche UTM-Aktion ist für sein Unternehmen Routine.

Immer noch entsetzt, oder schon vernetzt?

CITYBITES

Sebastian Kursawe · Lange Str. 20 · 89160 Dornstadt
www.citybites.de
Tel.: 07309 8141310 · E-Mail: service@citybites.de

Stefan Hödl vom RE/MAX-Immobiliencenter Ulm

Einen alten Baum verpflanzt man nicht

Wie Sie mit einer Immobilien-Leibrente das Alter in der eigenen Immobilie finanzieren.

sh. Steckt Ihr gesamtes Vermögen im Eigenheim, aber Rente und Erspartes reichen kaum zum Leben? Doch Sie wollen nicht aus Ihrem Zuhause ausziehen?

Mit der Leibrente gibt es eine Alternative, die man prüfen sollte: Die Immobilie wird zwar verkauft, der frühere Eigentümer erhält aber ein notariell zugesichertes, mietfreies Wohnrecht und eine fortlaufende Rentenzahlung. Damit ermöglicht die Leibrente den Verbleib im Eigenheim und sorgt für ein attraktives zusätzliches Einkommen.

Und so funktioniert die Immobilien-Leibrente:

- Nach einer unverbindlichen Beratung erhalten Sie ein Wertgutachten eines unabhängigen Gutachters.
- Dieses Gutachten bildet die Grundlage für die Ermittlung Ihrer Immobilien-Leibrente. Neben dem Wert Ihrer Wohnung fließen auch Ihr Alter sowie die Kosten für die Bewirtschaftung in die Berechnung ein. Bestehende Hypotheken werden berücksichtigt, damit Sie diese ablösen können.
- Daraus erhalten Sie ein individuell zugeschnittenes Vertragsangebot mit der abschließend berechneten Leibrente. Sind Sie mit dem Angebot einverstanden, erfolgt die gemeinsame notarielle Beurkundung des Leibrentenvertrages. Gleichzeitig wird Ihr lebenslanges Wohnrecht im Grundbuch verankert und die Rentenzahlung als Reallast abgesichert. Notwendige Reparaturen für den Werterhalt der Immobilie übernimmt ab diesem Zeitpunkt der Rentengeber.

Diese „Rente aus Stein“ ist übrigens alles andere als neu. Schon im Mittelalter wurden Immobilien auf neue Eigentümer übertragen, die im Gegenzug eine lebenslange Versorgung garantierten. Auch heute ist dieses Modell in vielen Ländern verbreitet und erprobt.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Wünschen Sie ein persönliches und natürlich unverbindliches Beratungsgespräch? Rufen Sie einfach an unter 0731 40 988-24!

Anzeige

Altenpfleger/innen im Seniorenwohnen Ludwigsfeld

Arbeit mit Menschen für Menschen

hs. Was motiviert Menschen besonders an ihrer Arbeit? Nein, das Gehalt kommt erst an dritter Stelle, wie eine Studie der Beratungsgesellschaft Hay Group bereits in 2012 feststellte. Auf den ersten Plätzen standen ein „kollegiales Umfeld“ und ein „erfüllender Job“.

Auch andere Untersuchungen zeigen: Der wichtigste Antrieb steckt in uns selbst. Es ist vor allem der Wunsch nach sinnvoller Tätigkeit und Anerkennung.

Davon kann der Beruf des Altenpflegers - beziehungsweise der Altenpflegerin - reichlich bieten, erklärt Einrichtungsleiter Ralf Waidner vom Seniorenwohnen Ludwigsfeld. Denn man hilft anderen Menschen und spürt an ihrer Dankbarkeit, dass man gebraucht wird.

Natürlich fordert einen diese Arbeit körperlich und emotional. Aber gefordert werden, fördert auch. Wer nämlich seinen vertrauten Wohlfühlbereich, seine Komfortzone, immer wieder verlässt, erweitert deren Grenzen. Und das macht - wie Forscher feststellten - glücklicher.

