März und
April 2017

Lebensfreude

Gute Nachrichten

ULM+NEU-ULM

Befreite Sehnerven und gelöste Zauberwürfel: Seite 7

Die Ausweiskontrolle anderer Art: Seite 18

Die Terrassenüberdachung zum Wegklappen: Seite 20

Lebensfreude: 07392 17782
www.lebensfreude-verlag.de

Gene als Chance

Lange Zeit glaubte man, wenn die Gene des Menschen entschlüsselt seien, dann hätte man den Schlüssel zur Heilung vieler Krankheiten gefunden. Dieser Wunsch hat sich leider nicht erfüllt. Das menschliche Genom ist weitgehend entschlüsselt, und wir suchen weiter nach Antworten auf Fragen wie: Warum bekommt bei eineiigen Zwillingen der eine Diabetes und der andere nicht, obwohl sie exakt das gleiche Genom haben? Was ist die Ursache dafür, dass ein bestimmtes Gen aktiv wird? Welchen Einfluss haben Umweltfaktoren auf die Aktivität der Gene?

Diese Fragen führen uns in die spannende Welt der Gene und der Epigenetik ... und zu dem gerade erschienenen Buch „Gene als Chance“ von Susanne Weikl. Die Neu-Ulmerin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Lehrerin der hawaiianischen Lehre Huna. In der Lebensfreude berichtet sie aus ihrem neuen Werk und darüber, wie groß unser Einfluss auf die Aktivität unserer Gene sein kann.

sw. Wissenschaftlichen Erklärungen, was Gene sind und wie sie reagieren, helfen uns nicht weiter, weil wir keine Wissenschaftler sind. Das ist der Grund, warum Gene für uns etwas Abstraktes sind und wir im Allgemeinen nur wenig darüber wissen. Deshalb gibt es hier eine praxisnahe Schilderung.

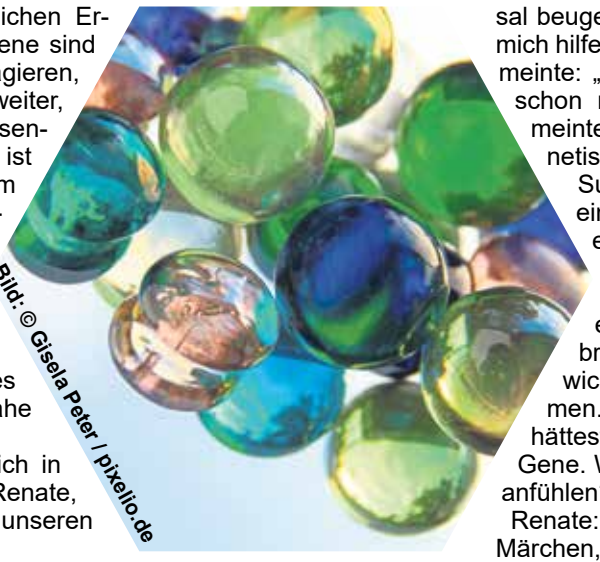


Bild: © Gisela Peter / pixelio.de

Versetzen Sie sich in die Rolle von Renate, und erleben Sie unseren Dialog:

Renate, 50 Jahre alt, erzählte mir am Ende unserer Behandlung, dass bei ihr eine Schwäche am Sehnerv und der schleichende Beginn von Osteoporose festgestellt wurden. Diese Diagnosen hatten sie sehr mitgenommen. Jetzt stünde ihr das gleiche Schicksal bevor wie ihren Eltern. Ihr Vater hatte die gleiche Sehschwäche, und ihre Mutter litt an Osteoporose. Sie hätte sich nun damit abgefunden, würde noch besser auf ihre Ernährung achten und sich ihrem genetischen Schicksal beugen. Renate schaute mich hilfesuchend an, als sie meinte: „Was kann man da schon machen? Der Arzt meinte auch, dass sei genetisch bedingt.“

Susanne: „Stelle dir einfach einmal für einen Moment vor, du könntest darauf Einfluss nehmen, es zum Stillstand bringen oder die Entwicklung verlangsamen. Stelle dir vor, du hättest Einfluss auf deine Gene. Wie würde sich das anfühlen?“

Renate: „Das wäre wie im Märchen, zu schön, um wahr zu sein. Wenn das möglich wäre, würde ich sofort damit beginnen.“

Susanne: „Das kannst du tatsächlich. Das ist kein Märchen. Du hast Einfluss darauf, was deine Gene tun. Ich kann dir zeigen, wie du vorgehen kannst.“

Mehr über das Abenteuer der Gensteuerung lesen Sie auf Seite 2.

Steuererklärung? Wir machen das.

Arbeitnehmer und Rentner:
Als Einkommensteuer-Experte bin ich für Sie da.

Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V. – wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

Beratungsstellenleiterin Margit Monrose
Schaffnerstraße 3, 89073 Ulm
Telefon: 0731 388 58 660
margit.monrose@vlh.de

GEPRÜFT NACH ZVL DIN 77700

vlh Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.
LOHNSTEUERHILFEVEREIN

www.vlh.de

Bayerische Wirtshausgaudi beim Hirzinger
(bekannt aus dem Bayerischen Rundfunk)
2 Tage, 16. bis 17.03.2017
Übernachtung/Frühstück in Wasserburg am Inn, Stadtführung in Wasserburg und München, Eintrittskarte zu „Knedl und Kraut“ – „Lachlederne Wirthausmusi“ im TV-bekannten Hotel Hirzinger in Söllhuben, Führung im Bier- und Oktoberfestmuseum mit Bierverkostung und Brezel, Führung über den Viktualienmarkt mit Besuch beim „Gurkenhans“ und in einer Feinkostmanufaktur inkl. Kostproben
Pro Person DZ **194,– €**

=Missel= mit Freunden auf Reisen
zurücklehnen, erleben, genießen

Omnibus Missel
Ristberg 10
89079 Ulm-Eggingen
Tel. 07305/7349
www.missel-reisen.de

Ihre Träume sind unser Ziel

Ihr fairer Kreditvermittler.
Bei uns bezahlen Sie nie im Voraus Gebühren oder Auslagenerstattungen.
Schnellkredite trotz negativer Schufa.

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

ALT GEGEN NEU
Sparen Sie bis zu 300 €

Vielleicht denken Sie bereits darüber nach, eine neue Nähmaschine zu kaufen.

Wir helfen Ihnen, jetzt die richtige Entscheidung zu treffen.

Denn Sie erhalten bis zu 300 € für Ihre alte Maschine – Marke, Alter und Zustand egal.

Kommen Sie im Aktionszeitraum vom 18.2. bis zum 29.4.2017 zu

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

30 JAHRE
TENTSCHERT
Immobilien IVD · seit 1986
(0731) 3 79 52 20
www.tentschert.de

Dr. Schumacher und Kollegen
Kieferorthopädie
Sedelhofgasse 13
89073 Ulm
Tel. 0731/140320

HIPP KAMPFKUNST
...entdecke deine Kraft!
Die Familienkampfkunstschule

Persönlichkeitsentwicklung
Selbstbehauptung
Bewegungskunst
Sicherheit

Ausgleich, Gesundheit und Spaß für alle Generationen – auch für Eltern und Kinder

Infos und Anmeldung unter:
0731 14059840
www.hipp-kampfkunst.de

Kinder ab 2,5 Jahre • Jugendliche • Erwachsene

Titelgeschichte Fortsetzung:

Gene als Chance

Wie können wir mehr Einfluss auf die Aktivität unserer Gene nehmen? Das beschreibt die Heilpraktikerin für Psychotherapie und Huna-Lehrerin Susanne Weikl in ihrem neuen Buch „Gene als Chance“.

sw. Ich sagte zu Renate „Du hast Einfluss darauf, was deine Gene tun. Ich kann dir zeigen, wie du vorgehen kannst.“

Renate betrachtete mich mit einer Mischung aus Hoffnung und Zweifel und ließ meine Worte auf sich wirken. Später hat sie mir erzählt, dass sie die nächsten Tage hin- und hergerissen war zwischen den Gedanken: „Mach dir bloß keine Hoffnung, nimm es an, wie es ist.“ und „Wenn ich tatsächlich Einfluss hätte, dann bräuchte ich keine stärkere Brille und könnte noch lange meinem Bewegungsdrang nachgeben. Ich kann doch nur gewinnen, wenn ich es ausprobiere.“

Schließlich erinnerte sie sich an meine Worte: „Alles, was du dir vorstellen kannst, ist möglich!“ Damit begann für Renate das Abenteuer der Steuerung ihrer Gene.

Haben Sie bisher auch wie Renate gedacht, dass Ihr Erbgut Ihr Schicksal ist und Sie keine Möglichkeit haben, darauf Einfluss zu nehmen? Sie müssen sich damit abfinden?

Dann haben Sie falsch gedacht. Jeden Tag, jede Minute, jede Sekunde steuern Sie Ihre Gene. Unbewusst beeinflussen Sie, warum Sie die Krampfadern des Vaters oder bei schwülem Wetter so dicke Beine wie Ihre Oma haben. Das Wissen über diesen Mechanismus öffnet Ihnen ein Feld an Möglichkeiten, um auf gesündere Weise und vor allem mit mehr Bewusstheit die Steuerung Ihrer Gene zu übernehmen.

Wir alle tun mehr oder weniger regelmäßig etwas für unsere Gesundheit, essen vernünftig, bewegen uns und informieren uns. Das ist eine Möglichkeit der Einflussnahme. Sich darüber bewusst zu sein, wie wir durch unsere Gedanken, Einstellungen, Gefühle und Handlungen die Aktivität der Gene beeinflussen, ist ein neuer, effektiverer Wege zu mehr Gesundheit.

Die Welt der Epigenetik

Seit vielen Jahren arbeite ich als Heilerin mit Menschen an genetischen Themen. Mein Ansatz war schon immer, dass wir Einfluss auf die Gene haben und dass sich mit jeder Heilung unsere Genaktivität verändert. Diese Aussage wurde oft mit einem zweifelnden Gesichtsausdruck zur Kenntnis genommen. Doch bei vielen Klienten von ihnen hat sich trotz anfänglicher Skepsis nach unserer Arbeit viel Positives getan.

Im Rahmen der Recherchen zu meinem neuen Buch „Gene als Chance“ öffnete sich mir die Welt der Epigenetik. Hier fand ich äußerst hilfreiche Erkenntnisse, die den wissenschaftlichen Hintergrund lieferten für meine schon lange bestehende Sichtweise, dass wir Einfluss auf die Aktivität unsere Gene haben.

Die Epigenetik ist ein junger Forschungszweig der Biologie und beschäftigt sich mit dem Zusammenspiel von Genen und Umwelt. Was prägt uns stärker: Gene oder Umwelt? Darauf gibt es keine pauschale Antwort. Gene und Umwelt beeinflussen sich gegenseitig. Unsere Gene sind unsere Grundausstattung, und unser Lebensumfeld und vor allem unsere Reaktion darauf haben großen Einfluss, in welcher Weise wir diese genetische Grundausstattung benutzen.

Wir Menschen haben seit Anbeginn Mechanismen entwickelt, uns anzupassen. Unser Erbgut ist starr, doch in der Benutzung dieses Erbgutes sind wir flexibel. Dafür hat uns die Natur mit kleinen chemischen Schaltern ausgestattet, die darüber entscheiden, welches Gen in welchem Maße aktiv ist. Diese Schalter nennt man Epigenome und auf diese Schalter haben wir Einfluss, wir können sie ein- und ausschalten oder regulieren.

Wir sind also keineswegs in einem starren Genkorsett gefangen.

Im Gegenteil: Wir haben sogar die Verantwortung, dieses Korsett an unsere Bedürfnisse anzupassen. Dann engt es uns nicht mehr ein, sondern wird zu einer Stütze und einer Quelle unserer Wohlergehen und schenkt uns Freiheit.

Freiheit ist kein Traum, im Gegenteil, sie ist gelebte Heilung!

Übung

In Ihrem Erbgut steckt großes Potenzial für ein gesundes und langes Leben. Führen Sie dieses Ritual mit einer konkreten Zielsetzung aus, was sie heilen möchten.

Setzen Sie sich gemütlich und entspannt hin, schließen Sie die Augen. und nehmen Sie einige tiefe Atemzüge. Dann stellen Sie sich vor, vor Ihnen steht die große Schale Ihres Erbgutes mit unzähligen bunten Kugeln. Betrachten Sie nun diese Schale mit dem Ziel, sich hilfreiches Genpotenzial für die Heilung Ihres Anliegens zu erschließen.

Beobachten Sie, wie sich wie von Zauberhand bunte Kugeln lösen und in Ihren Körper hineinbewegen. Halten Sie dieses Bild, bis alle notwendigen Kugeln bei Ihnen sind. Freuen Sie sich über das Wohlgefühl, das Sie am Ende spüren.

Seminar „Gene als Chance“ am 7. März

Exklusiv für Leser der Lebensfreude gibt es 10 % Rabatt auf das Seminar „Gene als Chance“ am 7. März von 18 bis 20 Uhr in Neu-Ulm/Pfuhl, Weberweg 8. Auf leicht verständliche Weise zeige ich Ihnen Möglichkeiten, wie Sie die Aktivität Ihrer Gene, ohne medizinische Vorkenntnisse, ganz bewusst beeinflussen können.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.susanne-weikl.de oder 0731-714772.

Dort können Sie auch das Buch „Gene als Chance“ für 14,95 € bestellen.

Anzeige

Anzeige

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

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

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: 125.714 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.

Ihre Lebensfreude kommt wieder am Samstag, den 29. April 2017, in 125.000 Privathaushalte in Ulm, Neu-Ulm und Umgebung.

Nähmaschinen Hörmann-Beratertage 13.-18.3. Anzeige

Heute nähe ich für mich!

Die neuesten Näh- und Stickmaschinen, aktuelle Trends, Tipps und Tricks. Das alles bietet Nähmaschinen Hörmann während der Beratertage vom 13. bis zum 18. März 2017. Zum Abschluss wird eine Overlock-Maschine der Marke Brother im Wert von 299 € verlost.

Beratertage 13. - 18. März

hs. Wollen Sie die neuesten Näh- und Stickmaschinen kennenlernen? Interessiert Sie, welche vielfältigen Möglichkeiten ausgefeilte Näh-Software bietet? Suchen Sie Anregungen, Tipps und Tricks? Dann kommen Sie zu den Beratertagen vom 13. bis 18.3. bei Nähmaschinen Hörmann, Ensinger Straße 1 in Ulm. Experten zweier führender Nähmaschinenhersteller sind für Sie da, und zwar montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr und samstags von 10 bis 14 Uhr. In den ersten drei Tagen, vom 13. bis zum 15.3., ist eine Fachberaterin von Elna anwesend. An den übrigen Tagen, vom 16. bis zum 18.3., wartet eine Expertin von Brother auf Sie.

Sie haben auch die Chance, eine neue Brother-Overlockmaschine im Wert von 299 € zu gewinnen. Denn sie wird - bei Ausschluss des Rechtsweges - unter allen Besuchern der Beratertage verlost. Sie müssen nur diesen Artikel in der Lebensfreude ausschneiden und mitbringen.

Milliblu's-Nähkurse.

Seit kurzem ist eine neue Näh- und Modezeitschrift auf dem Markt: Milliblu's. Sie wendet sich vor allem an junge Frauen. Mit Fotos, Beschreibungen, Schnittmustern und Stoffempfehlungen bietet sie ein Gesamtpaket rund ums Nähen. Bei Nähmaschinen Hörmann gibt es die neue Milliblu's, die von ihr empfohlenen Stoffkollektionen - und sogar „Milliblu's-Nähkurse".

In diesen Kursen setzen die Teilnehmer unter Anleitung erfahrener Fachkräfte die Vorlagen und Schnitte der neuen Zeitschrift um. Genäht wird - wie bei allen Kursen von Nähmaschinen Hörmann - in gemütlicher kleiner Runde, bei Kaffee, Tee und Gebäck. So entstehen dann Röcke, Hosen oder die angesagten Jumpsuits - alle nach Milliblu's, also nach der Zeitschrift mit dem Motto: „Heute nähe ich für mich!"

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

Mit Missel-Reisen zum preisgekrönten Musical nach Stuttgart Anzeige

Magisches Kindermädchen Mary Poppins

hs. Mit aufgespanntem Regenschirm kam es vom Himmel zum Vorstellungsgespräch angeschwebt: Das neue Kindermädchen für die gehobene englische Mittelschichtfamilie Bank. Die magische Mary Poppins zeigte ihren Schützlingen Jane und Michael, dass es „superkalifragilistikexpialigetisch" sein kann, zu arbeiten, mit der Unterschicht zu sprechen und Bedürftigen zu helfen. Als sie nach zahlreichen Abenteuern die Familie zu einem harmonischen Zusammenleben gebracht hatte, entschwebte sie wieder - mit aufgespanntem Regenschirm.

Der Walt Disney-Film über die märchenhafte Geschichte erhielt fünf Oskars. Nun gibt es erstmals eine Bühnenfassung, ein international ausgezeichnetes Musical im Stage Apollo Theater in Stuttgart. Missel-Reisen fährt am 13.4., 25.6. und 22.9.2017 von Ulm aus zu dem Musical über das zauberhafte Kindermädchen Mary Poppins.

Infos und Buchung unter www.missel-reisen.de oder unter 07305 7349.

Touren mit dem Festauto-Chauffeur Anzeige

Im Rolls-Royce unterwegs

Wollen Sie um bis zu 15,1 Millionen Jahre zurück in die Vergangenheit reisen, und zwar luxuriös im Rolls-Royce, Porsche, Ferrari oder Elektroauto BMW i3? Festauto-Chauffeur Manfred Lehner mit seinem erlesenen Fuhrpark bietet nicht nur Hochzeitsfahrten oder Nostalgietouren, sondern auch Kurztrips, Halb- oder Ganztagestouren.

Und eine seiner Halbtagestouren für ein bis drei Personen führt beispielsweise in den sehr geschichtsträchtigen Nordosten der Schwäbischen Alb:

Erste Station ist das vor 15,1 Millionen Jahre durch einen Meteoriteneinschlag entstandene Steinheimer Becken am Albbuch. Dort kann das Kratermuseum besichtigt werden. Weiter geht die Reise in das Wental mit seinen bizarren Felsformationen. Dann fährt der Rolls-Royce nach Heidenheim zum ca. 900 Jahre alten Schloss Hellenstein mit seinem malerischen Blick auf Stadt und Umgebung. Anschließend führt die Reise in eine der wichtigsten touristischen Attraktionen der Schwäbischen Alb, in das Naturschutzgebiet Eselsburger Tal mit der berühmten Felsformation „Steinerne Jungfrauen".

