April/Mai 2014

Lebensfreude

Gute Nachrichten

ULM+NEU-ULM

Abenteuer: Seiten 1 bis 4 | Fit in 5 Wochen: Seite 5 | Ulms Schmuckberater: Seite 6 | Hunde erziehen: Seite 8

Jimmy Müller am neunthöchsten Berg der Erde, am 8.125 Meter hohen Nanga Parbat im Himalaya.

Abenteuer leben

hs. Kurz nachdem diese Fotos des Bergsteigers Jimmy Müller entstanden waren, war er schon so gut wie tot: Er hing an einem Seil über einem Abgrund von 1.100 Metern und kam weder vor noch zurück. Das Seil, an dem er sich den Berg hinunter lassen wollte, hatte sich aufgrund eines Knotens verhakt. Bis ihn jemand finden würde, wäre er schon längst erfroren. Er überlegte, ob er die schnellere Variante wählen und das Seil gleich durchschneiden soll. Doch dann kämpft er um sein Leben: Nach mehreren Versuchen schafft er es, sich an die anderthalb Meter entfernte Felswand zu schwingen und sich dort festzuklammern. Mit einer Hand hält er sich fest, mit der anderen löst er sich vom Seil. Er hängt nun ungesichert über dem Abgrund. Jetzt befestigt er seine Haltevorrichtung, seinen Karabiner, wieder an dem Seil, aber so, dass es vom Knoten nicht mehr behindert wird. Er kann sich nun weiter „abseilen“ und erreicht irgendwann festen Grund unter den Füßen. Dann bricht er zusammen. Die letzte Flüssigkeit, die noch in seinem überstrapazierten Körper ist, heult er aus sich heraus.

Das war 2008, auf der 14. Expedition des mittlerweile 51-jährigen Familienvaters, der eigentlich ein beschauliches Leben auf der Münsinger Alb führt. Fünf Jahre später hat er sieben weitere Touren hinter sich gebracht, mit herabstürzenden Felsbrocken, Stein- und Schneelawinen, Knochenbrüchen ... Jetzt plant Jimmy Müller gerade das Abenteuer Nr. 22.

Warum tut er sich das an? Was hat er erlebt? Wie bewältigt er die unmenschlichen Strapazen? Warum ist er so zufrieden dabei? Was können wir daraus für unser Leben lernen? Darüber berichten die folgenden drei Seiten.

=Missel=

Zurücklehnen, erleben, genießen!

Urlaubsreisen · Wander- und Radreisen · Musikreisen · Tagesreisen

Urlaubsreisen zur schönsten Reisezeit

10.-11.05.	Muttertag - Griesner Alm in Tirol	HP €	197
14.-17.05.	Lago Maggiore & Comer,- Orta, u. Luganer See	HP €	465
30.-01.06.	Marienbad-Franzensbad-Karlbad-Eger	HP €	259
02.-08.06.	Radreise Seine: Quelle bis nach Paris	HP €	1025
20.-22.06.	Rheinland: Limburg-Köln-Bonn	HP €	310
23.-25.06.	Schwarzwaldgenuss am Titisee	HP €	355
04.-06.07.	Karwendelgebirge und Gramai-Alm	HP €	279
11.-13.07.	Prager Sommerhit	ab HP €	280
31.7.-3.8.	Cruise Days-Hafenmetropole Hamburg	ab HP €	413
05.-13.08.	Rundreise - Baltische Impressionen	ab HP €	1099

Unsere beliebten Tages- / Musikreisen

24.04.(Do)	Osterbrunnenfahrt Fränkische Schweiz	€	40
29.04.(Di)	Mode-Werke Betz & Gönninger Tulpenblüte	€	35
03.05.(Sa)	Flottensternfahrt auf dem Bodensee	€	68
14.05.(Mi)	Spargelgenuss Schrobenhausener Spargelland	€	48
17.05.(Sa)	Gut Aiderbichl und der Starnberger See	€	55
21.05.(Mi)	Fürstentum Liechtenstein & St. Gallen	€	59
22.05.(Do)	Musical Stuttgart: TARZAN o. MAMMA MIA	ab €	92
24.05.(Sa)	Bodenseeradtour - Insel Höri und Rheinfall	€	49
27.05.(Di)	Irisblüte & Beerenzügle am Bodensee	€	52

Omnibus Missel · Ristberg 10 · Ulm-Eggingen
Telefon 07305 7349 · www.missel-reisen.de

www.ab-tek.de

- Rissverpressungen
- Betonsanierungen
- Kellerabdichtungen
- Außenabdichtungen
- Flachdachabdichtungen
- PVC-Teichfolienverlegungen
- Balkon- und Terassenabdichtungen
- Abdichtung von Rohrdurchführungen

ab-tek
ABDICHTUNGSTECHNIK

Tel. 0173 / 27 41 637
E-Mail: info@ab-tek.de

Inhaber: Holger Graf, Fichtenweg 14, 88471 Laupheim

Das Abenteuerleben des Jimmy Müller

hs. Jimmy Müller heißt eigentlich Armin. Doch der Junge Armin wollte unbedingt das Plakat zum Film „Und Jimmy ging zum Regenbogen“ haben. Deswegen wartete er fast eine Woche lang jede freie Minute vor dem Glaskasten, in dem das begehrte Stück hing. Irgendwann musste doch der Kinobesitzer kommen und es gegen ein neues Plakat austauschen. Nach zwei, drei Tagen riefen ihm die Leute zu: „Na Jimmy, wartest Du auf den Regenbogen?“. Bald darauf hieß Armin nur noch Jimmy.