Was ebenfalls zum Glück beiträgt, ist ein sicherer Arbeitsplatz. Und den haben Altenpfleger. Denn sie sind gefragt und werden gebraucht, am Arbeitsmarkt ebenso wie tagtäglich von ihren Schützlingen.

Anzeige

Tipps vom Rentenberater Siegfried Sommer

Lukrative Einmalzahlungen

Wer in der gesetzlichen Rentenversicherung pflichtversichert ist, bezahlt Beiträge je nach seinem Verdienst. Er darf nicht freiwillig mehr einzahlen. Aber keine Regel ohne Ausnahmen. Und diese Ausnahmen können sehr lukrativ sein.

Will man vorzeitig in den Ruhestand gehen, dann muss man bestimmte Beitragsjahre, also Wartezeiten, erreicht haben. Anderenfalls wird die Rente um Abschläge gekürzt.

Nach § 187 a SGB VI lässt sich dies jedoch vermeiden: durch Einmalzahlungen in die gesetzliche Rentenversicherung.

Und das kann sich lohnen. Gibt man nämlich denselben Betrag in eine private Rentenversicherung mit Hinterbliebenenschutz, so erhält man bei einem der besten Versicherer eine um etwa 20 Prozent niedrigere Leistung.

Wer privat krankenversichert ist, bekommt noch einen Zuschuss von 7,3 Prozent für die Krankenversicherung.

Gut verdienende Arbeitnehmer können die Beiträge teilweise als Sonderausgaben steuerlich geltend machen.

Tipp: Wer sich später anders entscheidet und über den frühestmöglichen Rentenbeginn weiterarbeitet, hat nichts zu befürchten. Die gesetzliche Rentenversicherung behält die Einmalzahlung, und die Rente steigt.

Anzeige

Anzeige

Weit über ein Drittel aller Einbrüche scheitern, weil die Diebe die Sicherungsmaßnahmen an Türen und Fenstern nicht schnell genug überwinden. Wie Sie Ihr Haus sichern und welche KfW-Förderung es gibt, erklärt Ihnen Johann Korosteljow von der Fensterzeiten GmbH unter 07347 9292613.

„Nur noch über Sie ...

werde ich vermieten“, sagte eine Wohnungseigentümerin zu Maklerin Eugenie Kramer aus Dornstadt.

Zunächst wollte die Vermieterin es selbst probieren, um die Maklerprovision zu sparen: Umhören im Bekanntenkreis, Aushänge... aber sie fand einfach keine passenden Mieter.

So wurde Eugenie Kramer doch beauftragt. Sie warb intensiv, wurde von Anrufen überschüttet, traf am Telefon gleich eine Vorauswahl, hielt Besichtigungen ab und hatte nach einem nervenaufreibenden Tag gute Mieter. Die Eigentümerin war begeistert und fragte sich, warum sie nicht schon früher die zupackende Expertin aus Dornstadt eingeschaltet hatte.

Anzeige

Wasser – der Ursprung allen Lebens

Zeidler

Teichanlagen · Gartengestaltung
Bewässerung · Rasenroboter

Ulmerstr. 1 · 89197 Weidenstetten · Tel. 07340 / 929950 · Fax 07340 / 929951
info@gartengestaltung-zeidler.de · www.gartengestaltung-zeidler.de
www.facebook.com/GartengestaltungZeidler

Klaus-Dieter Zeidler - Bewässerungsanlagen Anzeige

Genießen statt Gießen

Die meisten Menschen haben immer weniger Zeit – oder möchten ihre Freizeit nicht unbedingt mit Gießen verbringen. Moderne Beregnungsanlagen bewässern Garten und Rasen heute praktisch selbst.

Als Partner des Herstellers RAINBIRD plant und installiert Zeidler Gartengestaltung individuell abgestimmte Beregnungsanlagen. Deren Regen- und Feuchtigkeitssensoren erfassen Niederschlag und Bodenfeuchtigkeit. Entsprechend veranlasst die Bewässerungssteuerung, dass der Garten vollautomatisch und wassersparend beregnet wird.