Ihr Festauto-Chauffeur Manfred Lehner
Hochzeitsauto
Kurztrips · Tagestouren
Nostalgietouren

Gönnen Sie sich eine Auszeit und erleben Sie die Welt in Wohlfühlatmosphäre und Genuss. Egal ob Hochzeitsauto, Ausflugs- oder Erlebnisfahrt.
▶ Rolls-Royce silver-shadow 1 ▶ Porsche Boxster
▶ Ferrari F 430 ▶ Ferrari 612 ▶ Elektroauto BMW i3

Lehner Innovative Produkte Kreuzbergstraße 6 · 89198 Westerstetten
Telefon 07348/6064 Mobil 0172/8806420 · info@manfred-lehner.de

Gartenwirtschaft Gerberwiesen Anzeige

Unter alter neuer Leitung

Sechs Jahre lang war Alexandra Jost Geschäftsführerin der beliebten Gartenwirtschaft Gerberwiesen in Schwendi. Jetzt, im siebten Jahr, ist sie selbst zur Inhaberin geworden, gemeinsam mit ihrer Tochter Eileen, einer gelernten Restaurantfachfrau. Der bisherige Pächter Willi Schmid hat sich zur Ruhe gesetzt.

Was tut sich in der Gartenwirtschaft Gerberwiesen unter alter neuer Leitung?

Nach wie vor gibt es Speisen ohne Konservierungsstoffe, Lebensmittel von regionalen Händlern und eine Küche mit Liebe zum Essen. Das Restaurant wurde neu gestaltet. Es bietet Sitzplätze für bis zu 90 Personen und einen Kinderbereich. Regelmäßig finden Events statt wie Familien-Sonntage oder Motto-Tage, beispielsweise ein italienischer Sonntag. So stehen auf dem Programm:

- An jedem ersten Sonntag im Monat der sehr gut angenommene **Tanztee** mit DJ Enzo für alle Tanzbegeisterten, von 15 bis 18 Uhr, mit Kaffee und Kuchen.
- An jeden letzten Donnerstag im Monat das stark besuchte **Jedermann Singen** ab 19 Uhr - für alle, die Spaß am Singen haben.
- 1.3.2017, ab 18 Uhr, **Traditionelles Kässpätzle-Essen zum Aschermittwoch**.
- 9.3.2017, 19 Uhr, **Vortrag** von Jutta Martin, Bad Schussenried: **Hildegard von Bingen - Gut ins Jahr mit Hildegard - Für mehr Lebensqualität und Gesundheit.**
- 24.3.2017, 19 Uhr, **Vortrag** Dr. Werner Jans, Schwendi: **Wasser der Quell des Lebens - Was ist gesundes Trinkwasser?**

Gartenwirtschaft Gerberwiesen
Restaurant & Events

Taufe
Kommunion
Firmung
Hochzeit
Geburtstag
Trauerfeier

Gerne richten wir Ihre Feier für Sie aus. Rufen Sie an oder schauen Sie vorbei!

Ihre Alexandra Jost

E-Mail:
info@gawi-gewi.de
Gerberwiesen 5
88477 Schwendi
Tel. 07353-9842230
Mobil: 0172-8032525
www.gartenwirtschaft-gerberwiesen.de

Florian (Flo) Sontheimer - Tanzen in Ulm

Tanzen ist wie Träumen mit den Füßen

hs. Bei Hochzeiten bietet sich oft dasselbe Bild: Die Damen schauen sehnsüchtig zur Tanzfläche, und die daneben sitzenden Herren blicken geflissentlich in die andere Richtung. Der letzte Tanzkurs ist einfach zu lange her, als dass man sich auf das Parkett wagen wollte.

Florian Sontheimer, Inhaber der Tanzschule Tanzen in Ulm, bietet Abhilfe: Er gibt Tanzunterricht vor Ort, ob nun bei Hochzeiten oder anderen Anlässen. Danach wissen die Teilnehmer, wie und mit welchen Schritten sie sich auf der Tanzfläche bewegen können.

Die Wahl der unterrichteten Tänze überlässt Florian Sontheimer den Kunden. Überhaupt ist es sein Anliegen, für jeden Tanzbegeisterten maßgeschneidert das Passende anzubieten, ob nun in den Standard-, Latein- oder Zumbakursen oder beim Einzelunterricht.

Der erst 31-jährige Florian Sontheimer - genannt Flo - ist nicht nur Tanzlehrer. Er blickt auch auf zwölf erfolgreiche Jahre Turniertanz und auf einen bayerischen Meistertitel zurück.

Anzeige

Veranstaltungen in der Spielburg in Blaustein

Tanz-Café, seltsame Liebesgeschichten ...

Haben Sie Lust, mal wieder zu tanzen? Jeden letzten Sonntag im Monat besteht ab jetzt die Gelegenheit dazu: Beim **Tanz-Café** im SPIELBURG Café/Bistro in Blaustein.

Entweder spielt eine kleine Band, oder ein DJ legt entsprechende Tanzmusik auf. Eine Reservierung ist nicht erforderlich. Die nächsten Tanz-Cafés finden statt am 26.2., 26.3., 30.4. und 28.5., jeweils von 17 bis 20 Uhr.

Die Spielburg bietet etliche weitere Veranstaltungen:

- Donnerstag, 9.3., 19.30 Uhr, **Lesung** mit **Dotschka Meteorowa** „seltsame Liebesgeschichten“ und Märchen für Erwachsene,
- Samstag, 11.3., 20.30 Uhr, **Rocknacht mit „Be Rott'n Hank“,**
- Samstag, 25.3., 20.30 Uhr, **Kabarett-Abend mit Heike Sauer & Hanna Münch,**
- Mittwoch, 5.4., 19.30 Uhr, Wolfgang Schmickler liest aus seinem Ulmer Wirtschaftskrimi **„Kalte Verbrennung“,**
- Samstag, 8.4., **Lesenacht für Mädels und Jungs** von 8 bis 10 Jahren,
- Samstag, 29.4., 20.30 Uhr, **Oldies mit** Horst (**Horschd**) Wiedemann.

Anzeige

Vegi-Treff am 1.4., 23.7. und 18.11.2017

Veganes Topfglück

hs. Manche essen immer vegan, manche zumindest dreimal im Jahr. Zur letzteren Gruppe gehört Lebensfreude-Autor Dr. Helmut Schomaker. Er isst eigentlich alles, geht aber trotzdem gerne zum Vegi-Treff, der eben dreimal im Jahr stattfindet.

Der Vegi-Treff ist ein von Daniel Hipp organisiertes Potluck. So nennt man ein Treffen, bei dem jeder etwas zum Essen mitbringt - für sich und die anderen Gäste. Die Teilnehmer haben auch ihr eigenes Geschirr und Besteck dabei und - wenn möglich - eine kleine Geldspende. So entsteht ein reichhaltiges Buffet von jedem für jeden.

Der Vegi-Treff ist nun ein Potluck für die auf Fleisch verzichtenden Vegetarier und die sich nur pflanzlich ernährenden Veganer. Und

warum fühlen sich dort auch die „Alles-Esser“ wohl? Weil interessante Gespräche entstehen und das vegane Buffet wahre Köstlichkeiten enthält.

Und das sind die Vegi-Treff-Termine für 2017:

- Samstag 1. April ab 17 Uhr in der Kampfkunstschule Hipp, Sonnenhalde 47 in Ulm am unteren Eselsberg.
- Sonntag 23. Juli ab 10.30 Uhr - bei gutem Wetter als Open Air-Brunch in der Friedrichsau, bei schlechtem Wetter in der Kampfkunstschule Hipp.
- Samstag 18. November ab 17 Uhr in der Kampfkunstschule Hipp.

Mehr Infos gibt es auf www.vegetarier-treff.de.

Wer kommen will, sollte sich vorher anmelden unter info@vegetarier-treff.de oder 0731 140 598 40.

Jedermann ist herzlich eingeladen, das vegane Potluck - zu Deutsch: Topfglück - zu genießen.

Schlafstadl auf der Leben, Wohnen, Freizeit vom 11. bis 19. März

Schlaf-Ratgeber, Relax-Betten, Zirbenfamilie

Schlaf-Ratgeber

Man kann sich überall verbessern, auch beim Schlafen. Deswegen gibt Rolf Rothenbacher vom Schlafstadl auf der Messe Leben, Wohnen, Freizeit (LWF) kostenlos den Schlaf-Ratgeber aus. Die 27-seitige Broschüre erklärt unter anderem, was Schlaf bedeutet, warum er uns so gut tut, und wie wir ihn durch einfache Maßnahmen fördern können.

Der Ratgeber ist - solange der Vorrat reicht - kostenlos erhältlich im Foyer der Messe am Schlafstadl-Stand, dem ersten Stand gleich links neben dem Eingang.

Relax-Bettensystem

Die Schreinerei Rothenbacher stellt auf der LWF auch Relax-Betten aus. Sie passen sich dem Körper individuell an. So können beim seitlichen Liegen die Wirbelsäule eine Gerade bilden und die Schulter ausreichend tief einsinken. Relax-Betten werden aus natürlichen Materialien hergestellt, sind komplett metallfrei und verwenden nur unbehandeltes Holz ... meist Zirbenholz.

Außerdem zeigt die Schreinerei Rothenbacher auf der LWF noch viele weitere Produkte aus dem Holz der Zirbelkiefer, eine ganze Zirbenfamilie von der Zirbenkugel bis zum Zirbenkissen.

Anzeige

Ludwig Mannes, ACT Mannes

Anzeige

Kaffee einfach genießen

Das Leben ist zu kurz für schlechten Kaffee.

Im. Deswegen hat sich ACT Mannes darauf spezialisiert, kleine und mittlere Unternehmen mit hochwertigem Kaffee und Kaffeespezialitäten zu versorgen. Inhaber Ludwig Mannes und sein Team beraten bei der Auswahl der Kaffeesorte und des passenden Kaffeeautomaten. Sie liefern, installieren, warten und reparieren ihn und bieten Finanzierungen oder Mietmodelle an. Sie als Kunde stellen lediglich einen Stellplatz sowie Strom- und Wasseranschluss zur Verfügung. Alles Weitere übernimmt ACT Mannes für Sie.

Einen Rundumservice für Ihre Kaffeeversorgung im Betrieb erhalten Sie ab 80 Tassen pro Tag je Automat, inklusive Befüllung und Reinigung.

Sind Sie sich unsicher über den Bedarf an täglichen Kaffeeportionen oder in Ihrem Kaffeegeschmack? Können Sie sich zur Gerätegröße nicht entscheiden? In solchen Fällen ist auch jederzeit eine Testaufstellung in Ihrem Betrieb möglich.

Ändert sich Ihr Bedarf, so können Sie jederzeit zwischen den Kaffeeautomaten von ACT Mannes wechseln. Sollte Ihr Automat mal in die Jahre kommen, wird er fach- und umweltgerecht entsorgt.

Guter Kaffeegenuss beginnt bereits mit der Qualität des Wassers. Deswegen empfiehlt Ludwig Mannes, einen Wasserfilter einzusetzen. Dieser sorgt für guten Kaffeegeschmack und verlängert die Lebensdauer Ihres Kaffeeautomaten. So entsteht purer Kaffeegenuss - vielleicht schon morgen in Ihrem Betrieb.

ACT MANNES
Purer Kaffeegenuss
Automaten Coffee Technik

Perfekter Service – alles aus einer Hand

Unsere Kaffeespezialitäten schmecken immer.

Abt-Konrad-Kner-Straße 19 | 89597 Munderkingen
Telefon 07393 9542 070 | coffee@mannes.de | www.mannes.de

Olaf Reichardt, Duft & Wärme

Anzeige

Papier aus Hanf

or. Hanf ist nicht von ungefähr eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt, erklärt Olaf Reichardt vom Ulmer Fachgeschäft Duft & Wärme. Denn Hanf kann fast alles: Er dient(e) als Lebensmittel, Medizin, Kraftstoff, zur Herstellung von Textilien, Tauen ... und von Papier, Bereits im alten China 100 vor Christus wurde Papier aus Hanf hergestellt. Auch die Gutenberg-Bibel und die amerikanische Unabhängigkeitserklärung sind auf dem sehr haltbaren Hanf-Papier verewigt.

Dabei könnte Hanf unsere immer stärker beanspruchten Wälder sehr entlasten. Bepflanzt man etwa einen Hektar mit Hanf, so liefert er eine viermal größere Menge des Papiergrundstoffes Zellulose als ein Hektar Wald. Das Papier aus den reißfesten Hanffasern lässt sich auch gut recyceln.

Die Hanfpflanze braucht außerdem weder Herbizide noch Pestizide und verbessert den Boden tiefgründig.

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

Himalaya-Salz-Frühjahrskur

ks. In der kalten Winterzeit leidet man oft unter schlechter Heizungsluft und niedriger Luftfeuchtigkeit. So trocknen die Schleimhäute aus. Sie können ihre Schutzfunktion nicht mehr entfalten und werden leichter von Viren befallen.

Deswegen empfehlen die Lungenfachärzte der Deutschen Lungenstiftung (DLS) das tägliche Inhalieren von Salz-Sole. Hierbei ist es wichtig, auf das richtige Salz zu achten.

Himalaya-Salz ist ein reines, unbehandeltes Natursalz und beinhaltet alle wichtigen Mineralien und Spurenelemente, die der Körper braucht. Zudem wirkt es abschwellend, schleimlösend und heilungsfördernd. Diese Vorzüge machen das gezielte Einatmen der Sole nicht nur zur idealen Behandlung von Schnupfen und Erkältungen, sondern können auch bei (Pollen-) Allergien helfen.

Eine Salz-Kur im Frühjahr bietet sich an, um den Körper zu entgiften, entschlacken und das Immunsystem zu stärken.

Ideal hierfür wäre ein Besuch in der SalzOase. Dabei tanken Sie bei einem 45-minütigem Aufenthalt den Tagesbedarf an Mineralien und Spurenelemente wie bei einem Tag am Meer. Um eine Tiefenwirkung der Kur zu erzielen, ist es empfehlenswert, innerhalb von drei Wochen circa zehn Besuche abzuhalten. In dieser Zeit können Sie entspannen, entschlacken, entgiften, Ihr Immunsystem stärken und Ihren Stoffwechsel wieder ankurbeln.

Sie können auch von zuhause aus den Effekt verstärken, indem Sie unter anderem ein Vollbad oder auch Fußbad mit Salz-Sole nehmen, Sole-Wasserdampf inhalieren oder eine Sole-Trinkkur anwenden.

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

NEU!

SalzOase
Babenhausen

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

Salzprodukte und Geschenkgutscheine erhältlich!

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

Stefan Oberdorfer vom Hanflager

Anzeige

Hanföl ist optimal

hs. Fett ist gesund - in der richtigen Menge, Art und Zusammensetzung. Als besonders gesund gilt das Hanföl. Es ist pflanzlich und enthält deswegen einen höheren Anteil an sogenannten ungesättigten Fettsäuren. Diese können Entzündungen bekämpfen und vor Krebs, Infektionen und Depressionen schützen.

Hanföl beinhaltet unter anderem auch die lebenswichtigen „essentiellen Fettsäuren“ Omega 6 und 3, und zwar genau in dem für den menschlichen Körper optimalen Verhältnis: Drei bis vier Einheiten Omega 6 zu einer Einheit Omega 3. Der Körper kann die essentiellen Fettsäuren nicht selbst herstellen. Er muss sie also durch Nahrung aufnehmen. Aber dafür gibt es ja das optimale Hanföl.

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

Birgit Hermenau, Kirchen-Weihrauch

Anzeige

Fasten und Räuchern

bh. Für das persönliche Räuchern mit Weihrauch gibt es eine ganze Reihe von Gründen und Anlässen. Einer davon ist die Unterstützung beim anstehenden Fasten.

Fasten hat eine sehr lange Tradition, und dabei geht es nicht ausschließlich um den Verzicht auf Nahrungsmittel. Vielmehr ist es eine Zeit, die viele Menschen zur Besinnung und Achtsamkeit nutzen, um sich Ihrem Leben bewusster zu werden. Und hier kann Räuchern mit speziellen Weihrauchsorten gut unterstützen. Gerade der Rauch von Weihrauch fördert die Klarheit und Wachheit und kann die Intuition verbessern.

Wir empfehlen dazu unter anderem den Al Hojari. Er gilt als der weltbeste Weihrauch und wird von uns direkt aus dem Oman importiert. Unsere omanischen Freunde, verwenden ihn - über Nacht in Wasser eingelegt - auch zum Trinken als Medizin bei Magen und Darmproblemen. Wir schätzen ihn zum Räuchern mit seinem edlen zitronigen, minzigen Geruch, den er mit der Kohle, aber auch mit dem Teelicht im Räucherofen entfaltet. Es ist ein besonderer Genuss für die Sinne.

Am 21. März bieten wir in unseren Räumen ein Räucherseminar. Kommen Sie gerne auf uns zu.

Der Weihrauch trifft Tiefenschichten im Menschen, die wir mit Worten nicht beschreiben können

Viele Weihrauchsorten, Räucherharze und Räucherzubehör für
- Sinnliches Erleben
- Entspannung
- Wohnungs- und Hausräucherung zur Reinigung
- Meditationsunterstützung
- Steigerung der Kreativität

Hoher Qualitätsstandard, Beratung, Räucherseminare, individueller Geschenkservice, Onlineshop auf www.kirchen-weihrauch.de, schneller Lieferservice

Hanfländerweg 3/2, 89134 Blaustein/Herrlingen
Tel: 07304 92 84 111 Fax: 07304 92 84 113
www.kirchen-weihrauch.de
info@kirchen-weihrauch.de

Kirchen-Weihrauch
Birgit Hermenau
Ich freue mich auf Sie!

Neu: Zellers SALZ-SALARIUM®

Anzeige

Salz für Körper und Seele

„Wenn ich nicht mehr ständig husten muss, liege ich zwei Meter unter der Erde.“ Diese Meinung musste eine hustengeplagte 92-jährige Dame nach drei einstündigen Aufenthalten in Zellers SALZ-SALARIUM® revidieren: Denn sie konnte nun nachts wieder durchschlafen, ohne Husten.

hs. Das Salz-Salarium, das die ältere Dame so erfolgreich besucht hatte, liegt in Bibertal, zwischen Nersingen und Leipheim. Franz Zeller hat es im Dezember letzten Jahres eröffnet.

Was ist ein Salz-Salarium?

Es handelt sich um einen Raum, verkleidet mit 250 Millionen Jahre altem Himalaya-Salz. In gemütlichen Relax-Liegen lässt es sich entspannen. Exklusiv in zwei aus Salzstein gemauerten Betten liegt anstelle einer Matratze eine beheizbare Schicht aus kleinen, runden Salzsteinchen. Selbst die Kinderspielecke hat einen Sandkasten ohne Sand, aber mit Salzgranulat.

Erleben Sie die wohltuende Kraft des Salzes

und die wundervoll entspannende Atmosphäre in Zellers SALZ-SALARIUM®

Jetzt neu im Bibertal zwischen Nersingen und Leipheim

Zellers SALZ-SALARIUM®
Leipheimer Straße 36, 89346 Bibertal/Echlishausen
08226 / 940 367, zeller@salz-salarium.de

WWW.SALZ-SALARIUM.DE

An einer Wand sprudelt ein Salz-Wasserfall. Trockenvernebler erzeugen salzhaltigen Nebel. Salz - und zwar Natursalz - ist also fast überall, aber ganz besonders in der Luft.

Hinzu kommen ein Sternenhimmel an der Decke, entspannende Klänge und ein eindrucksvolles Lichtspiel, erzeugt durch die hinterleuchteten Salzsteine.