Der Glaskasten, an dem sich der hartnäckige Armin seinen neuen Vornamen erwarb, stand in Buttenhausen. Das ist ein beschaulicher Ort auf der schwäbischen Alb, etwa sechs Kilometer südwestlich von Münsingen gelegen. In Buttenhausen wurde Jimmy Müller am 2. Oktober 1962 geboren. Dort ist er aufgewachsen. Dort heiratete er 1989 seine Frau Gina. Dort leben sie immer noch mit ihren beiden Kindern Jim und Sophia. Und immerhin seit 1991 ist Jimmy Müller bei der Münsinger Rettungswache als Rettungssanitäter tätig. Ein solch bodenständiges Leben erscheint eigentlich nicht sehr abenteuerlich.

Es ist es aber trotzdem. Denn es gibt ja noch die Freizeit und die Urlaube. Und die verbringt Jimmy Müller - mit Frau, Kindern oder Freunden - gerne kraft- und nervenaufreibend: 1998 beispielsweise radelte er mehr als 2.400 Kilometer quer durch Alaska. Gleich in der ersten Nacht lernte er einen Eisbären in freier Wildbahn kennen. 2002 erklomm er erstmals den Mont Blanc. 2003 machte er seinen ersten Ironman: Nacheinander 3,8 Kilometer schwimmen, 180 Kilometer Fahrrad fahren und 42,195 Kilometer laufen. In demselben Jahr hisste er die Schwabenfahne - seinen ständigen Reisebegleiter - auf dem 6.962 Meter hohen Aconcagua in den südamerikanischen Anden. Der Aconcagua ist der höchste Berg außerhalb Asiens. 2005 bezwang Jimmy Müller - nicht ohne Erfrierungen und Beinahe-Abstürze - seinen ersten Achttausender, den Cho Oyu mit 8.201 Metern im Himalaya. Es folgten unter anderem der 7.134 Meter hohe Pik Lenin in Kirgistan, 90 Kilometer Fußmarsch über den zugefrorenen Baikalsee in Sibirien, eine Vulkanbesteigung im Iran, ein Besuch beim Dalai Lama und Gletschertouren in Georgien. So sammeln sich immer mehr Stationen auf der „Löffelliste“.

Anzeige

Coaching und Therapie
Privat & Business

„Der andere Weg für mehr Lebensfreude!“

Kostenfreies Vorgespräch nach telefonischer Vereinbarung.

Privatpraxis für Systemische Lösungen
Bergstraße 2 • 89171 Illerkirchberg
Tel.: 07307-307951
www.coaching-ulm24.de

Was ist eine „Löffelliste“? Hinter der rustikalen Bezeichnung verbirgt sich die Antriebskraft für Jimmy und seine Abenteuergefährten. Die Liste enthält alle Erlebnisse, die man erfahren möchte, bevor man den „Löffel abgibt“, also das Zeitliche segnet. „Denn“, so erklärt Jimmy Müller mit leuchtenden Augen, „Geld, Ruhm, liebe Menschen, das alles kann man verlieren, aber seine Erlebnisse nicht.“

Anzeige

Gerichtsverfahren sind immer ein Abenteuer!

Wählen Sie lieber den freiwilligen und selbstbestimmten Weg: Die **Mediation**.

In einer **Mediation** erarbeiten die Beteiligten mit mir eine einvernehmliche und zukunftsgerichtete Lösung. Sie gehen wieder aufeinander zu.

Dipl.-Kfm. Volker Krusche
Telefon: 0731 920 45 - 0
mehr unter **www.krusche-und-sohn.de**

Die Bucht Turnagain Arm in der Nähe von Anchorage, der größten Stadt Alaskas

Folge deiner eigenen Spur

So lautet der Titel eines 253 Seiten starken Buches über Jimmy Müllers abenteuerliches Leben. Autoren sind Jimmy Müller und Reiner Frenz. Reiner Frenz ist Redakteur beim Alb Bote, der Tageszeitung auf der Münsinger Alb. Erschienen ist das reich bebilderte Buch 2013 im WIEDEMANN VERLAG in Münsingen. Die Lebensfreude hat sich mit Jimmy Müller über seine Erlebnisse und sein Buch unterhalten:

Anzeige

Und Ihr eigenes Buch?

Verwirklichen Sie jetzt Ihren Traum, Ihr eigenes Werk herauszubringen! Ob Abenteuerbuch, Ratgeber, Gedicht- oder Bildband, Roman, Firmen-, Vereins- oder Familienchronik, Memoiren – wir helfen professionell, einfach, günstig. Mit Lektorat, Layout, Druck, Pressearbeit, Vertrieb.

WIEDEMANN Grafik – Verlag – Druck
Höhnrißweg 6 · 72525 Münsingen · Telefon 07381-2090
Wiedemann-Werbeatelier@t-online.de
www.Wiedemann-Verlag.de

Wo warst Du überall?
Alaska, Island, Nord- und Südamerika. Dann hat es mich auf den afrikanischen Kontinent verschlagen, aber nur ganz oben in den Norden. Irgendwann ging es in Richtung Himalaya. Das ist eigentlich der Hauptbestandteil unseres Buches: Viel im Himalaya, in Asien, auch in Zentralasien, Kirgistan, Georgien, Kaukasus. Überall da, wo schöne Berge stehen.