Damit ist der Gartenbesitzer unabhängig von sämtlichen Wettereinflüssen - von extremer Trockenheit ebenso wie von unregelmäßigen Niederschlägen. Die RAINBIRD Bewässerungsanlage sorgt also auch dafür, dass es nach dem Urlaub kein böses Erwachen gibt.

Zeidler Gartengestaltung errichtet und betreut Bewässerungsanlagen - von Stuttgart über Ulm bis zum Bodensee.

Hans-Jürgen Baumann über Dachsanierung Anzeige

Alles für ein gut behütetes Haus

Warum tragen viele Bergsteiger und Wanderer eine Mütze? Weil sie wissen, dass über den Kopf am meisten Wärme entweicht. Ebenso benötigt ein Haus ein sicheres und dämmendes Dach. Hans-Jürgen Baumann von der Dachdecker & Zimmerer Baumann GmbH & Co. KG gibt einige Tipps für die Dachsanierung.

Wann sanieren?
Nach ungefähr 50 bis 60 Jahren steht eine Erneuerung an, je nach Lage auch schon früher. Außerdem sollte der Dachzustand geprüft werden vor einem Umbau, Dachausbau und vor der Montage von Solar- oder Photovoltaikmodulen.

Wen beauftrage ich?
Wählen Sie einen Fachbetrieb. Er kennt die technischen Möglichkeiten, gesetzlichen Vorschriften und Fördermöglichkeiten.

Lohnt sich Dämmung?
Unbedingt. Gerade beim Dach und der obersten Geschossdecke kann die Dämmung bei vergleichsweise geringem Aufwand viel Energie sparen. Sie verbessert außerdem im Sommer den Wärmeschutz und hilft im Winter gegen rutschende Schneebretter und großflächige Eiszapfenbildung.
Unter Umständen wird die Dachdämmung von der KfW bezuschusst mit 10 bis 30 Prozent der Kosten.

Wie schütze ich mich gegen Sturm- und Schnee?
Sturmklammern sichern Dachziegel und Dachsteine. In manchen Windzonen sind sie vorgeschrieben. Empfehlenswert sind auch Schneefanggitter.

Wie wichtig ist die Optik?
Das Dach ist der Hut des Hauses. Und ein Hut prägt stets das Erscheinungsbild.

DACHDECKER + ZIMMERER
BAUMANN
GmbH & Co. KG

Feldstetten
Obere Gasse 5
89150 Laichingen
Tel. 07333 5746
Fax 07333 21355

Sontheim
Wörthstraße 13
72535 Heroldstatt
Tel. 07333 5746
Fax 07333 21355

Dachdecker.Baumann@t-online.de

- Zimmerarbeiten
- Reparaturen
- Abdichtungen
- Neu- und Umdeckungen
- Fassadenverkleidungen
- Blecharbeiten

Sonja Benz von Benz Kachelofen Anzeige

Heizen mit Holz und Sonne

Wer auf regenerative Energien setzt, heizt sein Haus mit Holz oder mit der Kraft der Sonne... oder mit beidem. Benz Kachelofen ist spezialisiert auf Ganzhausheizungen:

Kachelöfen mit Wassertechnik
Sie können den Kachelofen oder Kamineinsatz mit Wassertechnik wählen. Das heißt: Der Ofen oder der Kamin sind an den Heizkreislauf angeschlossen und erwärmen so das gesamte Haus. Befüllt werden sie mit Stückholz, also mit Holzscheiten. Wir bieten aber auch Kachelöfen, in denen sich auch Pellets verfeuern lassen.

Pelletheizungen
Hier beheizen Sie Ihr Haus generell mit Pellets. Der Heizkessel wird automatisch mit dem Brennstoff bestückt, so komfortabel wie bei einer Öl- oder Gasheizung.

Solaranlagen
Ob Kachelofen oder Kamineinsatz mit Wassertechnik

oder Pelletheizung - sie alle können mit einer Solaranlage kombiniert werden. Ein intelligenter Energiespeicher steuert das System. So arbeiten Holz und Sonne Hand in Hand für Sie.