Salz für den Körper

Wer seine Abwehrkräfte gegen Atemwegs- oder Hauterkrankungen stärken will, kann ans Meer fahren oder beispielsweise das Salz-Salarium besuchen. Dort ist der Salzgehalt in der Luft rund dreimal so hoch wie an der Meeresbrandung.

Salz für die Seele

Was haben ein Aufenthalt am Meer und im Salz-Salarium noch gemeinsam? Sie können ungemein entspannend wirken. Wer vielleicht weniger Husten aber dafür mehr Stress hat als die 92-jährige Dame, kann es sich in Zellers SALZ-SALARIUM® ebenfalls gut gehen lassen.

Facharzt Dr. Florian Brückner

Anzeige

Immunorgan Darm

Wussten Sie, dass der Darm das größte Immunorgan unseres Körpers ist? Er hat von allen Organen die meisten immunaktiven Zellen, also Zellen, die unser Immunsystem stärken und in Schwung bringen.

fb. Für ein gesundes Immunsystem von großer Bedeutung ist vor allem die Gesamtheit der Bakterien im Darm. Diese Bakterienflora lässt sich grob in drei Bereiche einteilen:

Schutzflora

Sie verstoffwechselt Ballaststoffe. Dadurch sichert sie zum einen die Energieversorgung der Darmschleimhaut. Zum anderen schafft sie durch die entstehenden Stoffwechselprodukte ein unterstützendes Milieu für die Immunflora. Ebenso führt dieses Milieu dazu, dass die belastende Fäulnis- und Pilzflora im Darm zurückgedrängt und reguliert wird.

Immunflora

Sie hat die Aufgabe, das Immunsystem zu stimulieren und zu aktivieren und eine ausreichende Antikörperproduktion zum Schutz der Schleimhäute anzuregen.

Fäulnis- und Pilzflora

Sie bereitet dem Körper durch vermehrte Gasproduktion sowie belastende Stoffwechselprodukte eher Beschwerden.

Antibiotika

Sie sind oft notwendig, aber zerstören das wichtige Gleichgewicht der Darmbakterien. So schwächen sie eventuell das Immunsystem langfristig.

Beschwerden

Chronische Störungen der Bakterienflora des Darmtraktes können vielfältige, oft diffuse Beschwerdebilder auslösen oder verstärken.

Einige Beispiele dafür sind Infektanfälligkeit, Hauterkrankungen wie Ekzeme, oder Neurodermitis, chronische Müdigkeit und Abgeschlagenheit, Verdauungsstörungen, rheumatische Beschwerden, Migräne, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien.

Behandlung

Dr. Florian Brückner analysiert gezielt die Darmflora. Es folgt eine darauf aufbauende mikrobiologische Therapie, vor allem mit stärkenden Präparaten und Infusionen. So können die Beschwerden häufig gelindert und Medikamente reduziert oder gar abgesetzt werden.

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

Ernährungsberatung Birgit Krause

Anzeige

5 Elemente-Ernährung

bk. Eine junge Frau plante den schönsten Tag ihres Lebens. Und wie jede Braut hatte sie den Wunsch, bezaubernd auszusehen. Sie machte sich bereits ein Jahr vorher Gedanken darüber, wie sie es schafft, abzunehmen

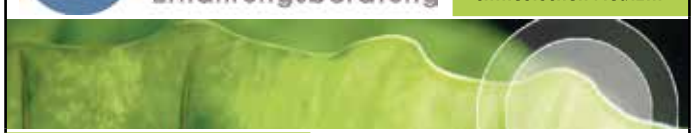
Ernährungsberaterin Birgit Krause unterstützte sie dabei in einer ganzheitlichen Beratung. Neben dem schulmedizinischen Wissen setzt sie auch auf die Fünf Elemente-Ernährung der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Den fünf Elementen – Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer – werden unsere Körperorgane zugeordnet, und es sollte hier ein Gleichgewicht bestehen zwischen Yin und Yang. Außerdem spielen die Geschmacksrichtungen der Lebensmittel und deren thermische Wirkung eine große Rolle.

Die junge Frau schrieb Frau Krause nach der Hochzeit: „Dank Ihrer Hilfe habe ich mich an meinem großen Tag rundum wohl gefühlt. Mit anderen Worten: Mit Ihrer Hilfe und den tollen Tipps, Rezepten, … habe ich es geschafft 17 kg abzunehmen. Und ich bin dabei trotzdem die Alte geblieben.“

BIRGIT KRAUSE
Ernährungsberatung

5 Elemente Ernährungsberatung nach der traditionellen chinesischen Medizin



Birgit Krause
Staatlich geprüfte Diätassistentin
VDD-Zertifizierung
5-Elemente-Ernährungsberaterin

Geranienweg 18 · 89233 Neu-Ulm
Tel.: 0731 37 88 33 8 oder 0175 99 62 67 9
info@krause-ernaehrungsberatung.de
www.krause-ernaehrungsberatung.de

Dolce Vita

Anzeige

Lattokiss

Jeder Mensch hat eine andere Anatomie und ein anderes Schlafverhalten. Die Wahl des richtigen Kissens ist besonders ausschlaggebend bei Menschen, die mit Schmerzen und Problemen im Nacken und Rückenbereich kämpfen.

Deswegen hat der Matratzenhersteller Lattoflex ein Spezial-Kissen für die optimale Schlafposition entwickelt: das Lattokiss. Es kann beim Liegen individuell an die persönliche Anatomie angepasst werden. Zertifiziert und ausgezeichnet durch die Aktion gesunder Rücken, bietet das Ergonomiekissen durch seine dreiteilige Form Nacken und Hals eine optimale Stütze. Das Mittelteil hält den Nacken in der idealen Position, dabei wird der Kopf von den beiden Seitenteilen gestützt.

Im Betten-, Möbel- und Wellness-Fachgeschäft Dolce Vita in Senden können Sie das Lattokiss testen.

DOLCE VITA
WOHNEN À LA CARTE
Germanenstraße 14, Senden
Tel. 0 73 07/80 00 98
www.dolcevita-senden.de
Inh. Joachim Hermann

- besser schlafen mit **Lattokiss**, dem Spezial-Kissen für die optimale Schlafposition
- Schranksysteme • Luxusbetten
- Wasserbetten • Whirlpools
- Infrarot-Wärmekabinen

Kieferorthopädie Dr. Schumacher und Kollegen in Ulm

Anzeige

Funktionskieferorthopädie – die sanfte Spange für ein gesundes Wachstum

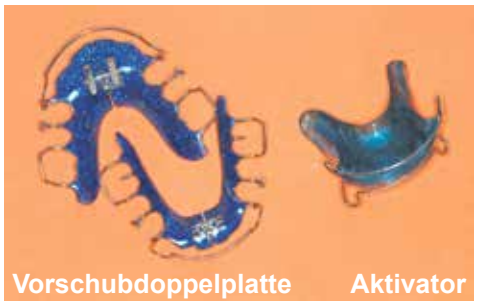
Die Funktionskieferorthopädie (oft mit FKO abgekürzt) ist ein Behandlungskonzept mit dem Ziel, durch den Einsatz passiv in der Mundhöhle liegender Apparaturen die Weich- und Hartgewebe des Kausystems funktionell zu aktivieren.

cs. Die teils unterentwickelte Muskulatur sowie atypische Funktionsmuster werden gezielt gefördert. Somit entsteht entsprechend angepasstes Muskel- und Knochenwachstum.

Ganzheitliche Kieferorthopädie

Im Sinne einer ganzheitlichen Kieferorthopädie nutzen die herausnehmbaren funktionskieferorthopädischen Geräte die natürlichen Entwicklungs- und Reifungsprozesse von Mund und Gesicht aus, um die normale Entwicklung von Sprache, Atmung und Körperhaltung zu unterstützen. Außerdem werden Profil und Gesicht harmonisiert.

Die funktionskieferorthopädischen Geräte liegen dabei nahezu drucklos im Mund. Beim Schließen des Mundes, beim Kieferschluss, lenkt das Gerät – durch seine auf die jeweilige Anomalie abgestimmte Konstruktion – den Unterkiefer in die angestrebte Zielbisslage. Dabei trainiert es gleichzeitig die beteiligte Muskulatur um. Bei jeder Mundbewegung „turnt“ der Funktionsregler regelrecht im Mund herum.



Vorschubdoppelplatte Aktivator

Die Grundüberlegung der Therapie ist, dass die Form der Funktion folgt. Eine Normalisierung der Funktion bewirkt daher eine entsprechend normale Form.

Kieferfehlstellungen wie Fehlpositionen von Ober- und Unterkiefer zueinander durch mangelndes oder übermäßiges Wachstum, tiefe Bisse und offene Bisse können mit funktionskieferorthopädischen Geräten therapiert werden. Außerdem können Lippen- und Zungenfehlfunktionen, falsches Schluckmuster und Fehler in der Atmung verbessert oder gar ganz abgestellt werden.

Gerätearten

Die Beseitigung muskulärer Fehlfunktionen und die Förderung von Strukturen, die zur natürliche Gebissentwicklung beitragen, sind nicht an ein bestimmtes Gerät gebunden. Vielmehr existiert eine Vielzahl von Modifikationen der ersten Apparatur, dem auf Andresen und Häupl zurückgehenden sogenannten Aktivator, ein „bimaxilläres Gerät“. Dieses wirkt als Ein-Stück-Gerät gleichzeitig im Ober- und Unterkiefer. Von besonderer Relevanz sind hierbei der bereits genannte Aktivator sowie der Bionator nach Balters. Ebenso gibt es Doppelplattensysteme - jeweils eine herausnehmbare Spange für Ober- und Unterkiefer. Sie beeinflussen die Lage der Kiefer durch spezielle Vor- oder Rückschubelemente.

Geräte nach dem Prinzip der Mundvorhofplatte und dem Funktionsregler nach Fränkel halten Lippen- und Wangenmuskulatur von den Zähnen und zahntragenden Knochenstrukturen fern und setzen durch Abhaltung des Wangen- und Zungendruckes neue Wachstumsreize.

Früh beginnen

Da man für die Funktionskieferorthopädie Wachstum benötigt, muss die Behandlung früh begonnen werden.

Entscheidend für den Therapieerfolg mit dieser schonenden ganzheitlichen Bio-Methode ist die Mitarbeit des jungen Patienten, aber auch die motivierende Unterstützung der Eltern.

Weil diese Geräte herausnehmbar sind, ist die Mundhygiene völlig uneingeschränkt.

Wir schenken Ihnen und Ihren Kindern ein gesundes und bezauberndes Lächeln!

- Zentral in der Innenstadt von Ulm
- Erstklassige Behandlung auf höchstem Niveau nach aktuellem Stand der Wissenschaft
- Freundliches Umfeld und kompetentes Team
- Optimales Behandlungsergebnis

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Dr. Schumacher und Kollegen Kieferorthopädie

Sedelhofgasse 13
89073 Ulm
Telefon 0731/140320
Telefax 0731/1403222

www.kfo-schumacher.de

Erfahrungsbericht: Naturheilpraxis Surace

Anzeige

Der befreite Sehnerv

Beinahe wäre sie nicht mal zum Arzt gegangen, an jenem 1. Juli 2015. Denn die kleinen Sehstörungen am linken Auge erschienen Rita Nagel (Name geändert) völlig harmlos. Aber erst anderthalb Jahre später war sie von den Augenproblemen befreit, und das auch erst nach einer Therapie in der Naturheilpraxis Surace.

hs. Rita Nagel kam damals in die Augenklinik nach Ulm und von dort weiter in die Neurologie. Man stellte eine Sehnerventzündung fest. Als deren Ursache wurde eine Multiple Sklerose-Erkrankung vermutet. Der Verdacht verflog wieder, aber die Sehbeschwerden blieben. Hinzu kamen Schmerzen hinter dem Auge. Mehrere Untersuchungen brachten keine Erklärung und Abhilfe.

Nach einem Jahr ging Rita Nagel zur Naturheilpraxis Surace. Dort wurde nicht nur das Auge untersucht, sondern auch ihr Blut. Dabei zeigte sich die Entzündungsursache: Eine Wassereinlagerung, ein Ödem hinter dem Auge. Nach einer darauf abgestimmten Therapie hat Rita Nagel keine Schmerzen mehr und ganz selten noch minimale Sehstörungen, die nun tatsächlich so harmlos sind, wie sie es am 1.7.2015 vermutet hatte.

Die Wahrheit liegt im Blut

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

Naturheilpraxis Surace
- Dunkelfeld-Blutdiagnostik nach Prof. Dr. Enderlein
- Naturheilverfahren
- Osteopathie

Angela Surace
Heilpraktikerin

Talstr. 14, 89584 Ehingen
Telefon 0 73 91 - 7 81 80 72

Nelly-Sachs-Str. 6, 89134 Blaustein
Telefon 07 31 - 9 50 11 09

Erfahrungsberichte auf
www.naturheilpraxis-surace.de

Erfahrungsbericht: Wirbelsäulenaufrichtung bei Michael Aigner

Anzeige

„Wie ein gelöster Zauberwürfel“

hs. Selten schafft man es, die einzelnen Elemente des Puzzles Zauberwürfel so hin- und her zu drehen, dass sämtliche Farben an der richtigen Stelle sind.

In demselben Zustand der Erleichterung, dass endlich mal alles stimmt, fühlte sich Marianne Gallasch nach einer Wirbelsäulenaufrichtung bei Michael Aigner.

Sie kam mit langjährigen starken Rückenschmerzen zu dem Heiler und Heilpraktiker für Psychotherapie nach Westerheim. Einer ihrer Füße war deutlich kürzer war als der andere. Ihren Mann Karl-Heinz hatte sie wegen eines Beckenschiefstandes gleich mitgebracht.

Michael Aigner machte Fotos, um die Schiefstände zu dokumentieren. Dann legte sich Marianne Gallasch auf eine Liege. Michael Aigner sprach einige Sätze und machte Handbewegungen - in der Luft, ohne seine Klientin zu berühren. Diese hatte das Gefühl, dass sich in diesem Moment alles einrenkt, eben wie bei einem Zauberwürfel, dessen Elemente wie von Geisterhand die richtige Position einnehmen.

Ihr Gefühl hatte nicht getrogen. Das zeigte sich, als sie und ihr ebenfalls von Michael Aigner behandelter Mann wieder bei ihrem langjährigen Physiotherapeuten waren. Der fragte entgeistert, was sie denn gemacht hätten: Alle Schiefstände waren verschwunden.

Heilenergie für Ihre Wirbelsäule
– für ein neues Lebensgefühl –

Die Geistige Aufrichtung

Heilpraxis Michael Aigner
Praxis für seelische Gesundheit und geistiges Heilen
Im Runs 21, 72589 Westerheim
Tel. 07333-950 49 04
Heilenergie@heilpraxis-aigner.de

Ab 2.1.2017 neu an den RKU

Anzeige

Manuelle Medizin

Seit dem 2.1.2017 wird an den RKU - Universitäts- und Rehabilitationskliniken Ulm eine Sprechstunde für Manuelle Medizin angeboten. Was darunter zu verstehen ist, erklärt Dieter Matthias Meier, geschäftsführender Oberarzt im RKU in der Abteilung für Rehabilitation.

mm. Manuelle Medizin/ärztliche Osteopathie befasst sich mit Störungen des Bewegungsapparates. Dabei behandelt man konservativ - also ohne Operation - mit den Händen durch sanfte Manipulationen. Günstig beeinflusst werden kann damit insbesondere die Arthrose sämtlicher Gelenke.
Sämtliche Funktionsstörungen des Bewegungsapparates werden manualtherapeutisch/chirotherapeutisch nach deutschem sowie osteopathisch nach amerikanischem Standard behandelt.
Die Behandlung ist eine Selbstzahlerleistung.

Arthrose

Durch Mobilisierung der Gelenkkapsel kann der Entzündungsreiz, der bei der Arthrose mitverantwortlich für die Schmerzen ist, reduziert werden. Somit lassen die Beschwerden nach, und die Funktion verbessert sich.
Aber auch prophylaktisch zur Vermeidung eines Fortschreitens der Arthrose ist die Therapie sinnvoll. Behandeln werden können sämtliche Gelenke der Extremitäten, das heißt der Gliedmaßen.

Blockierungen an Wirbelsäule und Extremitäten

Effektiv therapiert werden können durch manuelle Medizin auch Blockierungen der Wirbelsäule (Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule) einschließlich der Rippengelenke und an den Extremitäten sowohl bei Erwachsenen als auch Kindern. Durch gezielte Manipulation (sanfter Impuls) oder durch Mobilisationen können Blockierungen und der damit einhergehende Schmerz aufgehoben werden.

Erweitertes Spektrum

Manuelle Medizin lässt sich noch bei weiteren Beschwerden einsetzen:
- Einschränkung der Rippenbeweglichkeit,
- Rippenschmerzen,
- nach Operationen auftretende Einschränkungen der Beweglichkeit an Gelenken,
- Bandinstabilitäten an Extremitäten und Wirbelsäule,
- Kopfschmerzen,
- Schwindel,
- Einschränkungen der Atmung bei chronischem Asthma.

Zentrum für Integrierte Rehabilitation

Manuelle Medizin-Sprechstunde im RKU

Konservative Behandlung von Arthrose und Funktionsstörungen/Blockierungen/ Schmerzen der Wirbelsäule

D. M. Meier (D.O. DAAO)
Facharzt für Orthopädie/Unfallchirurgie
0731 – 1775577
http://rku.de/index.php/manuelle-medizin

UNIVERSITÄTS- UND REHABILITATIONSKLINIKEN ULM
RKU

Dr. Simona Mangold - Die neue Praxis über Neuraltherapie

Anzeige

Triggerpunkte lösen

sm. Rückenschmerzen kennen wir alle. Vor allem Kreuzschmerzen, die bei typischen Bewegungen immer wieder kommen, können uns den Alltag zur Hölle machen. Das gilt besonders nachts, wenn man denkt, der Körper komme zur Ruhe und Entspannung ließe die Schmerzen verschwinden. Dann zeigt sich oft das Gegenteil.

Schmerzen haben immer mehrere Ursachen. Aber eine Hauptursache für Schmerzen, insbesondere des Bewegungsapparates, sind Muskeltriggerpunkte. Dies sind kleinste Knötchen in der Muskulatur, die aktiv werden können, wenn der entsprechende Muskel überlastet wurde. Es kommt zu einer Aussendung von Dauerschmerz, zur Aktivierung des Schmerzgedächtnisses und schlimmstenfalls zu einem chronischen Schmerzsyndrom.

Hier hilft am besten die Neuraltherapie! Mit gezielten Injektionen lassen sich diese Triggerpunkte auflösen. Damit werden die Schmerzreize an der Wurzel unterdrückt und das Schmerzgedächtnis wird gelöscht.

Die Neuraltherapie ist keine schlichte Symptombekämpfung, sondern eine ursächliche Therapie ohne Nebenwirkungen, die in unserer Praxis schwerpunktmäßig durchgeführt wird.