Und Du besteigst immer diese Berge?
Ja, ich versuche es jedenfalls. Ich komme nicht immer hoch. Die Berge setzen schon einmal die Grenze und sagen: „Bis hierher und nicht weiter!“ - ob es körperliche Grenzen sind oder irgendwelche Gefahren am Berg. Wenn man hochkommt, ist es toll. Wenn nicht, dann hat man eine schöne Zeit gehabt am Berg. Entweder versucht man es wieder, oder man sucht sich einen anderen Berg aus.

Auf welchen Bergen bist Du schon gewesen?
Auf dem Mont Blanc zum Beispiel. Dreimal war ich oben. Und irgendwann geht es höher hinaus, es kommen die Siebentausender, oder schon fast Siebentausender: In Südamerika der Aconcagua. Er ist technisch nicht allzu schwierig, aber die Höhe macht es aus. Das ist schon eine Herausforderung, ob man es überhaupt körperlich schafft, in solche Höhen zu kommen. Wenn man es noch höher will, muss man in den Himalaya gehen. Und so steht irgendwann der Versuch am Achttausender auf dem Programm. Man sucht sich natürlich nicht gleich den Schwersten raus. Aber wichtig ist für mich, dass ich diese Berge besteige ohne fremde Hilfe, ohne Hilfsmittel. Einfach rangehen, einfach versuchen, so wie die Erstbesteiger, und einfach viel Spaß an diesen Bergen haben. Und dann kommen natürlich auch die schwierigen Berge, zum Beispiel der Nanga Parbat, wo ich ja gescheitert bin und nur knapp dem Tod entronnen bin. Das sind Erlebnisse, die prägen einen, aber die sagen auch: Man muss jede Zeit nutzen.

Spätestens nach einem solchen Erlebnis würde ich mit dem Bergsteigen aufhören.
Nein, aufhören kann man eigentlich nicht. Man sagt höchstens, die Achttausender müssen es nicht mehr sein. Es gibt so viele andere schöne Berge.

Anzeige

HIPP PHYSIOTHERAPIE
...damit‘s Ihnen gut geht!
Safranberg – Ehinger Tor
Böfingen – Thalfingen

Wir suchen für unser Team
sympathische und gut qualifizierte Verstärkung für die Bereiche Physiotherapie, Osteopathie und Ergotherapie.
Bitte schreiben Sie direkt an:
bewerbung@hipp-physiotherapie.de

Anzeige

Hipp Kampfkunst Ulm
… entdecke deine Kraft!
Die Familienkampfkunstschule in Ulm am Eselsberg

Jetzt als Azubi bewerben!
Du liebst Kampfkunst?
Wir bilden aus zum
Sport- und Gesundheitstrainer &
Sport- und Fitnessbetriebswirt
Fachbereich Kampfkunst
Bewerbung bitte zeitnah an
info@hipp-kampfkunst.de
0731 14059840 • www.hipp-kampfkunst.de

Interview mit Jimmy Müller, Teil 2:

Berge und Menschen

Bei einer Reise hattest Du alte Fotos dabei.
Einmal waren wir im Winter im Himalaya auf den Chadar-Trek. Der Chadar ist ein Eisfluss. Bei 30 bis 35 Grad minus im Hochtal im Himalaya unterwegs zu sein, das hat auch was. Ein Freund von mir hatte in den 1990er Jahren dieselbe Route gemacht und davon einige Fotos mitgebracht. Er sagte zu mir: „Nimm doch die Bilder mit. Vielleicht findest Du jemanden, den man darauf erkennen kann.“ Es waren zehn bis fünfzehn Bilder. Und komischerweise haben wir die abgebildeten Leute alle getroffen, natürlich um einiges älter als damals.

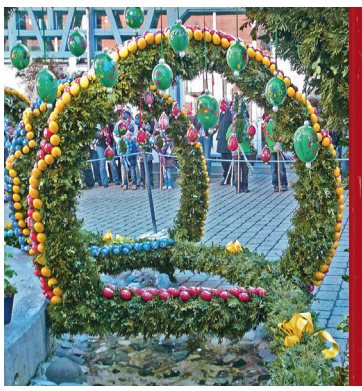
Und die haben sich gefreut?
Ja, unglaublich sogar. Und dann ist man auch gleich irgendwie aufgenommen, wird überall eingeladen, obwohl die Leute ja wirklich nicht viel haben. Aber trotzdem, das ist schon sehr, sehr herzlich.

Anzeige
Neuwertiger Westernsattel zu verkaufen.
16 Zoll X-Full Quarterbaum
Continental Classic.
VB 1.150 €. Tel. 0175 648 06 25

Was war Dein schönstes Erlebnis auf den Reisen?
Der Kontakt zu den Menschen. Ja klar, man hat ein Ziel. Wenn man Berge besteigt, möchte man natürlich hoch kommen. Man stellt sich vor, irgendwann mal oben auf dem Gipfel zu stehen. Dann hat man eigentlich alles erreicht, was man will. Aber bei mir fängt die Reise immer an, wenn ich in dem Land ankomme. Vor allem diese Menschen kennen zu lernen. Das hat auf mich oft einen viel größeren Eindruck hinterlassen als der Berg selbst. Ich kann zwar sagen, ich war auf einem Achttausender, auf einem Siebentausender. Aber das sind alles so punktuelle Erlebnisse. Doch die Geschichten mit den Menschen, was man da so erlebt und mitbekommt, das bleibt viel länger in einem drin.