Förderung
Pelletheizungen und ihre Kombination mit Solaranlagen werden durch Zuschüsse gefördert, bei nachträglichem Einbau und zum Teil sogar bei Neubauten. Gerne stellen wir Ihnen die aktuellen Förderprogramme vor.

Vereinbaren Sie einen Termin unter 0 73 33 950 373.

Raumgestaltung Peter Baumgart Anzeige

Mit geschultem Auge für das Maßgebliche

hs. Die Räume, in denen wir leben, sollen schön sein, wir wollen uns dort wohl fühlen. Nur, was ist schön und schafft Wohlgefühl?

Dass ihre Kunden auf solche Fragen die richtige Antwort finden, das ist für Peter und Patrick Baumgart eine Aufgabe moderner Raumgestaltung.

Die Raumgestaltung Peter Baumgart führt Maler-, Tapezier- und Fassadenarbeiten aus, sie verlegt Bodenbeläge und installiert Sonnenschutzanlagen.

Sie übernimmt sogar komplette Sanierungen vom Innenausbau, über Trocken- und Fließestrich, Heizung und Sanitär, Fliesenarbeiten, Elektroinstallation bis hin zu Maurerarbeiten.

Doch zur Raumgestaltung gehört für Peter und Patrick Baumgart auch, dem Kunden Möglichkeiten und Lösungen aufzuzeigen: Welchen Farben kann er wo einsetzen, was ist das passende Material... Auf Wunsch gestalten sie einen Raum vollständig, von der Decke bis zum Boden, inklusive der passenden Einrichtung.

Norbert Unterharnscheidt, E.Systeme 21 AG Anzeige

Sonnenstrahlen im Haus

nu. Ein Bild oder ein Spiegel könnten auch eine Heizung sein: eine Infrarotheizung. Sie besteht aus Elektro-Heizplatten an Zimmerdecke oder Wand, die angenehme Infrarot-Strahlungswärme abgeben und sich mit Bildern oder Spiegeln bedrucken lassen. Ihre Vorteile, erklärt Norbert Unterharnscheidt, Vorstand der Ulmer E.Systeme 21 AG:

Sparsamer Verbrauch
Herkömmliche Heizungen erwärmen die Luft, welche

dadurch in Bewegung gerät. Diese Luftbewegung senkt die gefühlte Temperatur unter die tatsächliche. Bei der Strahlungswärme von Infrarotheizungen hingegen ist die gefühlte Temperatur etwa 3 Prozent höher als tatsächlich. Das senkt die Energiekosten. Weitere Ersparnisse sind möglich, wenn der Strom mit einer eigenen Photovoltaikanlage produziert wird.

Geringe Investitions- und Wartungskosten
Infrarotheizungen lassen sich einfach an die Stromversorgung anschließen und benötigen keine Wartung.

Gesundes Raumklima
Infrarotheizungen wirbeln keinen Staub auf. Deshalb sind sie gerade bei Allergikern beliebt.

e.systeme21 AG · Magirus-Deutz-Str. 10 · 89077 Ulm-Söflingen
Tel. 0731 378 816-11 · info@esysteme21.de · www.esysteme21.de

M. Wydryszek, Baumatt Parkett Anzeige

Wohlfühlatmosphäre

en. Ihr Parkett ist in die Jahre gekommen…? Sie würden es am liebsten raus reißen, weil es an vielen Stellen abgenützt ist, die Farbe gefällt Ihnen sowieso nicht mehr, und die losen Stäbe nerven….

Es gibt aber eine Alternative, die sich dazu noch meist günstiger gestaltet: die Parkett-Sanierung. Sie ist oft eine bessere Lösung, um aus Ihrem Boden wieder einen edlen Blickfang zu machen. Das alte Parkett kann abgeschliffen, die losen Stäbe und beschädigten Stellen können ausgetauscht, der ganze Boden kann sogar neu eingefärbt werden!