Dr. Simona Mangold
Neuraltherapie nach Huneke
Ärztliche Osteopathie
Natürliche Hormontherapie
Darmsanierung

DIE NEUE PRAXIS

Praxis für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren

Mittelstraße 46
88471 Laupheim
Tel. 07392.96 99 300
mangold@dieneuepraxis.de
www.dieneuepraxis.de

Andrea Stodko von Beauty, Soul and Body

Anzeige

Onkologische Hautpflege

as. Erhält man die Diagnose Krebs, trifft einen dies wie ein Vorschlaghammer. Man ist verzweifelt, traurig, ängstlich und zum Teil sogar apathisch. Dazu kommt dann noch das Mitleid der anderen und eventuell auch deren Verzweiflung.
Erwarten Sie von mir kein Mitleid, sondern Unterstützung!

Eine Patientin sagte einmal: „Wenn man das Gefühl hat, gut auszusehen, obwohl man innerlich total verzweifelt ist, macht das einen geraden Rücken!“

Lassen Sie mich Ihnen helfen, für Ihren geraden Rücken zu sorgen.

Es gibt vieles, was Sie für sich tun können!

Für den Körper, für den Geist und erst recht für die Schönheit!

Durch meine Weiterbildung zur Spezialistin für onkologische Hautpflege sind Sie bei mir in besten Händen.

Beauty, Soul and Body
Schönheit und Wohlbefinden für Körper und Geist

Andrea Stodko
Entspannungspädagogin und Spezialistin für apparative Kosmetik
ad new cosmetics

Theodor-Ott-Ring 18 | 89182 Bernstadt
+ 49 (0) 7348 – 408441 | + 49 (0) 152 33 54 59 45
info@beauty-soul-and-body.de | www.beauty-soul-and-body.de

Heilpraktiker Dietmar Schwarzenbach

Anzeige

Craniosacrale Therapie

Ständig gestresst, unruhig und nervös?

ds. Vielen Menschen fällt es schwer, die nötige Ruhe und Entspannung zu finden. Dann wird es auch schwer, den Alltag zu meistern.

Es gibt aber nicht nur medikamentöse Behandlungsformen. Alternativ können einige sanfte Methoden ohne nennenswerte Nebenwirkungen eingesetzt werden, beispielsweise die Craniosacrale- und Crandimandibulare-Therapie. Hierbei handelt es sich um eine manuelle Therapieform, die osteopathische Techniken nützt. Damit können Blockaden der Schädelknochen, des Bindegewebes und der Hirnflüssigkeit gelöst werden. Dieses System steht in Verbindung mit dem Nerven-, Gefäß-, Lymph- und Hormonsystem sowie dem Verdauungstrakt. Da Psyche und Körper in Wechselwirkung stehen, wird durch diese Behandlungen der ganze Körper positiv beeinflusst, was sich auch auf die Psyche auswirkt. Unterstützt wird dies oft durch das Setzen von Akupunkturnadeln, die zusätzlich Blockaden lösen. Somit können Körper und Geist durch unsere Selbstheilungskräfte wieder zu einem normalen Zustand zurückfinden.

Nicht die Krankheit, sondern die Ursache muss behandelt werden!

Naturheilpraxis
Dietmar Schwarzenbach
Heilpraktiker

Mein Schwerpunkt ist die Behandlung von Rückenleiden und des gesamten Bewegungsapparates.

Achstetterstraße 24 · 89155 Erbach-Ersingen
07305-9344064 · 0173-3006664 · d.schwarzenbach@t-online.de
www.schwarzenbach-ersingen.de · Termine nach Vereinbarung

LIFE woman Fitness & Vital Lounge Anzeige

Schmerztherapie mit Fle-xx

be. Im Alltag und unter Stress wird der Mensch oft unbeweglich. Seine Muskeln verkürzen. Dies kann unter anderem zu Verspannungen im Hals-Nacken-Bereich oder zu Rückenschmerzen führen.

Durch das fle-xx Rückenkonzept kann man auf eine leichte Art und Weise dieser Fehlhaltung entgegen wirken. Mit Krafttraining allein ist das übrigens nicht möglich, da es die Muskulatur noch mehr verkürzt.

Das fle-xx Rückenkonzept hat zum Ziel, die verkürzte Muskulatur wieder in die Länge zu trainieren und zu stärken. Der Mensch kann dadurch wieder zu seiner ursprünglichen Beweglichkeit zurückfinden, und Schmerzen verschwinden. Sie kehren bei regelmäßigem Wiederholen der Übungen auch nicht wieder.

Schon nach 5 bis 8 Anwendungen stellen sich oft die ersten spürbaren Erfolge ein. Die Methode wirkt bei 95 Prozent aller Kunden im LIFE woman in Senden.

Fle-xx kann noch mehr: Die Durchblutung wird optimiert. Das Bindegewebe und die Muskulatur werden entgiftet. Gleichzeitig sorgt fle-xx für eine aufrechte Haltung, die man bis ins hohe Alter beibehalten kann.

Wer einmal erfahren hat, wie schnell und einfach man durch dieses Training wieder beweglich und schmerzfrei wird, baut das fle-xx Rückenkonzept gerne in seinen Alltag mit ein.

Rückenschmerzen? „flexx“ hilft!
4 Wochen Intensiv-Programm

Haben Sie schon alles versucht, um Ihre Rückenschmerzen dauerhaft zu lindern? Sie hatten bisher keinen Erfolg?
Dann nehmen Sie an unserem **4 Wochen flexx-Intensiv-Programm** teil.

Die Yogis wissen es schon lange. Wir sind so jung, wie unsere Wirbelsäule flexibel ist. Also: Nur wenn wir uns bewegen – und das in alle Richtungen – bleibt unser Rücken schmerzfrei. Dieses Wissen kombiniert mit neuester sportmedizinischer Trainingstherapie ergibt das „flexx-Konzept“.

ACHTUNG: Teilnehmen können Personen mit Rückenschmerzen.
Das ist dabei: • Muskelfunktions-Analyse • flexx-Beweglichkeitsplan • Intensive Betreuung • Teilnahme WS-Gymnastik • Sauna
Anmeldung bis 31.03.17 unter Tel. 0 73 07 / 93 90 93

statt € ~~129,90~~ nur € 59,90
Getränke inklusive!

LIFE woman
FITNESS & VITAL LOUNGE FÜR DIE FRAU

Daimlerstraße 21 · 89250 Senden
07307 93 90 93 · www.life-woman.de

Naturheilpraxis Manuela Osiander Anzeige

SHIATSU gegen Rückenschmerzen

Am Samstag, 11.3., gibt Heilpraktikerin Manuela Osiander einen Shiatsu-Basis-Workshop für Jedermann/frau.

mo. Shiatsu ist eine sehr wohltuende Akupressurmassage. Sie stammt aus der chinesischen Medizin, wurde in Japan aber zur Massage.

Die Lebensenergie „Qi“ wird wieder zum Fließen gebracht. So lösen sich auf sehr angenehme Weise Verspannungen am gesamten Rücken, Nacken, Schultern und den Beinen.

Das erleichtert auch sehr häufig Kopfschmerzen und kann ihnen vorbeugen.

Am Besten den Partner gleich mitbringen, dann kommen auch Sie in den Genuss.

SHIATSU-Workshop
gegen Rückenschmerz
49 €/Person
Samstag, 11. März, 9 – 13 Uhr
Manuela Osiander
Heilpraktikerin seit 20 Jahren in Ulm
Tel.: 0731-935 664
www.naturheilpraxis-osiander.de

Erfahrungsbericht - Posturaltherapeut Wilu Lenger, INMOTION Anzeige

Schmerzfrei durch „magische Hände“

„Damit müssen Sie leben“, bekam Andrea Müller (Name geändert) öfters zu hören. Sie litt seit vielen Jahren an Schmerzen im Hüftbereich und in der Schulter - aber niemand konnte ihr helfen. Bis ihr Mann sie davon überzeugte, einen Termin bei Wilu Lenger zu vereinbaren.

hs. Wilu Lenger ist Heilpraktiker, orthopädischer Schumacher und arbeitet mit der Posturaltherapie. Was ist das? Eine ganzheitliche Behandlungsmethode zum Auflösen von Fehlhaltungen. Sie geht davon aus, dass unser Gehirn viele Informationen aus verschiedenen Körperzonen erhält und nutzt, um uns aufrecht zu halten. Wenn das nicht funktioniert, setzt der Posturaltherapeut an bestimmten Körperstellen gezielt Reize. Sie sollen über das Nervensystem zum Gehirn gelangen und ihm signalisieren, dass es die Haltung neu regulieren muss.

Andrea Müller hatte eine Fehlhaltung. Ein Bein war deutlich kürzer als das andere. Wilu Lenger maß das aus. Dann folgte ein Handgriff im Hüftbereich seiner Klientin.

Außerdem bekam Andrea Müller eine Einlegesohle. Diese war nur zeitweise zu tragen und stimulierte durch kleine Erhebungen die Fußsohle.

Bereits nach der Behandlung waren die Schmerzen im Hüftbereich verschwunden und im Schulterbereich nur noch in geringem Maße zu spüren.

Außerdem hatte Andrea Müller einen stolzgeschwellten Mann. Denn seiner Empfehlung war ja das „Wunder durch die magischen Hände“ zu verdanken.

INMOTION

Orthopädieschuhmacher mit jahrelanger Erfahrung in Bewegungsanalysen, Körperstatikanalysen und Haltungsregulation.

Ich behandle körperliche Beschwerden mit ganzheitlichen Ansätzen.

INMOTION Wilu Lenger
Eichenhang 149 · 89075 Ulm · 0731-921 525 77 · 0173-892 81 87
info@inmotion-med.de · www.inmotion-med.de

Traditionelles Taekwon-Do Ulm/Neu-Ulm e.V. Anzeige

Kampfkunst verbindet

hs. Wie schafft man es, überall, auch in einer wildfremden Stadt, in kürzester Zeit nette Menschen kennen zu lernen? Indem man Kampfkunst betreibt, beispielsweise Taekwon-Do: Man nimmt einfach auf die Dienstreise oder in den Urlaub seine Trainingssachen mit und schaut abends bei der örtlichen Kampfkunstschule oder dem Kampfkunstverein vorbei. Auf die Frage, ob man mal mit trainieren dürfe, folgt ein freudiges „Selbstverständlich!“

Womöglich kennt man den einen oder anderen Gastgeber bereits, und zwar von einem überregionalen Lehrgang, zu dem oft Interessierte aus allen Bundesländern anreisen. Aber auch innerhalb der derselben Stadt und Region lernen sich die

verschiedenen Kampfsportler kennen und schätzen.

Der Verein Traditionelles Taekwon-Do Ulm/Neu-Ulm e.V. pflegt die Zusammenarbeit mit anderen Kampfkunstschulen. Die Mehrzahl der Mitglieder hat sich dem bundesweiten Verband Traditional Taekwon-Do Centers e. V. angeschlossen. Allein im ersten Halbjahr 2017 nimmt der Verein an einigen Ereignissen teil:

- Taekwon-Do-Bundeslehrgang, Dresden im Februar,
- Selbstverteidigungs-Lehrgang in Ulm im März
- und im Mai Taekwon-Do-Bundesprüfungen in Regensburg sowie
- Taekwon-Do-Trainingslager in Österreich.

Traditionelles Taekwon-Do

Waffenlose Kampfkunst auf höchstem Niveau stärkt Körper, Geist und Seele

Jederzeit kostenloses Probetraining

Traditionelles Taekwon-Do Ulm/Neu-Ulm e.V.
Lessingstraße 10a, Tanzfabrik, 2. Stock, 89231 Neu-Ulm
Tel.: 0731 80 25 144
Trainingszeiten: Erwachsene + Kinder Mo. + Fr. 17.30-19.00 Uhr,
Mi. Kinder 17.00-17.45 Uhr, Erwachsene 17.45-19.00 Uhr

Marina Piesch Anzeige

Pferde-Agility

mp. Sie wollen mal so richtig ausspannen, Spaß haben, fit werden und dabei Ihre Körperkoordination und Geschicklichkeit verbessern? Beim **„Pferde-Agility“** können Sie sich mit meinen Co-Trainern so richtig austoben. Alleine oder auch im Team können Sie mit den Pferden spannende Hindernis-Parcours durcharbeiten – natürlich alles vom Boden aus.

Themenorientierte **Workshops „Wir und das Team“**, **„Stress und Druck – Hurra!“** und **„Kommunikation: einfach - anders“** stehen ebenfalls auf dem Frühjahrs-Programm …
www.marina-piesch.de

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
0731-714538 oder 0171- 3736627
info@marina-piesch.de
www.marina-piesch.de

Wichtiger Hinweis: 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.**

Brigitta Egly über Abnehmhypnose Anzeige

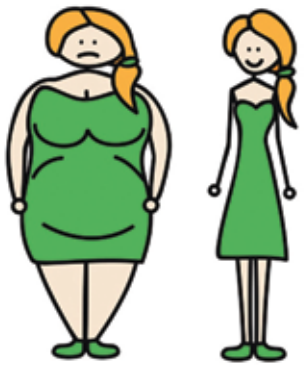
25 Kilo „weghypnotisiert“

Als eine Frau mittleren Alters vor fünf Monaten erstmals in Brigitta Eglys Praxis kam, wog sie 120 Kilo. Jetzt, nach fünf Behandlungen, wiegt sie 25 Kilo weniger.

Wie hat sie es geschafft, so stark und nachhaltig abzunehmen? Durch Hypnose. Die sah nun nicht so aus, dass in jeder der fünf Sitzungen fünf Kilo Körpermasse dahin geschmolzen wären. Aber mit jeder Sitzung veränderte sich etwas im Kopf, was sich auf Dauer im Körperumfang niederschlug.

Bei einer Hypnose versetzt Brigitta Egly nach einem ausführlichen Vorgespräch ihren Klienten in einen Entspannungszustand, in eine leichte bis mittlere Trance. Das Bewusstsein wird dadurch mehr und mehr ausgeschaltet. Aber das Unterbewusstsein hört dann umso besser und unverfälschter mit, wenn Brigitta Egly auf den Klienten abgestimmte Suggestionen verwendet, die zu schlankmachenden Verhalten motivieren. Danach fiel es der 120 Kilo-Frau beispielsweise ganz leicht, auf Süßigkeiten zu verzichten. Ihrem hohen Ausgangsgewicht war geschuldet, dass sie fünfmal behandelt werden musste. Normalerweise genügen drei Hypnosesitzungen.

Mit Hypnose zum Wunschgewicht



Effektiv und dauerhaft Gewicht reduzieren

Privatpraxis für Systemische Lösungen

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

Energie-Arbeit Angela Huber Anzeige

Alles ist Energie

ah. Wir alle sind beseelte energetische Wesen, die von einem universellen Bewusstsein beeinflusst sind. Störungen in diesem energetischen System können zu „Unpässlichkeiten“ führen. Mit Energiearbeit können Blockaden aufgelöst, der Energiefluss harmonisiert und die Selbstheilungskräfte gefördert werden.

Die schamanische Energiearbeit 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.

Die Access-Bars ® sind 32 Energiepunkte am Kopf, in denen Ansichten, Blockaden und Glaubenssätze, die wir zu verschiedenen Lebensbereichen angesammelt haben, gespeichert sind. In einer Sitzung werden diese Punkte leicht berührt und können dadurch „entladen“, sodass diese Begrenzungen nicht länger unser Leben beeinflussen. Wir schalten praktisch den Autopiloten aus, leben mehr mit Bewusstsein und sind präsenter. Leichtigkeit und Freude kommen ins Leben.

Energiearbeit kann auch sehr gut bei Tieren eingesetzt werden.

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

Claudia Kamp - Studio TaYoLing in Ulm am 18.3. Anzeige

Tag der offenen Tür und Handwerkerabend

ck. Nach einjährigem Bestehen möchten wir unsere Angebote einem noch breiteren, interessierten Publikum vorstellen. Informieren Sie sich über neues Körperbewußtsein, erlernbar mit Körperarbeit, Sexological Bodywork und Tantra. Wir sind der seriöse Ansprechpartner zu allen Themen rund um Sexualität - ohne falsche Scham und Tabus - bei unseren Massagen, Coachings, Abend-, Tages- und Wochenendseminaren. Entdecke die Kräfte Deiner Weiblichkeit und Männlichkeit.

Tag der offenen Tür
TaYoLing ist ein zertifiziertes Massagestudio in Ulm, das in ein neues Bewusstsein führt. Informiere Dich am Tag der offenen Tür, am 18. März 2017 von 14 bis 17.30 Uhr über unsere Arbeit.

Handwerkerabend
Im Anschluss findet um 19 Uhr der Handwerkerabend über die Intimmassage der Frau am künstlichen Modell für Frauen, Männer und Paare statt. Anmeldung zum Handwerkerabend ist erforderlich.

TaYoLing
Georgstraße 2, 89077 Ulm, 0176/38390414, tayoling.de.

Nutze die größte Kraft im Universum: Die Sexualität.

TaYoLing
berührt sein.

Das Studio TaYoLing in Ulm bietet:
- Körperarbeit
- Sexological Bodywork, Paarcoachings
- Hormonmassage
- Abendseminare wie Handarbeitsabende für Frau, Paare und Mann
- Tantramassagen und -seminare

TaYoLing · Georgstr. 2 · D-89077 Ulm · www.tayoling.de · info@tayoling.de
+49(0)176-38390413 · Mo.–So. 9:00 bis 21.30 Uhr

Heilpraktikerin (PT) Cornelia Herold Anzeige

Unser Emotionalgehirn

ch. Was hat die Vergangenheit mit meinem Alltag zu tun? Warum reagiere ich so emotional auf harmlose Alltagssituationen?

In meiner Arbeit zeigt sich häufig, dass unverarbeitete Erinnerungen die Blockaden und Hindernisse bilden, welche uns an einem Leben in der Fülle hindern und uns in Schutzprogrammen gefangen halten. Diese alten unverarbeiteten Erfahrungen sind zusammen mit dem emotionalen Schmerz in unserem „limbischen System“ (Emotionalgehirn) gespeichert. Jede Erinnerung ruft daher auch den alten emotionalen Schmerz ab.

Das Verstehen findet in unserem Großhirn statt, und unser Verstand kann dem Emotionalgehirn nicht „beibringen“, dass es nicht mehr so reagieren muss.

Das Verarbeiten der alten Erinnerungen muss im „Emotionalgehirn“ stattfinden. Mit diesem zu arbeiten, heißt, zu fühlen. Die moderne Traumatherapie hat hier achtsame Methoden entwickelt, um sanft mit den alten Emotionen in Kontakt zu gehen und die schmerzhafte Emotion von der Erinnerung zu lösen. Damit müssen wir den alten Schmerz nicht mehr fühlen.

In meiner Arbeit schaffe ich sichere Begegnungsräume, in denen im liebevollen Kontakt eine neue heilende Erfahrung gemacht werden kann.

Du bist herzlich mit all Deinen Verletzlichkeiten willkommen und eingeladen.

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

PRANIC HEALING® nach Grandmaster Choa Kok Sui® Anzeige

Für mehr Lebensfreude und Energie

sh. Im Kurs „Grundlagen des Pranaheilens für mehr Lebensfreude und Energie“ erfahren Sie, wie Sie Ihre innere Balance finden und mit mehr Freude und Kraft leben.