Und was sagt die Familie zu Deinen Abenteuern?
Nun, sie geht ab und zu mit. Früher sind die Kinder auch schon mit in die Berge, gerade in die Alpen: Ab und zu einen Klettersteig, Ski fahren, Snowboarden. Und meine Frau, die ist auch mit in den Himalaya. Die war jetzt schon auf 6.500 Metern. Sie kommt dieses Jahr wieder mit auf einen Sechstausender. Sie weiß also schon, um was es geht.

Was reizt Dich am Bergsteigen? Was hat man davon, die Berge rauf und wieder runter zu klettern?
Schon allein das Erlebnis, unterwegs zu sein. Vor allem auch die Herausforderung zu suchen. Wie weit kann ich gehen mit meinem Körper. Wo ist meine Grenze? Und dabei noch Spaß zu haben und das Ganze gerne zu machen, das ist eigentlich die Herausforderung für mich. Und andere Kulturen kennen zu lernen. Und ich mache das ja nicht für irgendjemanden, sondern nur für mich alleine. Ich habe auch kein Problem, wenn ich mal einen Berg nicht schaffe. Dann habe ich ihn halt nicht geschafft. Ich muss niemandem Rechenschaft ablegen.

Anzeige

Oberstadion
ALB-DONAU-KREIS
www.oberstadion.de
13.04.–11.05.2014
Osterbrunnen und
Ostereiausstellung

Du hast geschrieben, „Pläne muss man auch ändern können.“
Richtig. Das ist ja das Schöne daran. Man kann oft etwas auf sich zukommen lassen und dann den Weg einschlagen, bevor man das alles vorher so durchplant. Lieber ein grobes Ziel, hinfahren und mal schauen, was geht.

Wie schaffst Du es, solche Strapazen zu bewältigen und diese Ziele zu erreichen. Gibt es dafür auch geistige Methoden?
Ja, das mentale Training funktioniert wirklich: Man stellt sich beispielsweise den Berg vor, den Gipfel. Es gibt ja heutzutage von jedem Gipfel Fotos im Internet. Dann stellt man sich vor, auf diesem Gipfel zu stehen. In den Alpen kann man Gipfelkreuze berühren, oder im Himalaya gibt es Steinmänner oder Gebetsfahnen. Dann sagt man sich: „OK, ich stelle mir vor, dass ich dort oben genau das berühre“. Das mache ich während einer Vorbereitungszeit jeden Tag eine halbe Stunde lang. Bei manchen Touren oder beim Ironman wäre ich unterwegs sicher ein paarmal eingebrochen: „Eigentlich müsste ich jetzt aufhören!“. Aber es ging immer weiter. Denn das Unterbewusstsein hat sich so auf dieses letzte Bild konzentriert. Es hat mich immer vorwärts getrieben. Und dann tatsächlich die Situation zu erleben: Man sieht plötzlich dieses Bild, welches so viel Zeit in Anspruch genommen hat, das man sich immer vorgestellt hat. Das ist unglaublich.

Außerdem stellst Du Dir die Hindernisse vor und wie Du sie bewältigst?
Genau. Man kann ja aus dem Büchern und aus den Berichten oft rauslesen: Wie geht der Weg. Wo muss ich rauf. Was für Schwierigkeiten kommen. Wo ist die Schlüsselstelle. Wie haben Andere das gemacht. Das kann man sich schon alles ein bisschen vorstellen. Aber was natürlich auch wichtig ist: Die körperliche Fitness. Die gehört dazu. Ich bin viel mit dem Mountain Bike unterwegs, habe schon dreimal den Ironman gemacht. Als ich diesen Triathlon zum ersten Mal gesehen habe, dachte ich: „Wie kann man so etwas Verrücktes machen.“ Aber ich habe eine Nacht darüber geschlafen und mir dann gedacht: „Das sind auch keine Übermenschen. Versuch es doch einfach.“

Kann man etwas lernen für das übrige Leben, wenn man Berge besteigt?
Ich glaube schon. Man ist sicher entspannter gegenüber den Problemen, die wir im Alltag haben. Wir machen uns unsere Schwierigkeiten meist selbst, oft sind es nur Nichtigkeiten. Wenn man in solchen Ländern unterwegs ist, an solchen Bergen, dann hat man wirklich Probleme, die man bewältigen muss, damit man wieder nach Hause kommt.

Bist Du ein zufriedener Mensch?
Ja! Tief in mir drin bin ich total zufrieden.Ich habe schon so viel erreicht, für mich selbst und auch mit meiner Familie. Ich könnte es eigentlich nicht schöner haben. Ich habe alles gemacht, was ich möchte. Alles, was dazu kommt und was ich jetzt noch mache, ist für mich nur noch Bonus. Und das genieße ich, da freue ich mich darauf.
Daher bin ich entspannt und sehr zufrieden mit meinem Leben.