Ob Sie nun einen neuen Boden wünschen oder Ihren alten renovieren möchten, für Baumatt Parkett ist es ein Anliegen, in Ihrem Zuhause Ihre ganz persönliche Wohlfühlatmosphäre zu schaffen.

Dabei sind die Ihnen entstehenden Kosten auf einen Blick erkennbar.

Zu Gunsten Ihrer Gesundheit und der Umwelt wird fast ausschließlich mit umweltfreundlichen Materialien gearbeitet.

Nach vollbrachter - nahezu staubfreier - Arbeit steht Ihnen das Team auch weiterhin zur Verfügung, mit den richtigen Pflegemitteln und mit bewährten Tipps. So können sie an Ihrem Boden wieder lange Freude haben.

Alles rund um Ihre Böden

BAUMATT PARKETT M.Wydryszek

- Parkettverlegung
- Laminatverlegung
- Vinylverlegung
- Treppenrenovierung
- Staubfreies Schleifen
- Sockelleisten
- Individuelle, persönliche Beratung
- Kostenlose Angebotserstellung

BAUMATT PARKETT
M.Wydryszek
Ulmenweg 2
89346 Bibertal
082267639033
015781803634
info@baumattparkett.de
www.BaumattParkett.de

Maler Frank Niebeling aus Neu-Ulm Anzeige

Fassaden machen Häuser

Eine gute Fassade schützt und schmückt Ihr Haus. Darüber hat Maler Frank Niebeling aus Neu-Ulm in der letzten Ausgabe der Lebensfreude berichtet. Nun stellt er verschiedene Fassadenarten vor.

Putzfassade
Hier werden die Außenwand oder die darauf befestigten Wärmedämmplatten „verputzt“, das heißt: es wird ein Putz aufgetragen.

Dafür eignen sich Kunstharzputz oder mineralischer Putz:

- **Kunstharzputz** ist widerstandsfähig, elastisch und wasserabweisend. Da er langsam trocknet, können sich auf seiner Oberfläche leichter Algen und Pilze bilden.
- **Mineralischer Putz** - auch Zementputz genannt - ist diffusionsoffen. Darunter versteht man die Fähigkeit, Feuchtigkeit aufzunehmen und nach und nach wieder abzugeben. Dadurch hat der Schimmel geringere Chancen. Wahrscheinlicher ist aber, dass mal Risse auftreten. Denn mineralischer Putz ist eher unelastisch.
- Um das Beste aus beiden Putzarten zu vereinen, gibt es **Mischlösungen** wie den Silikatputz.

Die einfache und kostengünstige Putzfassade bietet viele Farb- und Gestaltungsmöglichkeiten. Sie will jedoch regelmäßig gereinigt und nachgestrichen werden.

Klinkerfassade
Vor der Außenwand wird eine Fassade hartgebrannter Klinkersteine aufgemauert. Die dazwischen liegende Ebene erlaubt eine sehr gute Wärmedämmung. Die Klinkerfassade nimmt nur geringfügig Wasser auf, bietet guten Schutz und ist pflegeleicht.

Holzfassade
Hier setzt man vor die Außenwand eine Holzfassade: Schützt, isoliert, sieht gut aus und braucht viel Pflege.

Gestaltung
Ausführung
sämtlicher Maler- und Lackierarbeiten sowie Tapezierarbeiten
Schutz und Instandsetzung
von Bauteiloberflächen aus Holz und Metall
Beratung
gern bei Ihnen vor Ort

FRANK NIEBELING
Breslauer Straße 18, 89231 Neu-Ulm
FON 0731-94 088 386, MOBIL 0178-24 22 884
E-MAIL frank.niebeling@gmx.de

Dipl.-Ing. Ernst Schwertberger, Holzheim Anzeige

Wärmerückgewinnung

es. Wenn wir die Fenster aufreißen, um frische Luft herein zu lassen, ist diese im Winter zu kalt und zu trocken und im Sommer zu heiß und zu feucht.