Ob hohe Belastung oder Stress ganz allgemein - wer seine Energie steuern kann, bleibt auch in extremen Situationen ausgeglichen. So verbessert sich Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Das workshoppen wir:
- Entspannungs-Meditation
- Aura sehen und fühlen
- Balance Ihres Energiekörpers
- Anti –Stress Reinigung
- Ausgleich verschiedener Energiezentren
- Tiefenentspannung durch Prana Atmung
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Fernheilungsmethode

Kursorganisation:
Sonja Heißerer, 49(0)8367-1083 oder 49(0)151 65 208 379, Mangmühle 1, 87672 Roßhaupten, Email: pranic.healing@web.de

Wir bieten mit ausgebildeten Prana-Lehrern Prana-Kurse an.

Lernen Sie die Prana-Heilung nach GMCKS®

- Blockaden auflösen & Selbstheilungskräfte aktivieren
- Stress reduzieren
- Konzentration fördern
- Vitalität & Lebensfreude

Informationen:
Sonja Heißerer · 0151 65208379 · heisserer.sonja@gmail.com
Ausbildung zum zertifizierten Prana-Heiler
LovePranic@web.de

Carmen Störzer, Studio Lebenslust

Anzeige

Neu: Autogenes Training mit Kick

Einladung zur kostenfreien Schnupperstunde am 28. Februar.

cs. Gesundheit heißt: Körper, Geist und Seele sind in Harmonie. Im Stress der heutigen Zeit wird es immer schwieriger, in gesunder Balance zu bleiben. Ohne innere Ordnung und Ruhe ist es eine Frage der Zeit, bis wir krank werden.

Das Autogene Training nach Prof. Dr. Schultz ist eine sichere Methode, um das vegetative Nervensystem auf gesunde Weise zu regenerieren. Dies bestätigt die Wissenschaft seit rund 85 Jahren immer wieder. Es ist eine Form der Selbsthypnose - eine Entspannungsmethode, die den ganzen Menschen betrifft und bereits in fünf Minuten wirken kann.

Autogenes Training hilft unter anderem bei Schlafproblemen, Gedankenkarussell, kalten Händen und Füßen, Kopfschmerzen, Ärger und Stress. Es stärkt das Immunsystem im Allgemeinen, denn die Organe und Organsysteme, können wieder in Einklang kommen. Autogenes Training entspannt nicht nur körperlich, sondern trainiert auch den Kreislauf, die Konzentrationsfähigkeit, schafft einen klaren Kopf und lehrt, Körper und Geist mit der Kraft der Gedanken gezielt positiv zu beeinflussen.

Im neuen Kurs hat Carmen Störzer das klassische autogene Training um zwei Extras ergänzt:

1. Sie lernen blockierende innere Einstellungen, die sogenannten Glaubenssätze, zu entlarven und schnell zu ändern.
2. Überraschung am Schnupperabend.

Termine:
- Schnuppern: 28.02.2017, 18:30 Uhr (kostenfrei)
- Kursbeginn: 10.03.17, 18:45 Uhr

Ort: Yogaraum, Einsteinstr. 35, Ulm-Söflingen

Anmeldung und Infos: Tel. 0152-53424447, www.lebenslust-ulm.de.

Lebenslust!
Carmen Störzer · Psych. Beratung · Mental- u. Gesundheitstraining · Hypnose
Kostenfreie Schnupperstunde:
Autogenes Training mit "Kick!"
Dienstag, 28.02., 18:30 Uhr, **Schnupperstunde**
Freitag, 10.03., 18:45 Uhr, **Kursbeginn** (10 Einheiten)
Samstag, 11.03., 10-12 Uhr, **Nichtraucher mit Hypnose** (kl. Gruppe)
Alle Angebote finden im „Yogaraum" · Einsteinstr. 35 · Ulm-Söfl. statt.
Info und Anmeldung: Tel. 0152 - 534 244 47 · www.lebenslust-ulm.de

Alexander Brender, P 15 Fitness Club

Anzeige

Der Mensch im Mittelpunkt

Mehr Motivation für die Mitglieder des P 15 Fitness Club.

ab. Entweder man hat es selbst schon erlebt, oder man kennt jemanden, der sich hochmotiviert in einem Fitness Club angemeldet hat, aber nach kürzester Zeit dann nicht mehr hinging.

Damit dies im P 15 nicht der Fall ist, werden zukünftig die Trainer auch im Bereich des persönlichen Coachings geschult. Das P 15 war schon immer ein Vorreiter. Technisch immer ein Schritt voraus, will es nun auch im Bereich der Mitgliederbetreuung und Mitgliedermotivation neue Wege gehen. Dass es im P 15 nur fachlich ausgebildete Trainer und die modernsten Trainingsgeräte gibt, ist selbstverständlich. Doch das alleine genügt dem P 15 nicht, hier stehen der Mensch und seine gesundheitlichen Bedürfnisse wirklich noch im Mittelpunkt.

Als Partner für sein Vorhaben hat P 15 einen sehr erfahrenen Mann an seiner Seite, Dr. rer. nat Clemens Reizel. Dank 20-jähriger Berufserfahrung im Management und Coaching ist er genau der richtige Partner.

Alexander Brender als Inhaber des P 15 und Dr. Reizel sind beide Kooperationspartner der NIMAS Gesundheitsexperten und arbeiten schon länger zusammen.

Über viele Stunden wurden die verschiedenen Möglichkeiten einer „anderen" Mitgliederbetreuung erarbeitet. Die P 15-Mitarbeiter stehen voll hinter dem Projekt und sind schon auf die ersten Ergebnisse gespannt.

Nach der Philosophie „Zufriedenheit ist UNS zu wenig, wir möchten SIE begeistern" werden künftig die Mitglieder noch besser betreut. Gesundheitsbezogene Informationsveranstaltungen runden die Angebotsbreite ab. Trainingsziele werden dann nicht nur verbal ausgesprochen, sondern gemeinsam erreicht.

Dr. Clemens Reizel, Zentrum LichtPuls

Anzeige

Motivation und Selbstwert

durch **bewusstseinsorientierte Gesundheitsarbeit.**

cr. Innere Motivation und Selbstwert sind zwei wichtige lebensnahe Themen, die durch moderne Gesundheitsarbeit bei jedem Menschen entwickelt und vergrößert werden können.

Bei unserer Arbeit im Gespräch mit Klienten ergeben sich im Kern immer wieder die Fragen: Was hält mich zurück? Warum komme ich nicht vorwärts, obwohl ich es mir wünsche?

Das Bewusstsein und das persönliche Verständnis der energetischen Kreisläufe und Ursachen ist hierbei der Schlüssel zum Durchbruch. Einmal erkannt, lässt sich gut damit arbeiten und ein positiver Entwicklungsprozess einleiten. Alte Muster dürfen gehen, und Neues darf entstehen.

Der Wille zur Umsetzung und die Motivation blühen geradezu auf, und es gehört zu den schönsten Momenten der Gesundheitsarbeit, diesen Weg mit zu verfolgen.

Diese wertvollen Erfahrungen können bei einem persönlichen Gesundheits-Coaching, in einer energetisch-therapeutischen Anwendung oder im Rahmen unserer Ausbildung zum Bioenergiepraktiker gemacht und gesammelt werden.

LichtPuls
Zentrum für Bewusstsein-orientierte Gesundheitsarbeit
Prävention, Beratung, Therapie, Ausbildung, Vorträge
Neue Termine!
Besuchen Sie unsere Homepage!
www.lichtpuls-zentrum.de info@lichtpuls-zentrum.de
Corinna Reizel & Dr. rer. nat. Clemens Reizel
Glasgasse 12, 89073 Ulm, Tel.: 0731/17 649 17

Martina Picciani über smovey-Schwingringe

Anzeige

Mit Spaß in die Bewegung kommen

mp. Man hält sie in den Händen und schwingt die Arme: Die smovey Schwingringe. smovey steht für swing-move-and-smile, zu Deutsch: Schwingen, Bewegen und Lachen. Bewegung ist das A und O für die Gesundheit, denn die alten Römer wussten schon: „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist".

Körperliche Bewegung fördert die Leistungsfähigkeit und schlägt alle anderen Präventivmaßnahmen gegen Demenz. Bewegung regt die Durchblutung des Gehirns an, versorgt es mit Sauerstoff und verbessert so die Fähigkeit zur Konzentration und die Gedächtnisleistung. Eine Erhöhung der Muskelmasse durch körperliches Training sorgt für höhere Stoffwechselaktivität, auch im Ruhezustand. Dadurch, dass man das smovey-Training mit der Schwungmasse und nicht mit Kraft ausübt, werden verstärkt die Tiefenmuskulatur aufgebaut und die Beweglichkeit der Gelenke, Sehnen und Bänder gefördert. Somit werden das ganze Muskelkorsett stabilisiert und der Gleichgewichtssinn durch spezielle Übungen gefördert.

Einsetzbar ist das smovey-Schwingringsystem vom Kindergartenalter bis ins hohe Alter.

Smovey, das therapeutische Schwingringsystem aus Österreich, sorgt mit Spaß für Bewegung.

Das koordinative Ganzkörpertraining mit dem mobilen „Fitness Studio" kann vieles bewirken:
- Kräftigung Deines Kreislaufsystems
- Förderung Deines Stoffwechsels
- Aufbau Deiner Tiefenmuskulatur
- Aktivierung Deines Immunsystems und Deines Lymphsystems
- Stabilisierung Deiner Koordination
- Verbesserung Deiner Konzentration

smovey – Für Bewegung und Spaß zu Hause, im Freien oder im Wasser.
smovey-Kurse: • Laichingen-Feldstetten, Mo., 18.00–19.00 Uhr
• VHS Deggingen ab 22.2.2017, Mi., 10.30–11.30 Uhr • Haus der Familie, Geislingen, Mi., 8.45–9.45 Uhr und Mi., 19.30–20.30 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich!
Für Firmen biete ich die „bewegte Mittagspause" auf Anfrage an.
Martina Picciani · Tel.: 0176 95 68 14 95
www.freude-und-wohlfuehlen.de · info@freude-und-wohlfuehlen.de

Michael Mai, maifitness in Neu-Ulm

Anzeige

Fitnessstudio mit Donaubad

hs. „Das ist ja wie beim Arzt“, wunderte sich die Kundin während ihres ersten Besuchs im maifitness, dem Fitnessstudio im neu eröffneten Donaubad in Neu-Ulm. Empfangen wurde die Dame nämlich mit einem eingehenden Fitness- und Gesundheitscheck. Er beinhaltete eine ausführliche Eingangsanalyse, Blutdruckmessung sowie einen Herz-Kreislauftest auf dem Fahrradergometer. Studio-Inhaber Michael Mai erarbeitete danach mit der Kundin einen Trainingsplan und wies sie in die Geräte ein, die ihr neuer Plan für sie vorsah.

Klare Ziele helfen auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Fitness, erklärt Michael Mai. Die Aufgabe von maifitness sieht er darin, die Kunden dabei zu begleiten, ihre Trainingsziele zu erreichen und dauerhaft zu halten.

Dafür bietet maifitness beste Voraussetzungen:

- Moderne Trainingsgeräte, beispielsweise für das „Flexx-Beweglichkeitstraining“.
- Lichtdurchflutete Kursräume.
- Medizinisch ausgebildete Trainer und Trainerinnen.
- Ein reichhaltiges Kursprogramm von „Bodyshaping“ über „Rücken fit“ oder „Fascial Fitness & More“ bis hin zu „Mai Iron“.
- Kinderbetreuung.
- Ein direkter Zugang zum Donaubad. So kann das Freizeit- und Schwimmbad kostenlos genutzt werden. Besuche in der Saunawelt lassen sich preiswert hinzubuchen.
- Direkte Autobahn- und Busanbindung.
- Ein großer, kostenloser Parkplatz vor dem Studio. Und wenn der Kunde dort auf Anhieb keinen Platz finden sollte, kann er das Auto vor dem Studioeingang abstellen, den Schlüssel beim Servicepersonal abgeben und schon mit dem Training beginnen. Die Mitarbeiter stellen dann das Fahrzeug um. Irgendeinen Parkplatz finden sie immer vor dem Fitnessstudio mit eigenem Donaubad.

Immer main Ziel vor Augen!

Das Fitness-Studio im Donaubad Ulm/Neu-Ulm:

- lichtdurchflutete Kursräume
- Herz-Kreislaufgeräte im Wintergarten
- Freizeit- und Schwimmbad im Donaubad kostenlos nutzbar
- Saunawelt 2 Stunden täglich preiswert zubuchbar
- medizinisch ausgebildete Trainer
- professionelles Servicepersonal
- unschlagbares Parkplatzangebot
- direkte Autobahn- und Busanbindung

maifitness

Wiblinger Straße 55, 89231 Neu-Ulm · 0731 980 70 78
info@maifitness.de · www.maifitness.de

Nordic Walking-Kurse bei Harry‘s Sport Shop

Anzeige

Fit am Stock gehen

Selbst im hohen Skandinavien liegt nur im Winter Schnee. Was machten die dortigen Skilangläufer, die das ganze Jahr über trainieren wollten? Sie ließen im Sommer die Skier weg und gingen allein mit den beiden Stöcken ins Gelände. So entstand eine Sportart, die als besonders gesund gilt: Nordic Walking.

Gesundes Nordic Walking

Das kaum verletzungsanfällige Gehen in frischer Luft hält Herz, Kreislauf und Stoffwechsel im Schwung. Es kräftigt Muskeln und Knochen und hilft beim Abnehmen. Es kann Rückenschmerzen und anderen Beschwerden vorbeugen.

Nordic Walking-Kurse

Beim Nordic Walking ist jedoch einiges zu beachten: die richtige Stockhaltung, Schrittlänge... Deswegen bietet Harry‘s Sport Shop Nordic Walking-Kurse an. Sie dauern einen Vor- oder Nachmittag. Daraus sind schon regelmäßige Nordic Walking-Gruppen entstanden. Denn manchen Teilnehmern gefiel der erste Kurs so gut, dass sie zum nächsten gleich wieder kamen.

20 Prozent Kursrabatt

Infos zu den Kursen gibt es unter 07392 3995 oder in Harry‘s Sport Shop. Außerdem erhalten dort die Kursteilnehmer auf alle Nordic Walking-Artikel einen Rabatt von 20 Prozent.

Alle Wintersportartikel reduziert um mindestens 20 % bis 70 %

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 der Region

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

Wasserfachberater Dipl. Ing. (FH) Olaf Richter

Anzeige

Stufen zum perfekten Wasser

hs. Unser Wasser benötigen wir für fast alles: Für belastbare Bandscheiben ebenso wie für einen klaren Kopf. Deshalb empfiehlt es sich, nicht nur viel, sondern auch reines Wasser zu trinken.

Wasseraufbereitungsanlagen von H.Preiss kommen in acht Stufen zum „perfekten Wasser“:

1. **Sediment-Filter** entfernt unter anderem Sand, Schlamm, Rost.
2. **Kohle-Filter** gegen Chlor, Pestizide, Herbizide, Chemikalien, Schwermetalle.
3. **Kationenharz-Filter** zur Entkalkung.
4. **Qualitätsmembran** für besonders feine Reinigung, für den sogenannten molekularen Trennungsprozess.
5. **Post-Mineralien-Filter**, um den optimalen PH-Wert herzustellen.
6. **Keimsperre** - Schutz vor Keimen und Bakterien.
7. **Wasser-Aktivator**
8. und **Vitalisierung** zur Belebung des Wassers als Träger unserer Lebenskraft.

HPreiss INTERNATIONAL

Nicht nur sauber, sondern rein, sollte auch Ihr Wasser sein!

Produkte zur Wasserbehandlung: Wasserenthärtung, Trinkwasseraufbereitung, Wasseraktivierung.

Vereinbaren Sie Ihren kostenlosen Wassertesttermin mit Herrn Richter unter **0177/2928679**.

Jürgen Bieber, Bujinkan Furyu Dojo e.V. in Neu-Ulm

Anzeige

Auf den Spuren der alten Ninja und Samurai

jb. Was macht die japanischen Kampf- und Kriegskünste für die heutige Zeit so interessant? Sie dienen dazu, Gefahrensituationen zu überwinden und zu überleben. Sie zeigen den Schülern einen Weg, sich selbst auf körperlicher und geistiger Ebene zu entwickeln.

Im Verein Bujinkan Furyu Dojo wird ganzheitliche Kampfkunst auf hohem Niveau mit Hand-, Bein-, Wurf- und Waffentechniken für jedes Alter geboten. Der Lehrplan des Bujinkan umfasst insgesamt neun alte japanische Kampf- und Kriegskünste. Ihre universellen Prinzipien sind auch heute noch gültig und werden von Generation zu Generation weiter getragen.

Dojo-Leiter Jürgen Bieber (Yushu Shihan, 10. Dan Kugyo) ist einer der führenden Lehrer Deutschlands mit über 30 Jahren Erfahrung. Der persönliche Schüler von Großmeister Hatsumi sowie Mashita in Japan gibt sein Wissen gerne weiter.

Das Training in der historischen Atmosphäre der Ludwigsvorfeste und die freundliche Gemeinschaft machen den besonderen Charme des Bujinkan Furyu Dojos aus.

Schule deinen Geist und deinen Körper in den

Kampfkünsten der Ninja & Samurai!

Genieße zwei Wochen kostenloses Probetraining. Für Jung und Alt geeignet.

Bujinkan Furyu Dojo e.V. | Wileystr. 21 89231 Neu-Ulm | www.bujinkanfuryu.de

Daniel Hipp, Hipp-Kampfkunst

Anzeige

Sidekick mit 60 plus

hs. Wer kennt sie nicht, die Bilder von Kampfkunstmeistern, die selbst im rollatorfähigen Alter geschmeidig ihre Techniken ausüben? Doch kann man auch als „Normalsterblicher“ mit über 50 oder 60 Jahren eine Kampfkunst betreiben oder gar neu erlernen? Natürlich, erklärt Daniel Hipp von der Familienkampfkunstschule Hipp in Ulm. Einer seiner aktiv mittrainierenden Schüler ist 72 Jahre alt.

Daniel Hipp unterrichtet die traditionelle koreanische Kampfkunst Taekwon-Do - als Weg für die Entwicklung von Körper und Geist. Der Unterricht ist an die Altersgruppen angepasst. Dabei kann jeder Teilnehmer selbst festlegen, wie intensiv er die Techniken ausführt, wie hoch er beispielsweise einen seitlichen Fußtritt, den Sidekick, setzt. Bei Schlägen, Stößen oder Tritten streckt man Arme und Beine nicht ganz durch. Die Bewegung stoppt also, bevor sie das Gelenk ausreizt und damit belastet. Es gibt keine Wettkämpfe, und die Techniken werden kontaktlos geübt, enden also kurz vor dem Körper eines Gegenübers.

Was bleibt von dem Training, sind also mehr Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Standfestigkeit, Ruhe und eine bessere Sturzprophylaxe. Und das alles kann man immer brauchen, gerade im Alter von über 50 oder 60 Jahren.

Agentur für Arbeit Ulm - Berufsberatung und Ausbildungsbörse

Anzeige

Wie finde ich den Beruf, der zu mir passt?