Wir haben das Interview mit Jimmy Müller gefilmt. Das Video finden Sie auf www.lebensfreude-verlag.de oder bei www.wiedemann-verlag.de

Anzeige
Spritzputze - für alle die etwas besonderes wollen!
HEOTEC
wandbeläge zum wohlfühlen
www.heotec.de
Die bessere Alternative zur Tapete -
rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

fichtenweg 14, 88471 laupheim Tel. 0152.33764636

Anzeige
Insektenschutzgitter
Lichtschachtabdeckungen
Seit 20 Jahren fertigen wir erfolgreich auf über 500 m² Produktionsfläche mit modernster Technik Insektenschutzgitter und Lichtschachtabdeckungen „System Neher“ nach Maß.

Bei uns erhalten Sie alles aus einer Hand: Die Beratung vor Ort, unsere präzise Fertigung und natürlich Anlieferung und Montage.
Kaiser-Insektenschutzgitter für Türen, Fenster, Lichtschächte:
• ästhetisches Design
• edle Materialien
• hochwertige Verarbeitung
• perfekte Maßanfertigung
• dauerhafte Funktion
KAISER
Kaiser Insektenschutzgitter
Inhaber: Wolfgang Kaiser
Hittistetter Straße 16, 89250 Senden / Witzighausen
Tel.: +49 7309 929510 · Fax: +49 7309 929511
info@insektenschutz-kaiser.de · www.insektenschutz-kaiser.de

Abenteuer und Zufriedenheit

hs. „Es gibt nur ein beständiges Glück: Die Zufriedenheit!“ Stimmt dieses Sprichwort? Wie verträgt es sich mit der Empfehlung, immer wieder unsere Komfortzone zu verlassen? Die Komfort- oder Wohlfühlzone ist ja der Bereich, der uns vertraut ist. Hier haben wir es uns behaglich eingerichtet, etwa im heimeligen Zuhause, an stets demselben Urlaubsort, im bekannten Arbeitsgebiet. Forscher stellten aber fest, dass wir glücklicher werden, wenn wir ab und zu einen Schritt über das gewohnte Umfeld hinaus wagen: Abends auch mal weggehen, das Urlaubsziel wechseln, den Arbeitsbereich um neue Aufgaben erweitern. Das anfangs Unbekannte wird nach einer Weile ebenfalls vertraut. Wir haben damit unsere Grenzen nach außen verschoben, sprich unsere Wohlfühlzone erweitert.

Bestes Beispiel dafür ist der in unserer Titelgeschichte dargestellte Abenteurer Jimmy Müller. Regelmäßig verlässt er seinen Komfortbereich, die schöne Münsinger Alb. Er will sich lieber in fernen Ländern an unwirtlichen Bergen abplagen und oft Kopf und Kragen riskieren. Und dabei bezeichnet er sich als zufrieden.

Ob Abenteuerlust und Zufriedenheit zusammen passen, hängt davon ab, was wir unter Zufriedenheit verstehen. Dieser Begriff lässt sich nämlich - wie es der Benediktinermönch und Buchautor Anselm Grün beschreibt - auf verschiedene Weise gebrauchen: Nehmen wir sämtliche Gegebenheiten und Grenzen als unabänderlich hin? Dann resignieren wir in einem Zustand „wunschlosen Unglücks“. Halten wir nur uns selbst, unsere Eigenschaften, für unabänderlich? Das riecht eher nach Selbstzufriedenheit. Sind wir jedoch im Frieden und Einklang mit uns selbst und dankbar für das Erlebte? Bei dieser Art von Zufriedenheit haben wir bestimmt unsere Grenzen ausgetestet. Wir haben sie entsprechend unseren Fähigkeiten und Möglichkeiten erweitert. Damit waren wir, wenn auch nicht unbedingt auf 8000 Metern Höhe, abenteuerlustig. Wir haben also das sogenannte Gelassenheitsgebet beherzigt: „Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Wie entwickeln wir die Weisheit, das Veränderbare zu erkennen? Jimmy Müller Empfehlung hierzu findet sich gleich zum Auftakt seines Buches. Er zitiert ein pakistanisches Sprichwort: „Wenn Du es nicht versuchst, wirst Du nie wissen, ob Du es kannst.“

Mentales Training

Wer den Gipfel erreichen will, sollte sich gut vorbereiten. Der Bergsteiger Jimmy Müller schilderte in seinem Interview auf Seite 3, dass es nicht nur darauf ankommt, seinen Körper zu trainieren. Mindestens ebenso wichtig ist die geistige Vorbereitung, das mentale Training. Mentales Training hilft nicht nur dabei, Achttausender zu bezwingen oder den Ironman durchzustehen. Es lässt sich - wie Michael Keppler vom Kepplerinstitut erklärt - auch vielfältig nutzen:

Mentales Training wird gerne im Sport eingesetzt. Die Sportpsychologie spricht dann auch vom „ideomotorischen Training“. Wenn ein Sportler beispielsweise einen Bewegungsablauf verbessern will, stellt er sich lebhaft und genau vor, wie er sich bewegt. Er übt in diesem Fall mal nicht tatsächlich, sondern nur in Gedanken. Er malt sich natürlich aus, dass er alles richtig macht. So verinnerlicht er die optimalen Bewegungsabläufe. Dafür hat er sich vorher darüber informiert, wie die Bewegung im besten Fall auszusehen hat. Er weiß also, was er will.

Sportler nutzen das mentale Training nicht nur dazu, ihre Bewegungen zu vervollkommnen. Sie setzen es unter anderem auch ein, um entspannt und konzentriert zu bleiben, sich realistisch einzuschätzen und das Selbstvertrauen zu stärken.