Die inVENTer® Lüftungsanlagen sorgen durch sogenannte Wärmerückgewinnung dafür, dass die Abluft bis zu 91 Prozent der enthaltenen Wärmeenergie an die Zuluft abgibt. Diese wird also - ohne nennenswerten Energieaufwand - im Winter erwärmt und im Sommer gekühlt. inVENTer® Wärmespeicher speichern Wärme oder Kühle und regulieren nebenbei den Feuchtehaushalt vollautomatisch:

Ein sogenannter Reversierventilator wechselt immer wieder die Laufrichtung und führt mal die Abluft und dann die Zuluft an einem Keramik-Wärmespeicher vorbei. Dieser „Regenerator“ speichert und überträgt also das Temperaturniveau der ausströmenden Luft zu einem Großteil an die einströmende Luft. Ganz nebenbei reguliert er permanent den Feuchtegehalt der frisch einströmenden Zuluft. Dadurch stellt sich ein behagliches Wohnklima bei annähernden Normklimabedingungen ein. Sie atmen gesunde, schadstoffarme Luft. Luft ist das Lebensmittel Nummer 1, achten Sie auf das was Sie da Einatmen!

Sanitärmeisterbetrieb Dieter Unseld Anzeige

Komfort barrierefrei

Fachbetrieb KOMFORT barrierefrei – so darf sich nun die Firma Dieter Unseld, BadeQuell nennen.

Der Betrieb nahm an der Schulung der GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik teil.

Er kann nun gegenüber seinen Kunden, Bauträgern, Architekten, Wohnungsgesellschaften und Krankenkassen seine Fachkompetenz bei komfortabler, attraktiver und sicherer Badgestaltung für die »Generation 50 plus« nachweisen: von der Planung über die Ausführung bis zu ihrem Wunschbad – auch bei Teilumbauten und ganz speziellen Lösungen.

Alexandra Strehle, Elektro Strehle GmbH Anzeige

TESLA Stromspeicher

Die Sonne scheint bekanntlich mittags am stärksten. Dann herrscht Erntezeit für jede Photovoltaikanlage. Nur, oft ist ihr Strom gerade in diesen Stunden kaum gefragt. Den höchsten Stromverbrauch haben wir stattdessen zu Zeiten, an denen die Sonne schwach oder gar nicht scheint, nämlich morgens und abends beziehungsweise nachts.

Deswegen hat Tesla - der bekannte Hersteller großer Elektroautos - ein Stromspeichersystem entwickelt: die Powerwall.

Sie speichert den überschüssigen Solarstrom während des Tages und gibt ihn wieder ab, wenn man ihn benötigt. Außerdem dient sie als Reservestromquelle, das heißt: sie schützt das Zuhause vor Stromausfall.

Die Powerwall ist kompakt und einfach zu installieren. Sie arbeitet vollautomatisch und gleicht Wärme und Kälte selbst aus. Ihr Einsatzbereich reicht von – 20°C bis + 50°C.

Die Powerwall eignet sich sowohl für neue als auch für schon bestehende Photovoltaikanlagen. Sie kann auch außerhalb des Gebäudes installiert werden.

Wollen Sie mehr wissen über die TESLA Powerwall? Nähere Informationen gibt es bei Elektro-Strehle unter www.elektro-strehle.de oder unter 08221 367370.

David Muhrer Planungsbüro „joy of sun“ Anzeige

Solaranlagen optimieren

dm. Auf den ersten Blick erscheinen die Anlagen alle gleich: Gleich viel kWp-Leistung, gleich viel Strom - könnte man denken. Der Vergleich von laufenden Anlagen zeigt aber deutlich: manche liefern um 30% mehr Strom aus derselben Nennleistung als andere, bei den gleichen unveränderbaren Gegebenheiten wie Orientierung, Dachneigung oder Beschattung.

Das renommierte Fraunhofer Institut für Solar Forschung und Gutachter weisen seit Jahren darauf hin, dass 1/3 bis 2/3 aller Photovoltaik-Anlagen (kurz „PV“) mangelhaft geplant oder montiert sind.