„Wähle einen Beruf, den Du liebst, und Du brauchst keinen Tag in Deinem Leben mehr zu arbeiten.“

hs. Was der chinesische Philosoph Konfuzius vor zweieinhalb Jahrtausenden empfahl, bewährt sich auch

heute noch: Wer „seinen“ Beruf gefunden hat, empfindet ihn nicht als notwendige Mühe, sondern übt ihn gerne und mit Spaß aus. Das sind auch die besten Voraussetzungen, um erfolgreich zu sein. Doch wie kommt man zu dem Beruf, der zu einem passt? Die Agentur für Arbeit Ulm in der Wichernstraße 5 berät und unterstützt dabei.

Berufsberatung

Eine Berufsberatung empfiehlt sich gerade für junge Menschen, die eine Ausbildung beginnen möchten oder ein Studium erwägen. Das Gespräch beginnt mit einer Bestandsaufnahme:

- Was will ich? (Berufliche Interessen)
- Was kann ich? (Stärken und Fähigkeiten)
- Was mag ich? (Hobbys, Lieblingsfächer, Interessen)

Welche Berufe oder Studiengänge könnten dazu passen? So lautet nun die nächste Frage. Die Schüler schwanken meist zwischen den üblichen Verdächtigen: Industriekaufmann, Mechatroniker, Friseuse... Der Berufsberater kennt hingegen alle 328 Ausbildungsberufe, auch solche, von denen

seine jugendlichen Kunden bestimmt noch nie gehört haben. Gerade hier finden sich oft Alternativen, die „ins Schwarze treffen“.

Studiengänge gibt es in Deutschland übrigens auch einige: Etwa 8.700 Erststudiengänge und ca. 5.800 weiterführende, also insgesamt rund 14.500. Auch hier haben die Berater der Agentur für Arbeit den Überblick, um die besten Möglichkeiten aufzuzeigen.

Wenn nun das Ziel feststeht, wird der Weg dorthin besprochen: Wo und wie findet man die gewünschte Ausbildungsstelle beziehungsweise den Studienplatz? Wie kann hier die Agentur für Arbeit unterstützen, etwa bei der Bewerbung oder gar mit Fördermaßnahmen?

Berufsberatungstermine können vereinbart werden unter 0800 4 5555 00 oder unter Ulm.Berufsberatung@arbeitsagentur.de beziehungsweise Biberach.Berufsberatung@arbeitsagentur.de.

Ausbildungsbörse 2017

Darf es noch etwas AUSBILDUNG sein?

Freie Ausbildungsstellen, Ausbildungsbetriebe und mehr im BiZ der Agentur für Arbeit Ulm.
Mittwoch | 29.3.2017 | ab 13 Uhr | Wichernstr. 5

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Ulm

Ausbildungsbörse am 29.3., 13 bis 17 Uhr, im BiZ

Berufsberater, Betriebe, Infostände von Handwerkskammer und IHK - sie alle finden sich am 29.3. auf der Ausbildungsmesse im BiZ Berufsinformationszentrum, Wichernstraße 5 in Ulm. Hier gibt es Informationen über Ausbildung und Studium und über offene Stellen. Wer seine Bewerbungsunterlagen mitbringt, kann sie gleich überprüfen lassen im „Bewerbungsmappencheck“.

Klaus-Dieter Zeidler zum Beruf des Landschaftsgärtners

Anzeige

Freiräume in freier Natur

hs. Vor allem drei Merkmale zeichnen einen erfüllenden Beruf aus: Dass man abwechslungsreiche Aufgaben selbstbestimmt erledigen kann und schnell ein positives Ergebnis sieht.

Deswegen sind Landschaftsgärtner überdurchschnittlich oft zufrieden mit ihrem Beruf, erklärt Klaus-Dieter Zeidler, Inhaber des 12 Mann-Betriebes Zeidler Gartengestaltung in Weidenstetten.

Landschaftsgärtner - und natürlich Landschaftsgärtnerinnen - arbeiten im Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau, kurz: GaLaBau. Ob sie nun Gärten gestalten, Teiche bauen oder Terrassen anlegen, die Aufgaben und Tätigkeiten sind vielseitig und reichen in angrenzende Berufe wie Maurer, Pflasterer oder Steinmetz. Dabei entsteht ein großer Spielraum für selbständiges, kreatives Arbeiten. Man ist also nicht nur im Freien tätig, sondern hat auch viel Freiheit. Und die motivierenden Erfolge zeigen sich in der Regel sofort: Durch einen schönen Garten, einen beeindruckenden Springbrunnen...

Landschaftsgärtner sind gefragt, sie haben einen sicheren Arbeitsplatz. Und es bieten sich ihnen nach der Ausbildung und einigen Jahren Berufspraxis gute Perspektiven: Vorarbeiter, Baustellenleiter, Weiterbildung zum Techniker oder Meister bis hin zum Studium der Fachrichtung Landschaftsarchitektur/Landschaftsbau.

Zeidler Gartengestaltung wächst und sucht deswegen Vorarbeiter und Meister. Auch Branchenfremde werden gerne eingelernt. Außerdem bietet Zeidler Gartengestaltung zum September 2017 einen Ausbildungsplatz zum Landschaftsgärtner, also für den Beruf, der in freier Natur so viele Freiräume bietet.

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

Uwe Schneider, Fachgeschäft Radweg

Anzeige

Neue Regeln für Radler

hs. Die zum 1.1.2017 geänderte Straßenverkehrsordnung brachte auch für Radler neue Regeln. Sie erläutert Fahrradmechaniker, Radsportler und Radsporttrainer Uwe Schneider vom Neu-Ulmer Fachgeschäft Radweg:

Kinder bis zum 8. Lebensjahr: Sie durften bisher nur auf dem Gehweg fahren; Erwachsenen war das nicht erlaubt. Nun darf ein mindestens 16 Jahre alter Radler das Kind auf dem Gehweg begleiten. Das Kind kann nun aber auch den Radweg nutzen, wenn er von der Straße baulich getrennt ist. Tabu sind für es aber nach wie vor die nur auf die Fahrplan gemalten Radfahr- oder Schutzstreifen.

E-Bikes frei: Pedelecs sind Fahrräder, bei denen das Treten der Pedale elektrisch unterstützt wird. Sie waren und sind auf Radwegen nur erlaubt, wenn sie lediglich bis zur Geschwindigkeit von 25 km/h unterstützen. Neu auf den Radwegen zugelassen sind jetzt aber auch E-Mopeds und E-Scooter, die ebenfalls nicht schneller als 20 bzw. 25 km/h fahren.

Ampel für Radwege: Auf dem Radweg galt und gilt die Fahrradampel. Gibt es keine, so hat sich der Radler nun nicht mehr - wie bisherige Übergangsregelungen vorsahen - nach der Fußgängerampel zu richten. Vielmehr gilt die Ampel der Straße. Diese Fahrbahnampel war und ist ohnehin maßgebend für Radler, die auf der Straße beziehungsweise Fahrbahn fahren.

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

BCU Business Center Ulm Anzeige

Das 1. Netzwerk-Forum

hs. Ausdrucksstarke Bilder, Unternehmenspräsentationen und ein reger Visitenkartentausch - Kunst und Kontakte passen gut zusammen. Das zeigte das jüngst stattgefundene erste Netzwerk-Forum im BCU Business Center Ulm im Stadtregal.

Im BCU können Unternehmer, Freiberufler und Existenzgründer flexibel Büroräume mieten, Gemeinschaftseinrichtungen nutzen und viele Bürodienstleistungen in Anspruch nehmen.

In den nach Feng Shui-Kriterien harmonisch gestalteten Räumen finden aber auch regelmäßig Ausstellungen statt. Die neueste hat den Titel „verwebt - querbeet“. Zu sehen sind die eindrucksvollen Werke der Neu-Ulmer Künstlerin Anne Öfele bis zum 13. Juli 2017, und zwar montags bis freitags, jeweils von 8 bis 18 Uhr.

Die Ausstellungseröffnung hat BCU- Inhaberin Ramona Probst erstmals verbunden mit einer Netzwerkveranstaltung: Es wurde nicht nur die Künstlerin vorgestellt. Vielmehr konnten sich auch zehn ausgewählte Unternehmer kurz - nämlich jeweils 90 Sekunden - präsentieren. Anschließend hatten alle rund 90 Gäste zehn Minuten lang die Gelegenheit, so viele Visitenkarten auszutauschen als möglich. Danach folgten interessante Gespräche bei angenehmer Musik und leckerer Verköstigung.

Das Netzwerk-Forum findet zweimal im Jahr statt, das nächste Mal am Donnerstag, den 20. Juli, ab 18.30 Uhr. Gezeigt werden dann Werke der Nördlinger Künstlerin Sabine Schönecke.

Die Teilnahme ist kostenfrei, man sollte sich aber rechtzeitig vorher beim BCU anmelden. Denn die Teilnehmerzahl für das kunst- und genussvolle Netzwerken ist begrenzt.

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

HG Metalltechnik Krumbach GmbH Anzeige

Zertifizierte Qualität

ZERTIFIKAT

Was ist den meisten Kunden besonders wichtig, noch wichtiger als ein guter Preis? Dass ihre Erwartungen erfüllt werden, dass also vor allem die Qualität stimmt.

hs. Die HG Metalltechnik Krumbach GmbH hat deswegen nicht nur ein ausgefeiltes Qualitätsmanagement. Der Spezialist für hochwertige Metall- und Blechverarbeitung lässt es seit 2014 auch überprüfen, durch das unabhängige Institut Dekra. Anfang März steht wieder eine solche Zertifizierung an, diesmal nach der Norm ISO 9001:2015.

Als Zertifizierung bezeichnet man ein Verfahren, mit dessen Hilfe eine neutrale Stelle - wie die Dekra - prüft und nachweist, ob bestimmte Anforderungen eingehalten werden.

Diese Qualitätsstandards sind festgehalten in der neugefassten, im September 2015 veröffentlichten internationalen Norm ISO 9001:2015. Sie legt vor allem Wert darauf, dass der Kunde mit der Leistung sehr zufrieden sein kann. Und sie prüft unter anderem, ob die Arbeitsschritte - die Prozesse - reibungslos und effizient ablaufen und kontinuierlich verbessert werden. Dabei lässt sich diese ISO Norm gut anwenden auf alle Unternehmen, unabhängig von ihrer Größe und der Art ihrer Produkte oder Dienstleistungen.

„Durch die Zertifizierung zeigen wir wieder nach außen, was für uns intern schon lange eine Selbstverständlichkeit ist“, erklärt Geschäftsführer Holger Goldenstein. Die Kunden sehen das anscheinend ebenso. Denn der 40 Mann starke Familienbetrieb erfreut sich stetig steigender Aufträge. Deswegen sucht er auch Auszubildende und Fachkräfte für die Berufe

- Maschinen- und Anlagenführer
- Konstruktionsmechaniker.

• 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

Ulmer Softwareunternehmen ProntoWeb GmbH Anzeige

Digitalisierung durchdacht – in 3 Stufen

cs. Momo-Zeit ist eine Zeiterfassungs-App mit ausgetüftelter Abwesenheitsverwaltung. Diese Anwendung ist über jedes Smartphone und Tablet, sowie auf PCs in jedem gängigen Browser erreichbar.

Diese digitale Zeiterfassung mit Urlaubsplanung ist nur eines von vielen Beispielen, wie Ihr erster Schritt in eine effiziente Digitalisierung aussehen kann.

ProntoWeb unterstützt die Digitalisierung Ihres Unternehmens durch eine bewährte 3-Stufen Methodik:

- Schritt 1: Anhand einer Liste mit gezielten Fragen, wird der Digitalisierungsgrad und -bedarf ihres Unternehmens festgestellt.
- Schritt 2: In einem Workshop werden Analyseergebnisse vorgestellt, Lösungsvorschläge erarbeitet und Umsetzungsprioritäten festgelegt.
- Schritt 3 ist die Umsetzung. Dabei beginnen wir dort, wo der Nutzen am größten ist.

Dieses Vorgehen gewährleistet eine zielorientierte und effizienzsteigernde Digitalisierung. Denn digitale Prozesse sind nur sinnvoll, wenn sie die Arbeit erleichtern und nicht verkomplizieren.

Je nach Bundesland und Unternehmen kann die Digitalisierung der Geschäftsprozesse durch Fördergelder unterstützt werden. Gerne unterstützen wir Sie bei der Suche geeigneter Fördermaßnahmen. Rufen Sie uns an: 0731-4939-1005 // www.prontoweb.org

ProntoWeb

MomoZeit

Online Zeiterfassung und Urlaubs-/Abwesenheitsmanagement

momo.prontoweb.org | www.prontoweb.org
Tel: 0731-4939 1006 | E-Mail: sales@prontoweb.org

Abendkurse bei EDV-Training Wilfried Kunze Anzeige

Word, Excel, PowerPoint

hs. Sie bilden die drei Grundpfeiler effektiver Büroarbeit: Die Office-Programme Word für Textverarbeitung, Excel für Kalkulationen und PowerPoint für professionelle Präsentationen.

Wollen Sie sich in kurzer Zeit mit diesen Programmen vertraut machen oder vergessenes Wissen wieder auffrischen? Dann besuchen Sie doch einen der „Office-Kurse“ bei EDV-Profi und -Trainer Wilfried Kunze. Sie finden jeweils an drei Abenden von 18 bis 21 Uhr statt:

- **Word**: Dienstags am 7., 14. und 21.3.2017.
- **Excel**: Mittwochs am 8., 15. und 22.3.2017.
- **PowerPoint**: Donnerstags am 9., 16. und 23.3.2017.

In kleinen Gruppen lernen Sie gezielt das, was Sie am Arbeitsplatz brauchen.

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
Kornblumenweg 15, 89134 Blaustein
wi_kuz@t-online.de · www.wk-edvtraining.de
07304 3966 oder 0178 6133905

Anzeige

Stefan Hödl - Infoveranstaltung im RE/MAX Immocenter am 22. 2., 19 Uhr

Einen alten Baum verpflanzt man nicht

Mit unserer „Betonrente“ zuhause alt werden.

sh. Wer sich das Leben im eigenen Heim über Jahrzehnte hart erarbeitet hat, kann im Alter doppelt davon profitieren: durch ein lebenslanges Wohnen in der vertrauten Umgebung verbunden mit einer Immobilien-Leibrente.

Verkauf und Wohnrecht

Die Immobilie wird dabei verkauft, im Gegenzug erhalten Paare oder Alleinstehende eine attraktive monatliche Rentenzahlung und ein mietfreies Wohnrecht.

Damit kann das angesparte Vermögen zu Lebzeiten genutzt werden – genau wie das Geld aus einer Lebensbeziehungsweise Rentenversicherung oder aus anderen Sparformen.

Insbesondere für Senioren ohne Erben oder mit finanziellem Bedarf ist die Immobilien-Leibrente eine sinnvolle Alternative. „Viele Nachkommen haben ohnehin kein Interesse, in das Haus oder die Wohnung einzuziehen. Es bietet sich daher an, an sich selbst zu denken und die Immobilie wie anderes Vermögen zu nutzen – beispielsweise um die Lebenshaltung oder nicht vorhergesehene Ausgaben zu finanzieren“, sagt Stefan Hödl vom RE/MAX Immocenter.

Sicherheit

Mit der Immobilien-Leibrente regeln die Senioren ihre Angelegenheiten rechtzeitig und nach transparenten Regeln. Es besteht dabei ein Höchstmaß an Sicherheit. Leibrente und Wohnrecht werden lebenslang garantiert und notariell beurkundet mit Eintragung ins Grundbuch.

Hinzu kommt: Senioren sichern den Verbleib im eigenen Heim. Denn mit der Immobilien-Leibrente kann auch Pflege zu Hause finanziert werden.

Bewertung

Grundlage für die Ermittlung der Leibrente ist der Wert der Immobilie – festgestellt von einem unabhängigen Sachverständigen. Weitere Faktoren sind Lebensalter und Geschlecht des Eigentümers.

Die Immobilien-Leibrente eignet sich für Häuser und Wohnungen in gefragten sowie in weniger gefragten Gegenden gleichermaßen.

Generell gilt: Je älter die Senioren, desto höher die monatliche Leibrente.

Geeignet ist die Immobilien-Leibrente für Menschen ab 70 Jahren. Sie wird auch vom Bundesverband Initiative 50plus empfohlen.

Informationsveranstaltung am 22. Februar um 19 Uhr

Wir laden Sie herzlich ein zu unserer **Informations-Veranstaltung am Mittwoch, den 22. Februar, um 19 Uhr in unserem RE/MAX Immocenter** in der Wendeschleife in Söflingen, Kapellengasse 4.

Bitte melden Sie sich an unter 0731 40988-24 oder per E-Mail an stefan.hoedl@remax.de.

Wir freuen uns auf Sie!

Anzeige

Dietmar Kraus, Alarm Vertrieb Schwaben

Was ist bei einer Alarmanlage zu beachten?

hs. Zweierlei können Einbrecher überhaupt nicht leiden: Hunde und Alarmanlagen. Beide stören ganz empfindlich die Ruhe, die Einbrecher bei ihrer Arbeit so lieben. Dietmar Kraus von Alarmvertrieb Schwaben mag zwar Hunde, aber mit Alarmanlagen kennt er sich besser aus. Er weiß, was bei ihnen zu beachten ist:

- Videoüberwachungskameras alleine bieten meist keinen ausreichenden Schutz, weil der Einbrecher beispielsweise vermummt oder kurzfristig aus anderen Staaten eingereist ist.

- Funkanlagen erfordern weniger Installationen als verkabelte Anlagen. Sie sollten aber mit der Sicherheitsfrequenz 868 MHz arbeiten. Sie lösen dann keine Fehlalarme aus und lassen sich auch nicht durch den Einbrecher manipulieren.

- Sirenen sollte man innen und außen anbringen. Innensirenen sind sinnvoll, um die Bewohner so früh als möglich zu warnen. Doch ein bereits eingedrungener „Gast“ kann sie mundtot machen, indem er sie beispielsweise mit einem Kissen abdeckt. Außensirenen warnen wirksamer die Nachbarn. Sie sollten mit Solarzellen ausgestattet sein, damit sie sich selbst nachladen. Installiert werden sie am besten an Stellen, die für den Einbrecher schwer erreichbar sind. Dann kann er sie nicht einfach außer Gefecht setzen. Andererseits sollten sie gut sichtbar sein, damit sie dieselbe abschreckende Wirkung entfalten wie das Schild: „Warnung vor dem Hund“.

Anzeige

Immobilienmaklerin Eugenie Kramer aus Dornstadt

Die Maklerin, die ihre Provision mitbringt

hs. Eine so liebevoll eingerichtete, saubere Wohnung hatte Eugenie Kramer selten gesehen.

Wie oft musste die zupackende Immobilienmaklerin aus Dornstadt Wohnungen oder Häuser erst entrümpeln, bevor sie sie verkaufen oder vermieten konnte. Bei diesem Objekt aber war alles tipptopp.

Die Inhaberin, eine ältere gepflegte Dame, zog ins Pflegeheim. Dorthin konnte sie ihre Einrichtung natürlich nicht mitnehmen. Zum Wegwerfen waren die hochwertigen Möbel und Ausstattungen viel zu schade. Was also tun mit ihnen?

Nun, Eugenie Kramer ist nicht nur eine Maklerin, die selbst ausmistet und entsorgt, wenn ein Objekt verkaufbar gemacht werden muss. Eugenie Kramer bietet bei Bedarf einen weiteren Service: Sie organisiert Flohmärkte mit dem zurückbleibenden, wertigen Hausrat.