Was das mentale Training bewirken kann, ist außerhalb des Sports ebenfalls erstrebenswert: Ziele erreichen, Hindernisse überwinden und sich dabei wohl fühlen. Deswegen wird die Arbeit mit den Vorstellungen und Überzeugungen inzwischen in vielen Lebensbereichen angewandt: In der Psychotherapie, als Entspannungsmethoden, für Kreativitätstechniken, zum Gehirntraining ... Ich beispielsweise arbeite mit der Neuro-Linguistischen Programmierung (NLP). Sie untersucht, was besonders leistungsfähige und ausgeglichene Menschen anders machen als die übrigen Zeitgenossen. Daraus entwickelt sie Verfahren, um die Vorstellungskraft, Gefühlswelt und Denkweise zu stärken und auf Erfolg und Lebensfreude auszurichten.

Anzeige

keppler institut
feel happy & free - now
Ausbildung Coaching Training Vorträge
Erfolg und Lebensglück mit NLP
www.kepplerinstitut.de & 0173 636 92 67
Special Training am 12.4.:
Verwirkliche Deine Ziele!

Anzeige

Werde zum Indianer durch Evolution: Indian Hunter

SCORPIUS FORGE
Hol dir das Abenteuerspiel im App-Store:
Wachse auf wie ein echter Indianer. Gehe auf die Bisonjagd.
Erlange Ruhm und Ehre auf deinen erfolgreichen Streifzügen durch die Wildnis.
www.scorpius-forge.com

Evolution: Indian Hunter

Abenteuer als Prärieindianer

Die Prärie durchstreifen, Bisons jagen, gestohlene Pferde zurück erobern ... und das alles auf dem iPHONE, iPAD oder iPOD TOUCH: Die Scorpius Forge GmbH aus Blaustein hat ein 3 D-Spiel entwickelt, das die Welt der Lakota-Indianer im Jahr 1835 zeigt.

hs. Dabei nimmt es das 14-köpfige Team um den Diplom-Geografen Roman Hoffmann ganz genau: Es werden nicht irgendwelche Bäume und Gräser dargestellt, sondern beispielsweise Pappeln und Salbei. Die Pflanzen- und Tierwelt soll genau so zu sehen sein, wie sie in der Prärie vorkommt. Die Texte spricht ein echter Lakota-Indianer in seiner Sprache; natürlich gibt es deutsche Untertitel. Wer sich im Spiel an einen Büffel heranpirscht, muss dies leise, langsam und von der richtigen Windrichtung aus tun. Denn die Tiere riechen und hören es sonst sofort, wenn sich jemand nähert. Ob der Jäger Pfeil und Bogen, Speer oder Tomahawk einsetzt, hängt auch vom Wind ab. Ein kräftiger Wind lenkt die leichten Pfeile stark von ihrer Flugbahn ab. Weniger beeinflussen lassen sich die schweren Speere und Tomahawks.

Gejagt werden muss in dem Spiel. Schließlich bilden die Bisons sozusagen das Einkaufszentrum der Indianer: Das Fleisch ist Nahrung, des Fell wird zur Kleidung, selbst die Sehnen und Knochen werden genutzt. Das lernt der Hauptdarsteller des Spiels, der Häuptlingssohn Chayton, von seinem Vater und von anderen Jagdgefährten. Er erfährt auch viel über die Philosophie seines Stammes, über das Verhalten der Tiere und über die Pflanzenwelt der Prärie. Und der heranwachsende Chayton hat natürlich einige Herausforderungen zu bewältigen. Bisons erlegen, gegen Bären und Wölfe bestehen, Klapperschlangen meiden - in dem Spiel „Evolution: Indian Hunter“ ist man mitten in der Wildnis, mitten im Abenteuer.

Zwei Jahre hat Scorpius Forge für Indian Hunter programmiert. Es ist verfügbar im App-Store und demnächst auch als Android-Version. Es richtet sich an Jugendliche und Kinder ab 9 Jahren. Gespielt wird es aber auch von Erwachsenen, welche die Welt der Prärieindianer erleben möchten.

Am 24.3. wurde Evolution: Indian Hunter nominiert für den Deutschen Computerspielpreis 2014 in der Kategorie „Bestes Serious Game“. In diese Kategorie fallen Spiele, die ernste Themen spielerisch und motivierend behandeln.

Der Wink mit dem Regenmacher

hs. Ein Junge kann oft nicht einschlafen, vieles stört ihn dabei. Er kann aber nicht sagen, was es ist. Die entnervten Eltern bringen ihn zur Musiktherapeutin Andrea Maria Zosel in Senden-Wullenstetten. Sie lässt den Jungen sein Problem schildern und ein Bild hierzu malen. Allmählich werden immer mehr Störquellen erkennbar. Aber trotzdem bleibt noch irgendetwas, was den Jungen am Einschlafen hindert. Da zeigt ihm die Therapeutin ein Regal mit vielen Musikinstrumenten und sagt: „Such dir mal eines aus“. Der Junge greift zu einem länglichen Rohr. Er kennt das Gerät nicht, aber in ihm müssen viele kleine Kerne oder Steinchen sein. Denn wenn man das Rohr schüttelt, schlagen die Teilchen darin hin und her. Es klingt, wie wenn es regnet. Der Junge hat sich also zielstrebig einen sogenannten Regenmacher ausgesucht. So wird klar, was ihn noch am Einschlafen stört: Der Regen, der auf das Vordach unter seinem Fenster fällt. Was ist also die Lösung? Im Winter macht er nachts das Fenster zu. Im Sommer schläft er in einem anderen, ruhiger gelegenen Zimmer.