Die Mängel liegen oft in der Verschaltung, nicht beachteten Produkteigenschaften, billigen Bauteilen und immer häufiger in der falschen Nutzung des PV-Stroms. Wer zu viel einspeist und nicht alle Geräte zu optimalen Zeiten mit der PV-Anlage vernetzt hat, verkauft seinen Strom zu billig. Hier braucht es viel Erfahrung mit Datennetzen.

Wieso ist die Wirkung so groß?

Fehler vervielfachen sich, da das schwächste Glied in einer Serienschaltung bestimmt, welcher Strom am Ende rauskommt. Wenn man noch bedenkt, dass 1% mehr Ertrag 3% mehr Gewinn bedeutet, kann eine ideale Planung den Gewinn aus einer PV-Anlage leicht verdoppeln.

Was können Sie tun?

Ihr PV-Fachmann sollte regelmäßig Haustechnik (wie Warmwasser, Wärmepumpe, Elektroheizung und Stromspeicher) betreuen. Die Firma und ihre Großhändler sollten seit Jahrzehnten krisensicher in diesen Bereichen tätig sein.

Ein solches Angebot bietet zum Beispiel „Häussler Energietechnik“ mit eigenen Angestellten, das für die Optimierung von Solar- und Speicher-Anlagen mit dem Planungsbüro „joy of sun“ von Dipl. DV David Muhrer zusammenarbeitet. Dort erhält man auch verständliche und gründliche Beratung.

ESS Kempfle und Heim & Energie, Leipheim Anzeige

Herbstprogramm 2016

Mittlerweile ist es schon Tradition, dass bei ESS Kempfle im September die Vortragsreihe mit interessanten Beiträgen aus den verschiedensten Bereichen eingeläutet wird.

wk. Alle Vorträge beginnen wieder um 19.00 Uhr. Einlass mit Firmenbesichtigung und kleinem Stehempfang jeweils ab 18.30 Uhr – Unkostenpauschale: 5,- € pro Person. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Voranmeldung unter 08221/200-320

- **27.09. Wildkräuter-Vortrag,** Daniel Zügel: Welche Wildpflanzen sind essbar? Wie kann man diese in den Alltag integrieren? Gerichte / Smoothies / Tee / Salben – was ist möglich?
- **5.10. Photovoltaik-Workshop** durch die ESS Kempfle GmbH: PV zum Anfassen – Beispiele – Material – Berechnungen – offene Diskussion Welche Möglichkeiten gibt es? Wie sinnvoll ist die Speicherung von Solarstrom? Einsatz von Photovoltaik im Neubau und Sanierung? Worauf kommt es bei einer Photovoltaikanlage an?
- **17.10. Alarmprofi-Vortrag,** Joachim Füchsle: Alarmanlagen in Theorie und Praxis. Zuschüsse vom Staat. Wo, wann und wie passieren Einbrüche? Was sagt die Polizei dazu?
- **9.11. Die moderne Astrologie** – der Griff nach den Sternen, Ralf Hokenmaier: Aberglaube, Hokuspokus, esoterischer Quatsch? Oder steckt doch mehr dahinter?
- **21.11. Infrarot-Workshop** durch die ESS Kempfle GmbH: Infrarot zum Anfassen – Beispiele – Material – Preise – offene Diskussion. Welche verschiedenen Heizungen gibt es? Wie unterscheidet man Qualitäten? Wann passt welches Heizsystem? Sanierung, Neubau und Infrarotheizung.
- **12.11. Bauinfotag 2016** des Arbeitskreises Bauen Wohnen Energie der Lokalen Agenda 21 Günzburg. Hier gibt es einen ganzen Tag Vorträge rund um den Bau! Anmeldung bei der Stadt Günzburg, Frau Christine Hengeler, hengeler@rathaus.guenzburg.de.

Wir helfen Ihnen, Klarheit bei Energiefragen zu schaffen!