Und einen solchen Flohmarkt veranstaltete Eugenie Kramer auch in diesem Fall. Verkauft wurde alles, bis auf einen Schrank, den der neue Mieter übernahm. Von den Einnahmen des Flohmarktes konnte die Maklerprovision großteils bezahlt werden.

Eugenie Kramer ist also eine Maklerin, die ihre Provision durchaus auch mal „mitbringt“.

Tipps vom Rentenberater Siegfried Sommer Anzeige

Das Mysterium der Flexirente

hs. In der letzten Lebensfreude ging es bereits um Hinzuverdienstgrenzen für Vorruheständler, also für Menschen, die vor Erreichen der Regelaltersgrenze von ca. 65,5 Jahren in Rente gehen. Nach dem neuen Flexirentengesetz wird ab dem 1.7.2017 in zwei Schritten berechnet, ob ein Nebenverdienst ihre Rente verringert:

Hinzuverdienstgrenze von 6.300 € pro Jahr: Beträgt das zusätzliche Arbeitseinkommen jährlich beispielsweise 18.000 €, so überschreitet es die Hinzuverdienstgrenze von 6.300 € um 11.700 € pro Jahr beziehungsweise 975 € pro Monat. Davon werden 40 Prozent, also 390 €, monatlich von der Rente abgezogen. Beträgt diese ursprünglich 1.200 €, so bleiben 810 €.

Hinzuverdienstdeckel: Nun wird geprüft, ob die Summe der gekürzten Rente und des Hinzuverdienstes höher ist als das beste Einkommen der letzten 15 Jahre, als der sogenannte Hinzuverdienstdeckel. Dann verringert sich die Rente nochmals um den überschießenden Betrag. In unserem Beispiel betragen die gekürzte Rente 810 € und der monatliche Hinzuverdienst 1.500 €, nämlich 18.000 € pro Jahr geteilt durch 12 Monate. Die Summe beider Positionen von 2.310 € wird verglichen mit dem besten Einkommen der letzten 15 Jahre, das in unserem Beispiel 2.205 € pro Monat beträgt. Damit mindert sich die Monatsrente um weitere 105 € (2.310 € minus 2.205 €) auf 705 € (810 € abzüglich 105 €).

Der Hinzuverdienstdeckel gilt als „Mysterium der Flexirente“. Fragen hierzu beantwortet gerne Ihr Rentenberater.

Ich berate und unterstütze Sie bei Renten wegen Erwerbsminderung, privater Berufsunfähigkeit, Schwerbehinderung, Arbeitsunfall und in allen weiteren Rentenfragen.

RENTENBERATER SOMMER
SIEGFRIED SOMMER
Rentenberater und Rechtsbeistand für Sozialversicherungsrecht

rentenberater-sommer.blogspot.de | sommer@sommer-und-kollegen.de
Magirus-Deutz-Straße 12 | Stadtregal | 89077 Ulm-Söflingen
Tel.: 0731 40 32 13 60 | Fax: 0731 40 32 13 61
www.sommer-und-kollegen.de

Im Interview: Bertram Iby, Geschäftsführer Iby Investment GmbH, Ulm Anzeige

Pflegeappartements

Sind sie als Altersvorsorge oder Geldanlage geeignet?

Welche Vorteile bringen solche Immobilien Ihren Anlegern?
Sichere, im Marktvergleich hohe Mieterträge, ohne Verwaltungsaufwand und ohne Mieterquerelen. Die Mietverträge laufen im Schnitt 20 Jahre, und die Miete wird auch bei Leerstand bezahlt.

Warum ist das so?
Der entscheidende Unterschied ist der Mieter. Im Pflegeheim ist dies ein gewerblicher Betreiber, mit dem man die Rahmenbedingungen - wie Vertragslaufzeit oder Instandhaltung - selbst verhandeln kann. Man hat nicht mit Privatpersonen zu tun, bei denen der Gesetzgeber über Mieterschutzgesetze vieles reguliert, was später den Vermieter Geld und Rendite kosten kann.

Bleibt demnach mehr Geld beim Anleger trotz weniger Bewirtschaftungsrisiken?
Nicht nur das. Der Pflegemarkt ist aufgrund der demografischen Entwicklung Wachstumsmarkt Nr. 1 in

Deutschland. Die Anzahl der über 80-jährigen wird sich in den nächsten 25 Jahren verdoppeln. Versuchen Sie mal heute schon, schnell einen Pflegeplatz zu bekommen. Das ist in vielerorts gar nicht so einfach, weil die Heime voll sind. Was bedeutet das für den Anleger: Hohes Wertsteigerungspotential durch wachsenden Bedarf an Pflegeplätzen.

Wo liegen die Risiken?
Hauptrisiko ist oberflächlich betrachtet, wenn der Betreiber ausfällt. Sieht man genauer hin, erkennt man aber, dass die Aufwendungen des Betreibers – zu denen auch die Mieten gehören - letztendlich durch den Heimbewohner bezahlt werden. Dieser wird dabei durch die Pflegeversicherung und wenn nötig auch durch das Sozialamt unterstützt Es besteht also Rückdeckung gemäß eines Versorgungsvertrages nach § 72 SGB 11. Solange das Heim gut gefüllt ist und der Betreiber eine gewisse Größenordnung von 1000 Pflegebetten aufwärts hat, ist das Risiko ziemlich gering. Wir bieten unseren Anlegern nur solche Heime zum Kauf an. Keiner unserer Anleger musste in den vergangenen 10 Jahren jemals auf seine Miete verzichten.

Ab welcher Größenordnung geht´s los?
In der Regel kosten die Pflegeappartements zwischen 125.000 EUR bis 180.000 EUR.

Wer ist hauptsächlich Ihr Klientel?
1. Ältere Herrschaften, die eine risikoarme und stressfreie Anlage für Ihr Geld suchen und die zwischen 4 und 5 Prozent Rendite pro Jahr erwarten, als Alternative zum früheren Banksparbuch oder Festgeld.
2. Jüngere Leute, die eine risikoarme Altersvorsorge aufbauen wollen und müssen, was mit gängigen Produkten aus der Versicherungswirtschaft immer schwieriger wird.
3. Kunden, die gerne den derzeit günstigen Zinshebel nutzen wollen: Geld günstig leihen - beispielsweise für einen Zins von 1,5 Prozent pro Jahr - und für 4 bis 5 Prozent pro Jahr in Pflegeimmobilien investieren.

Wo befinden sich die Pflegeimmobilien? Auch hier in der Region?
Unser Angebot wie unser Klientel ist überregional. Allerdings haben wir auch für Kunden, die gerne „hinschauen möchten“, hier vor Ort interessante Angebot in Baden Württemberg und Bayern.

Wie kann man sich unverbindlich informieren?
Es gibt viele Möglichkeiten, uns zu erreichen: Uns kurz anrufen, oder eine Email schicken, gerne auch einen regionalen Vortrag besuchen.

Uwe Bärtele, Stuckateurbetrieb „Bärtele Ausbau & Fassade“ Anzeige

Die Donaubad-Maler

Wieder-Eröffnung des Donaubades in Neu-Ulm, am 29. Dezember vergangenen Jahres: Geladene Gäste feierten den freudigen Anlass und bestaunten die wunderschönen neuen Bade-, Ruhe- und Saunalandschaften. Unter der illustren Schar war ein Herr, der alle Räume eigentlich schon in- und auswendig kannte: Uwe Bärtele, Inhaber des Stuckateurbetriebes Bärtele Ausbau & Fassade. Das Ulmer Unternehmen war nämlich für die Malerarbeiten zuständig.

Uwe Bärtele ist Stuckateurmeister mit 20 Jahren Berufserfahrung. Er war in führenden Positionen tätig, bevor er zum 1. November 2016 sein eigenes Unternehmen gründete. Bereits jetzt hat es fünf Mitarbeiter.

Es erledigt alle Putz- und Malerarbeiten, Sanierungen, ist tätig im Trockenbau und in der Wärmedämmung. Wie gearbeitet wird, erklärt Uwe Bärtele so: „Mein Team und ich orientieren uns an den traditionellen Werten und Leistungen des Gipserhandwerkes, gepaart mit dem Know-how, welches ein moderner Stuckateurbetrieb erfordert. Qualitativ anspruchsvollste und kreative Handwerksarbeit in Verbindung mit hoher Flexibilität und Termingenauigkeit stehen dabei im Mittelpunkt unseres Handelns.“

BÄRTELE Ausbau & Fassade

• Innenputz
• Außenputz
• Trockenbau
• Sanierungen
• Malerarbeiten
• Wärmedämmung

BÄRTELE Ausbau & Fassade
Weinbergweg 45, 89075 Ulm
0731 55 04 84 85 oder 0176 42 20 90 21
info@baertele-af.de · www.baertele-af.de

Neu entwickelte invento-Wärmepumpen der Kelvin GmbH

Anzeige

Viel Wärme aus niedriger Temperatur

Die Erde sorgt für uns. So ist sie eine kostenlose und unbegrenzte Quelle erneuerbarer Energie, die nur darauf wartet, von uns genutzt zu werden - beispielsweise durch Wärmepumpen.

Vereinfacht dargestellt arbeiten Wärmepumpen mit der thermischen Energie oder Wärmeenergie. So nennt man die Energie, die in der Bewegung der Atome oder Moleküle gespeichert ist. Zwischen ihr und der Wärme selbst besteht ein Wechselwirkung: Hohe Temperatur bedeutet hohe thermische Energie und umgekehrt. Wärmepumpen entnehmen nun von außen beispielsweise kühle Luft und verdichten diese in einem Kompressor. Das erhöht die thermische Energie in der zusammengepressten Luft. Diese wird dadurch auch wärmer. Und zwar so sehr, dass sich mit ihr das Heizungs- oder Brauchwasser eines Hauses erhitzen lässt.

Deshalb kann man mit Wärmepumpen zugleich umweltfreundlich als auch kostengünstig heizen und klimatisieren.

Die Kelvin GmbH in Günzburg hat nach intensiver Entwicklungsarbeit mit ihren Partnerfirmen eine innovative Produktreihe an Wärmepumpen-Modellen entwickelt: die invento-Wärmepumpen. Informationen dazu finden sich auf www.invento-waermepumpe.de.

Weil die Kelvin GmbH über eine eigene Software-Entwicklungsabteilung verfügt, kann sie die Modelle nicht nur stetig optimieren, sondern auch an die ganz persönlichen Möglichkeiten und Anforderungen jedes Kunden anpassen.

KELVIN
Modernes Heizen mit der KOSTENLOSEN Wärme der Umwelt
Alle Wärmepumpen-Systeme:
✓ Wasser-Wasser ✓ Sole-Wasser
✓ Luft-Wasser ✓ Luft-Luft
✓ Gas-Wärmepumpen

Herstellung – Planung – Installation – Kundendienst
Rufen Sie uns an – Wir beraten Sie gerne!
KELVIN GmbH, Ortsstrasse 48, 89312 Günzburg
Tel: 08221-36748-0 / Fax -10 / www.kelvin-online.de

Stefan Delitsch, Inhaber von Elektro-Delitsch in Langenau

Anzeige

Der Sherlock Holmes für Strom und Daten

hs. Immer wenn die Eingangsbeleuchtung eingeschaltet wurde, flog die Sicherung raus. Die Hausbesitzerin holte Elektromeister Stefan Delitsch zu Hilfe. Er suchte und fand irgendwann den Übeltäter: einen kaputten Bewegungsmelder. Das defekte Teil wurde ausgetauscht, und ... die Eingangsbeleuchtung funktionierte immer noch nicht. Stefan Delitsch forschte weiter. Bis er feststellte, dass der Ehemann der Kundin im Garten Schwachstromkabel für eine Weihnachtsbeleuchtung verlegt hatte. Hier musste Wasser in das System geraten sein. Den Schaden genau ermitteln und beheben konnte Stefan Delitsch erst im Frühjahr, als der Boden wieder aufgetaut war. Bis dahin fand sich eine Übergangslösung, und die Eingangsbeleuchtung erstrahlte wieder in vollem Glanz.

Stefan Delitsch wird oft gerufen, um unerklärliche Störungen zu beheben. Dann ermittelt er in aller Ruhe. Denn er weiß, irgendwann findet er die Schadensursache.

Dabei hilft ihm, dass er auch Experte ist für Netzwerktechnik, also für die Datenübertragung zwischen verschiedenen Geräten. Funktioniert beispielsweise das Telefon nur in ausgewählten Stockwerken, oder lädt der Fernseher den spannenden Film nur portionsweise runter? Dann kann man sich ebenfalls an den Sherlock Holmes der Elektro- und Netzwerktechnik wenden.

Kein Licht, Kein Strom? WIR kommen schon!
Elektro Delitsch
Telefon, ALL-IP und Datentechnik
Elektroinstallationen
& alles rund ums Licht.
Mobil : 0157/83272153
info@elektro-delitsch.de
www.elektro-delitsch.de
Werdenbergstraße 9
89129 Langenau-Albeck
Tel. : 07345/5069555

Jörg Schreyögg, SchreyöggBau GmbH

Anzeige

Pionier für energieeffizienten Massivholzbau

js. Jörg Schreyögg gründete 2009 eine der ersten Massivholz-Baufirmen, die sich voll und ganz der energieeffizienten Bauweise mit Kreuzlagenholz widmen.

Die Vorteile liegen auf der Hand: Vorfertigung und Material liefern den idealen Rahmen für energieeffizientes Bauen. Zusammen mit den Möglichkeiten modernster Energietechnik am Bau entstand ein Produkt, das seinesgleichen sucht.

SchreyöggBau Häuser stehen für individuelles Bauen mit Vernunft.

Den Energie-Effizienzstandard KfW40 erreichte bereits das erste gebaute Wohnhaus mühelos. Seitdem baut man bei SchreyöggBau mehr und mehr Plus-Energiehäuser – also Häuser, die mehr Energie erzeugen, als sie verbrauchen.

Jedes Haus wird dabei individuell mit seinen Bauherren geplant und bis ins Detail auf die persönlichen Belange abgestimmt.

Apropos persönlich: Jörg Schreyögg schwört auf den persönlichen Kontakt zu seinen Bauherren ebenso wie auf den zu seinen Lieferanten.

Er arbeitet mit einem Team aus Handwerkern aus der Region, zu denen er enge Beziehungen pflegt.

Denn damit ist eine der wichtigsten Grundlagen seiner Firmenphilosophie gesichert: Verantwortung.

Verantwortung für ein Bauwerk ebenso wie für zufriedene Kunden. Und nicht zuletzt für den ressourcenschonenden Umgang mit der Umwelt.

Weitere Informationen finden Sie unter www.schreyoeggbau.de.

Hans-Peter Siehler - Baumwart und Gartengestaltung

Anzeige

Der natürliche und wohnliche Garten

hs. Naturgärten mit individuellen Formen, farbenfroh und vielleicht mit einem kleinem harmonischen Gemüsebeet - das sind anscheinend die Trends für die Gartensaison 2017.

Hans-Peter Siehler legte schon immer Wert darauf, Gärten zu gestalten, die nicht nur schön aussehen, sondern in denen man sich auch wohl fühlt. Sozusagen als Wohnzimmer im Grünen.

Dabei fließen bei dem Sieben Mann-Betrieb Siehler Gartenbau viele Elemente in die Planung und Gestaltung ein:

- Wo und wann wachsen welche Sträucher, Stauden, Blumen oder Bäume besonders gut? Wie ergeben sie ein harmonisches, natürliches Ganzes?
- Welche technischen Anforderungen stellen Teiche, Becken, Quellsteine und Sprudler? Und welche Möglichkeiten bieten sie, um dem Garten stärker zu beleben?
- Wo bringt man am besten etwas Stabilität in die Natur, durch Pflastersteine, Natursteine, Treppen...
- Wie kann die Beleuchtung besondere Akzente setzen?

Die Antworten auf diese Fragen fallen für jeden Garten anders aus, damit er als grünes Wohnzimmer seinen Besitzern Erholung und Freude bereitet.

Vom Gartentraum zum Traumgarten
Rund um den Garten:
✿ Planung
✿ Terrassen und Mauern
✿ Wege und Treppen
✿ Wasser und Licht ✿ Pflege

Siehler
H.-P. Siehler
Baumwart und Gartengestaltung
Talblick 2 · 89150 Laichingen-Feldstetten
T. 07333 2 11 22 · F. 07333 95 00 53
siehlergalabau@aol.com · www.siehler-galabau.de

Matthias Wydryszek, Baumatt Parkett Anzeige

Schützen Sie Ihr Parkett!

ew. Mit der Zeit zeigen sich an jedem Boden Abnutzungserscheinungen.

Das Parkett hat vor allem zwei erbitterte Feinde:
- Wasser lässt das Holz aufquellen und ergrauen,
- Dreck kann Kratzer in der Oberfläche verursachen.

Von vornherein pflegen

Wenn Sie Ihren Boden von Anfang an richtig reinigen und pflegen, erhalten Sie zum einen die Schönheit Ihres Holzfußbodens. Zum anderen verlängern Sie seine Lebenserwartung, und zwar bis um das Fünffache.

Versiegeln oder wachsen?

Versiegeln oder mit Öl-Wachs behandeln? Diese Frage hat nicht nur etwas mit Optik zu tun. Beide Oberflächen sind grundverschieden und benötigen unterschiedliche Reinigungs- und Pflegemaßnahmen.

Matthias Wydryszek von Baumatt Parkett berät Sie vorab, welche Oberfläche für Ihre Zwecke und Beanspruchung die geeignete ist und welche Erhaltungsmaßnahmen nötig sind. Nach Abschluss der Arbeiten erhalten Sie eine Flasche des passenden Reinigungsmittels.

Grundreinigung

Wird das Parkett nicht mehr richtig sauber? Hier kann eine Grundreinigung helfen. Dies erspart je nach Zustand eine Renovierung und erhält die Nutzschicht.

Ausbessern

Ist das Parkett aber schon sichtlich mitgenommen, so kann Baumatt Parkett es ausbessern, staubfrei abschleifen, neu versiegeln oder ölen und bei Bedarf sogar umfärben.

10 Prozent Rabatt bis zum 29. April 2017

Wenn Sie diese Anzeige in der Lebensfreude ausschneiden und zu Baumatt Parkett mitbringen, erhalten Sie dort 10 Prozent Rabatt auf alle Arbeiten.

Die Rabatt-Aktion gilt bis zum 29. April 2017.

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

Für Maler, Stuckateure, Gipser, Trockenbauer, Raumausstatter... Anzeige

BioZell sucht Fachverarbeiter

Sie sind Handwerker und möchten Ihren Umsatz steigern, Ihren Geschäftsbereich auf ein weiteres Standbein stellen? Dann können Sie Fachverarbeiter der Marke BioZell werden.

hs. BioZell ist ein ökologischer Spritzputz auf Quarzsandbasis. Man spritzt ihn auf Wände und Decken, lässt ihn 24 Stunden trocknen, und kann ihn dann mit Silikatfarbe überstreichen. Damit bildet er eine schnell verarbeitbare und preiswerte Alternative zu Strukturputz und Tapete, erklärt Mario D'Amico, Geschäftsführer des Herstellers BioZell. Der sehr strapazierfähige Putz besteht aus rein anorganischem Material - was Allergiker freut. Er ist außerdem „dampfdiffusionsoffen", sprich: er vermeidet Schwitzwasserbildung.