Das einfache Beispiel zeigt, wie sich Musik, Malen, Basteln, Bewegung oder Spiele in der Therapie einsetzen lassen: Mit ihrer Hilfe erkennt man leichter, wo die Ursache des Problems liegt. Und es findet sich eher ein Zugang zu der Lösung, die man - oft ohne es zu wissen - bereits in sich trägt. Andrea Maria Zosel gibt neben Einzeltherapien für Kinder, Jugendliche und Erwachsene auch Gruppenworkshops für Kinder und Jugendliche. Darüber berichten wir in der kommenden Ausgabe.

Anzeige

Andrea Maria Zosel
Praxis für kreative Musiktherapie
Was könnte Anlass sein, ein Gespräch zu suchen?
- Schulschwierigkeiten sowie Entwicklungs- und Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen
- Orientierung in Krisensituationen
- Psychische Überbelastung
- Trauerbewältigung
- Präventionsangebote für Kinder

Tannenweg 3 · 89250 Senden
Tel.: 07307/259672
andrea.zosel@gmx.de · www.andrea-zosel.de

Anzeige

Fit in fünf Wochen

hs. Sie wollen gesünder essen, fitter werden, besser aussehen, Ihr Leben umkrempeln? Wer hindert Sie daran? Ist es er: Wer das ist? Nun, Ihr innerer Schweinehund: Der Teil in Ihnen, der Sie festhalten will auf der Coach, in Ihrer vertrauten „Komfortzone“. Der Motivationstrainer und Bestsellerautor Dr. Stefan Frädrich rät, „Ihren inneren Schweinehund zum Training in den Fitness-Club mitzunehmen. Sie werden schnell sehen, dass es ihm dort gefällt.“

Stefan Frädrich hat nämlich gemeinsam mit Holger Stromberg und Dr. Christine Theiss ein umfassendes Fitness-, Ernährungs- und Motivationsprogramm zusammengestellt. Holger Stromberg ist Ernährungsexperte und Koch der deutschen Fußballnationalmannschaft. Die promovierte Medizinerin Christine Theiss versteht zweifellos etwas von Fitness. Immerhin war sie von 2007 bis 2013 Profi-Weltmeisterin im Vollkontakt-Kickboxen. Bekannt ist sie auch als Moderatorin der Abnehm-Show „Biggest Loser“.

Ihr fünfwöchiges Programm „Wir machen dich fit“ wird bundesweit in 250 Studios angeboten. Partner für Ulm und Umgebung ist das LIFE Woman in Senden, ein Fitness-, Gesundheits- und Wohlfühlstudio speziell für Frauen.

Was erwartet die Teilnehmer des 5-Wochen-Programms? Zunächst ein ausführlicher Eingangs-Check. Danach wird ein individueller Trainingsplan erstellt. Dabei kann man verschiedene Programme wählen: Das sportliche „Body & Power“, das gesundheits- und entspannungsorientierte „Health & Care“ und das Abnehmprogramm „Weight Loss“. Zum Abschluss gibt es nochmals einen Check, um detailliert den Trainingserfolg zu messen. Begleitet wird das Programm nicht nur durch das Fitnessteam vor Ort, sondern auch durch das prominente Expertentrio. Per Video und über das Trainingstagebuch geben sie viele Tipps zu Training, Ernährung und - ganz wichtig - Motivation.

Anzeige

Willst Du neue Wege gehen und an Dir etwas verändern?

Seminar am 24. und 25. Mai 2014
- Aktive, stille und geführte Meditationstechniken
- Atem- und körperdynamische Meditationen
- Harmonisierung
- Kundaliniöffnung und -anhebung
- Prozessarbeit
- Schamanische Energie- und Körperarbeit

Seminarhaus Weipoldshofen, Leutkirch im Allgäu
Infos und Anmeldung unter:
Telefon: 0751-180 502 90
info@sourana.de
www.sourana.de
Sourana

Vegi-Treff: 27.4.

Am Sonntag, 27.4, um 11 Uhr treffen sich Vegetarier, Veganer und „Allesesser“ zu einem veganen Mittags-Brunch. Der „Vegi-Treff“ findet statt bei warmem, freundlichem Wetter in der Friedrichsau, ansonsten in der Kampfkunstschule Hipp, Sonnenhalde 47, Ulm-Eselsberg. Für Anmeldungen: info@vegetarier-treff.de oder 0731 140 598 40.

Einfühlendes Verstehen

hs. Martin Schuler ist Heilpraktiker für Psychotherapie. Für seine Praxis Lebensfreude schaltet er regelmäßig Anzeigen in „seiner“ Lebensfreude. Einer der Interessenten, die ihn daraufhin anriefen, fragte, ob Martin Schuler auch Mitgefühl für seine Patienten entwickle. Das sei nämlich sehr wichtig.