Handwerker können sich bei der BioZell Zentrale in Laupheim unverbindlich beraten lassen über die Möglichkeit, zertifizierter Fachverarbeiter der Marke BioZell zu werden. Es bestehen keine Abnahme- oder sonstigen Verpflichtungen, lediglich eine Schulung muss besucht werden.

Unter www.damico-raumdesign.de oder 0176 637 90 223 gibt es weitere Informationen für alle Handwerker, die ihren Kunden und ihren Umsätzen etwas Gutes tun möchten.

BioZell®
Ökologische Oberflächenbeschichtung

wir sind die ökologische alternative zum Strukturputz und der tapete...

* dampfdiffusionsoffen
* hochwertig
* allergiker geeignet
* preiswert
* zeitsparend
* umweltfreundlich

Schritt 1 abkleben | Schritt 2 BioZell | Schritt 3 streichen

BioZell Zentrale / Lindenmaierstraße 4 / 88471 Laupheim
www.biozell.eu / fon.: +49 (0) 7392 - 938 78 04 / fax.: +49 (0) 7392 - 938 78 05

PORTAS Fachbetrieb Rüdiger Wengler Renovierungsservice Anzeige

Alles aus einer Hand

Entspannt informieren – schlau renovieren

jf. Wer renoviert, setzt Wünsche in Wirklichkeit um. Seit über 40 Jahren erfüllt PORTAS Renovierungswünsche, ohne Dreck und Lärm. Unter dem Motto „Wünsche erfüllen und Werte erhalten" bietet das Unternehmen individuelle Lösungen nach Maß. Dabei wird nur renoviert, was auch wirklich erneuert werden muss. Das schont nicht nur die Ressourcen unserer Erde, sondern auch den Geldbeutel.

Die Renovierung von Haus und Wohnung umfasst Türen, Haustüren, Küchen, Schranklösungen mit Gleittüren, Heizkörperverkleidungen, Spanndecken, Treppen, Fenster und Insektenschutzgitter. Einen Überblick über das gesamte Programm gibt es unter www.wengler.portas.de.

Eines haben alle Renovierungslösungen gemeinsam: Sie werden fachmännisch maßgenau und exakt nach den Wünschen der Kunden angefertigt. Bis heute betreute das Unternehmen bereits über eine Million Kunden.

Schon bei der Beratung kommt es PORTAS darauf an, das richtige Gespür für die individuellen Renovierungswünsche seiner Kunden zu entwickeln. Dafür gibt es keinen besseren Ort als die eigenen vier Wände. Dieser Service kostet den Kunden lediglich etwas Zeit, garantiert ihm aber die genau auf seine Wünsche abgestimmte und zu seinem Wohnumfeld passende Lösung. Hinzu kommen mehr Freizeit und Bequemlichkeit. Denn die PORTAS-Fachbetriebe bieten einen reibungslosen Ablauf, absolute Termintreue, langjährige Erfahrung und nur einen Ansprechpartner für alle Renovierungsfragen rund ums Haus.

Unalltägliche Alltagsgeschichten

Können Sie sich bitte ausweisen?

Ein Handwerkermeister aus der Region wurde von der Polizei angehalten. Es kam die übliche, höfliche Frage: „Können Sie sich bitte ausweisen?"

Der ‚Angesprochene konnte eigentlich nicht. Denn er hatte ausgerechnet an diesem Tag seine Papiere im Büro liegen lassen.

„Ja", sagte er, und zeigte auf die Vorderseite seiner Jacke. Dort prangte groß und deutlich der Firmenschriftzug mit seinem Vor- und Zuname. „Das reicht nicht", erwiderte der Polizist.

Da öffnete der Handwerkermeister die Jacke und deutete mit dem Finger auf seinen Pullover. Dort standen wieder groß und deutlich der Firmenschriftzug samt Vor- und Zuname. „Das reicht nicht", wiederholte der Polizist.

„Wenn das so ist", erwiderte Handwerkermeister und zog seinen Pullover hoch. Darunter erschien sein T-Shirt - mit seinem Vor- und Zuname.

Der Polizist schaute auf den Schriftzug, auf den Handwerkermeister und sagte resigniert: „Dann fahren Sie halt weiter".

Anzeige

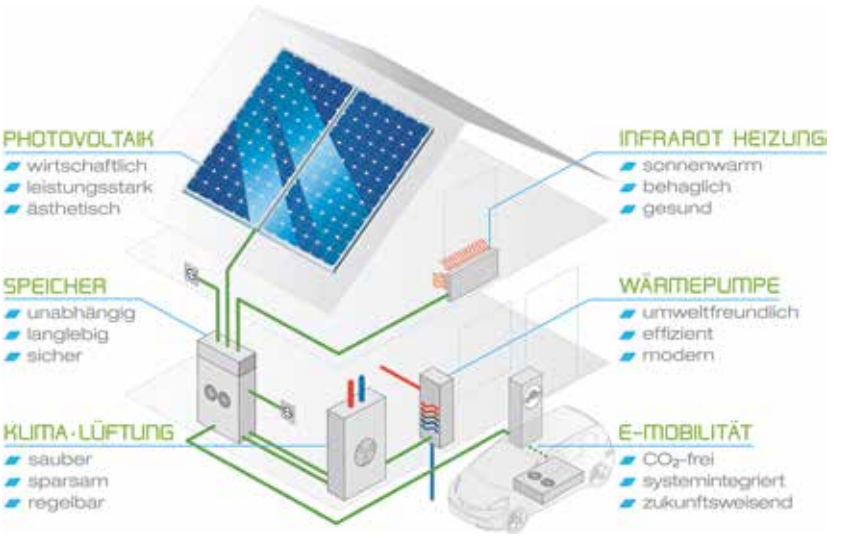
Norbert Unterharnscheidt, e.systeme21 AG

Voller Energie

Intelligente Speichersysteme

pu. Ein Stromspeicher kann den Nutzen einer Photovoltaikanlage deutlich steigern. Denn diese produziert zeitweise, vor allem mittags, oft deutlich mehr, als man im Haushalt verbraucht. Wird in dieser Zeit der Strom ins Netz für etwa 12 Cent eingespeist, muss abends und nachts, sobald die Anlage keinen Strom mehr liefert, Strom aus dem Netz für circa 30 Cent bezogen werden.

Durch einen Speicher lässt sich auch nachts der selbst produzierte Strom nutzen: Dank intelligenter Steuerung wird bei einer Überproduktion zuerst der Speicher geladen und erst bei vollem Ladestand der überschüssige Strom ins Netz abgegeben. Umgekehrt entlädt sich zunächst die Batterie, bevor man Strom aus dem Netz bezieht.



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

Lebensdauer und Zyklenzahl

Die Lebensdauer einer Batteriezelle hängt von der Anzahl der Zyklen (vollständige Be- und Entladungen) ab, die sie pro Jahr durchläuft. Als Richtwert gelten für einen passend dimensionierten Speicher ungefähr 250 Zyklen pro Jahr. Die Hersteller geben Zyklenzahlen zwischen 4.500 bis 8.000 Zyklen für Lithiumbatterien an.

In Privathaushalten haben sich Batterien mit Lithium-Technologie durchgesetzt. Durch ihre lange Lebensdauer rechnet sich der Anschaffungspreis von ca. 1.000 EUR pro kWh. Die Hersteller geben Garantien von bis zu 10 Jahren und beziffern die Lebensdauer mit 20 Jahren und mehr.

Entladetiefe und Nutzkapazität

Zum Schutz der Batterie wird eine Batterie nie vollständig entladen.

Somit weicht die Nutzkapazität einer Batterie von der vom Hersteller angegebenen Nennkapazität ab, was bei der Auslegung des richtigen Batteriespeichers zu beachten ist.

Bleibatterien dürfen nur bis zu 50 Prozent entladen werden, aber Lithiumbatterien bis zu 90 Prozent.

Anzeige

Patrick Baumgart von der Raumgestaltung Peter Baumgart

Streichen, rollen, bürsten, wischen...

Kunst kommt von Können. Das gilt auch oder gerade für die Malerarbeit, erklärt Patrick Baumgart, Mitinhaber der Raumgestaltung Peter Baumgart. Denn wer die verschiedenen Anstrichtechniken beherrscht, der kann wahre Kunstwerke schaffen.

hs. Es gibt viele Möglichkeiten, einer Wand oder Decke frische Farbe zu verleihen.

Streichen und Rollen

Wir alle kennen das Streichen mit dem Pinsel oder das schnellere „Drüberfahren“ mit der Rolle. Beides erfordert schon einiges Können, damit die Farbe überall und schön gleichmäßig aufgetragen wird.

Spritzen

Höhere Ansprüche stellt schon das Spritzen, also das Arbeiten mit einer Farbspritzpistole.

Patrick Baumgart

Lasur- und ähnliche Techniken

Spätestens bei Lasur- und ähnlichen Techniken entstehen jedoch besondere Effekte. Denn hier kommt die Farbe bewusst nicht gleichmäßig auf die Wand, sondern beispielsweise mit Schattierungen, transparenten Stellen oder zusätzlichen Farbpigmenten. Die Verarbeitungstechniken lassen sich danach unterscheiden, womit die Farbe auf die Wand aufgetragen wird:

- Über eine **Bürste**.
- Durch einen **Schwamm**.
- Mit dem **Spachtel** beim sogenannten „Marmorino“.
- Mit einem Tuch, welches in Farbe getränkt, ausgewrungen und dann auf der Wand abgerollt wird. Man spricht von **Wickeltechnik.**

So gibt es viele Wege für einen Raumgestalter, je nach Kundenwunsch zu zeigen, dass er sein Können auch als Kunst versteht.

Anzeige

Rainer Walther, Sachverständiger für Baumängel

Wie vermeiden Sie den Schimmel?

rw. Kleine Maßnahmen haben oft große Wirkung. Das bestätigt sich auch, wenn man die Wohnung von Schimmel freihalten will. Rainer Walther ist Bauunternehmer, Sanierungsexperte und Sachverständiger. Er gibt einige Tipps:

Abstand halten zur Wand

Das gilt vor allem bei kalten Außenwänden. Dort sollte der Abstand zu Möbeln etc. mindestens 5 cm betragen.

Wenn’s im Bad schimmelt

In fast jedem Bad gibt es mal Schimmel. Dauerelastische Fugen oder kleine Ritzen und Öffnungen werden besonders gern besiedelt. Wenn Sie kleine schwarze Stellen entdecken, entfernen Sie den Schimmel mit Alkohol oder Sodalösungen. Waschen Sie gut mit Wasser nach.

Die Erde wechseln

Schimmel versteckt sich auch gern in feuchter Blumenerde. Also nicht zu oft die Blumen gießen. Und einmal pro Jahr die Erde wechseln.

Den Neubau trocknen

Die noch im Mauerwerk und anderen Bauteilen vorhandene Restfeuchte muss unbedingt raus. Also regelmäßig „Trocken-Heizen und -Lüften”. In der Regel dauert es zwei Jahre, bis die Feuchtigkeit der Bauteile ausgeglichen ist. Und bloß nichts an feuchte Wände hängen oder befestigen, selbst keine Fußleisten.

Lüften, auch bei Nebel und Regen

Die draußen feuchte Luft wird durch Erwärmung in der Wohnung trocken und kann noch zusätzlich Feuchtigkeit aufnehmen. Außerdem wird die vorhandene Feuchte mit dem Austausch der Raumluft ins Freie transportiert.

Keine Experimente

Wenden Sie sich lieber an den seriösen Fachmann.

Achim Seeger vom Meisterfachbetrieb Seeger

Anzeige

Terrassenüberdachung zum Wegdrehen

Die Dosis macht's! Das gilt auch für die Sonne beziehungsweise ihre Strahlen. Zum gesunden Leben brauchen wir die Sonne, aber keinen Sonnenbrand. Neuerdings gibt es Terrassenüberdachungen, mit denen wir ganz genau und mühelos dosieren können, ob, wann und in welchem Ausmaß Sonnenstrahlen auf unsere Terrasse dürfen. Näheres dazu erläutert Achim Seeger vom Meisterfachbetrieb Seeger in Nattheim.

hs. Sonne und natürliches Licht sind gut für das Gemüt, regulieren den Biorhythmus, stärken die Knochen und verbessern Konzentration und Kreativität. Dabei genügt es schon, täglich eine Viertelstunde bis zu einer halben Stunde in der Sonne zu liegen.

Der belgische Hersteller Brustor hat nun Terrassenüberdachungen entwickelt, mit denen man per Tastendruck den Sonneneinfall steuern kann: das System Outdoor Living.

Hier besteht die Überdachung aus einzelnen, drehbaren Aluminium-Lamellen. Stellt man mit der Fernbedienung ein, dass die Lamellen waagrecht liegen, so ist das Dach geschlossen. Es kommen weder Sonne noch Regen durch. Dreht man nun die Lamellen weiter, so macht jede von ihnen Platz frei für einen Spalt, durch den Sonnenlicht einfallen kann. Steht irgendwann jede Lamelle senkrecht, ist das Dach weitgehend offen. Wem das nicht genügt, der kann alle Lamellen zu einer Seite fahren lassen, damit er vollständig unter freiem Himmel liegt. Und dabei hat er sich nie aus seinem Liegestuhl erheben müssen, sondern alles durch Tastendruck steuern können.

Man kann mit seiner Fernbedienung noch mehr regeln: Beleuchtung mit wechselnden Farben, rauf- und runterfahrbaren Windschutz-Verkleidungen an allen Seiten...

Ferner ist es möglich, Glasschiebetürenelemente einbauen zu lassen. Die werden dann aber von Hand bewegt.

MEISTERFACHBETRIEB SEEGER

- Haustüren
- Fenster
- Dachfenster
- Reparaturen
- Rollladen/Jalousien
- Vordächer
- Sonnenschutz
- Terrassendächer

Heidenheimer Straße 10
89564 Nattheim
www.seeger-meisterfachbetrieb.de

Telefon 0 73 21/2 77 04 77
Telefax 0 73 21/2 77 04 88
info@meisterfachbetrieb-seeger.de

Achim Seeger stellte die neuen Brustor-Terrassenüberdachungen auch auf der grünen Hausmesse in der Neu-Ulmer Ratiopharm-Arena vor. Und er stieß mit den drehbaren Lamellen auf reges und nachhaltiges Interesse. Eine Besucherin sagte zum Abschied: „So lange waren wir noch nie auf einem Stand".

Vorstellung auf der LWF

Der Meisterfachbetrieb Seeger hat auch auf der Leben, Wohnen, Freizeit vom 11. bis 19.3. einen Stand, gleich im Foyer gegenüber dem Haupteingang. Dort kann man sich zeigen lassen, warum die neuen Brustor-Terrassenüberdachungen so gut wie keinen Wunsch offen lassen.

Energiesparzentrale Thomas Ochs

Anzeige

36.700 € in 2 Jahren gespart

hs. Gas- und Stromtarife zu vergleichen, kann sehr lohnend sein. Es ist auch sehr einfach, wenn man Thomas Ochs von der Energiezentrale damit beauftragt. Er braucht nur die letzte Gas- oder Stromrechnung. Dann vergleicht er ihre Preise mit den in seinem PC gespeicherten rund 950 Tarifen anderer Anbieter. Dabei findet er meist eine günstigere Alternative. Auf Wunsch veranlasst er gleich den Wechsel. Für seine Arbeit berechnet er dem Kunden nichts. Denn er finanziert sich über die Provisionen der Energieanbieter.

Der Kunde - ob Firma oder Privathaushalt - hat also keine Beratungskosten, aber eventuell erhebliche Ersparnisse.

Neulich beriet Thomas Ochs eine Bäckerei mit etlichen Filialen. Mit dem Ergebnis, dass das Unternehmen in zwei Jahren 36.700 € spart. Der Bäckereiinhaber war so begeistert, dass er eine besondere Einladung aussprach: Thomas Ochs und seine Frau dürfen zwei Jahre lang jeden Sonntagvormittag in einer der Filialen kostenfrei brunchen.

JETZT WIRD'S HEISS!
Strom und Gas vom besten Anbieter.
Wir verlosen
1.000 KWH STROM UND ERDGAS!
Coupon ausschneiden und mit Ihrer Adresse an Thomas Ochs von der Energiezentrale schicken! Einsendeschluss bis zum 30.06.2017!
Informieren Sie sich: **die-energiezentrale-deutschland.de**
THOMAS OCHS | Büro 89584 Ehingen | Fischersteige 23
Tel. 07391/51363 | Fax 07391/7816650 | Mobil 0162 5484803
E-Mail: t.ochs@energiezentrale-oberschwaben.de

Schausonntage bei ESS Kempfle, Leipheim

Anzeige

SolarCity Ulm

Ulm entwickelt sich mit immer schnelleren Schritten zur SolarCity, berichtet der Energie-Experte ESS Kempfle in Leipheim.

SolarCity Ulm

wk. Schon seit mehreren Jahre gibt es in Ulm einen Zuschuss, wenn man die Solarstromanlage in das Haus integriert. Die Voraussetzung „architektonisch integriert" bedeutet, dass die Solarzellen Teil des Hauses sind und nicht einfach nachträglich oben auf das Hausdach gesetzt werden.

Ulm ist mit seinem Engagement eine der führenden Solar-Städte.

PV-Module als Dachziegel

Auf schöne Photovoltaikanlagen, aus Solar-Dachziegeln oder mit speziell angefertigten Modulen, welche die Dachziegel ersetzen, hat sich die Leipheimer Firma ESS Kempfle spezialisiert. Ebenfalls auf die Überdachung der Terrasse mit lichtdurchlässigen Modulen und die Überdachung von Übergängen, Garagen oder Carports,. Auch sie können in das Ulmer Förderprogramm fallen.

Rechtzeitig einplanen

Wichtig ist, dass man sich beispielsweise bei der Planung eines Hausbaus rechtzeitig mit dem Solar-Thema beschäftigt. Dann kann viel Geld eingespart werden. Am Ende des Tages ist oft eine von vornherein integrierte Anlage günstiger als ein Sonnenkraftwerk, das nachträglich auf das Dach gebaut wurde.

Monatliche Schausonntage

Eine gute Gelegenheit, sich zwanglos zu informieren, sind die monatlichen Schausonntage in Leipheim.

Immer am ersten Sonntag von 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr ist bei Energieservice Schwaben geöffnet. Um 14:00 Uhr findet ein Fachvortrag statt zum Thema Photovoltaik, Speichertechnik und Infrarotheizung. Die Ausstellung ist geöffnet, und bei Kaffee und Kuchen können viele Fragen beantwortet werden!

Photovoltaik

Speichertechnik

Infrarotheizung

E·S·S KEMPFLE
ENERGIE SERVICE SCHWABEN

ESS Kempfle GmbH
Max-Eyth-Straße 6 • 89340 Leipheim
Tel.: 08221 / 200 320 • Fax: 08221 / 32 10
nachricht@ess-kempfle.de
www.ess-kempfle.de

Deine Energie!
- erzeugen
- nutzen
- sparen