Ist das wirklich wichtig? Oder sollte der Behandelnde besser eine neutrale, distanzierte Haltung einnehmen? Martin Schuler bevorzugt das Mitgefühl, genauer gesagt: die Empathie. Darunter versteht der Duden die „Bereitschaft und Fähigkeit, sich in die Einstellung anderer Menschen einzufühlen.“ Ein solch einfühlendes Verständnis bedeutet aber natürlich nicht, die Schwierigkeiten des Patienten zu übernehmen und womöglich selbst Hilfe zu brauchen.

Durch Mitgefühl kam Martin Schuler übrigens zur Psychotherapie: Ein Bekannter von ihm war psychisch erkrankt und fand keinen Ausweg. Daraufhin begann Martin Schuler neben seiner Vollzeittätigkeit als Diplom-Informatiker die Heilpraktikerausbildung.

Anzeige

Praxis Lebensfreude

Praxis für Psychotherapie nach HPG

Burnout-Beratung, Therapie bei Phobie, Zwang und AD(H)S, Selbstvertrauensschulung, Rede-Coaching

Martin Schuler
Heilpraktiker für Psychotherapie, Burnout-Berater
89077 Ulm, Elisabethenstraße 8, Tel.: 0160 93 43 63 69
lebensfreude-ulm@gmx.de, www.lebensfreude-ulm.de

Gemeinsam mit Ihnen finde ich Lösungen, damit Sie wieder mehr Freude in und an Ihrem Leben haben!

NIMAS - Wo der eine den anderen unterstützt

hs. Der Nersinger Facharzt für Allgemeinmedizin Florian Brückner ist wahrlich breit aufgestellt: Er arbeitet mit der herkömmlichen Schulmedizin und mit der Naturheilkunde. Er will das Beste aus beiden Welten miteinander verbinden und den Menschen ganzheitlich sehen und behandeln.

Trotzdem hatte er bei manchen Patienten das Gefühl, sich vergeblich an Symptomen abzumühen, ohne der Ursache nahe zu kommen. Denn die Ursache lag in ganz anderen Lebensbereichen: Beispielsweise in den inneren Einstellungen, am Arbeitsplatz oder im häuslichen Umfeld. Und hier kann er als Arzt nicht mehr helfen.

Aber andere können das. Florian Brückner kam auf die Idee, ein Expertenteam zu bilden. Er suchte nach Fachleuten für diejenigen Bereiche, welche er selbst nicht mehr betreuen kann. So entstand NIMAS.

Der Name NIMAS leitet sich ab aus dem Wort NIMA. Es kommt in zwei Sprachen vor: Die Tibeter verstehen darunter die Sonne oder die Blumen. Im Persischen bezeichnet es „jemanden, der andere korrekt und fair behandelt.“

Im Raum Ulm steht NIMAS seit Anfang diesen Jahres für einen Verbund von Experten für die Bereiche Körper, Seele, Führung, Raum und Gestaltung.

Wer gehört zu NIMAS?

Natürlich **Florian Brückner**. Als Arzt und Naturheilmediziner betreut er den Bereich „Körper“, widmet sich also der Gesundheit und dem Wohlbefinden.

Für den Bereich „Seele“ zuständig ist **Roswitha Birk-Becht**. Sie führt eine Praxis für Psychotherapie in Erbach. Zu ihren Spezialgebieten gehören Stressmanagement und Entspannungstraining. In ihrer Arbeit, so erklärt sie, kann sie aus dem Vollen schöpfen. Denn die Seele eines jeden Menschen ist reich an Wachstums- und Heilungskräften.

Petra Bergmann betreut den Bereich „Beruf und Führung“. Die Inhaberin von BEMA COACHING in Blaustein berät Unternehmer, Führungskräfte und natürlich alle anderen Berufstätigen. Ihr Schwerpunkt liegt in der Entwicklung von Persönlichkeit und Führungskompetenz: „Wer einen soliden Stand hat und dennoch flexibel ist, übersteht den stärksten Sturm und erreicht sein Ziel.“

Das Leben findet heutzutage vorwiegend in Räumen statt. Mit dem Bereich „Raum“ befassen sich **Karin B. Stein und Helmut Stein** vom Feng Shui Institut Stein aus Illerkirchberg. Sie wenden die Harmonielehren Feng Shui und Geomantie an, um die Raumenergie zu verbessern. Denn positiv geprägte Räume können die Menschen darin fördern, ihre Lebensenergie und Leistungsfähigkeit steigern. Das Feng Shui Institut Stein ist Lebensfreude-Lesern gut bekannt. Schon in mehreren Ausgaben hat es über Feng Shui berichtet.

Erst formen wir den Raum, dann formt der Raum uns. Es ist also wichtig, wie Häuser, Wohnungen und Betriebsgebäude gestaltet werden. Den Bereich „Gestaltung“ verantwortet die Architektin **Susanne Nagel** aus Tomerdingen. Sie plant Innenarchitektur, Design und Raumpsychologie so, dass die Räume zu den Menschen passen, die in ihnen arbeiten und leben.

Anzeige

Der Schmuckberater

Was hat Ulm, was laut Google und Facebook keine andere deutsche Stadt hat? Einen Schmuckberater.

hs. Ulms Schmuckberater Andreas Bohnacker verkauft keinen Schmuck. Er erhält auch von niemandem Provision. Er berät seine Kunden nur, wo sie welchen Schmuck zu welchem Preis beruhigt kaufen können. Mitte 2013 hat sich der 35 jährige Ulmer und gelernte Goldschmied nach langjähriger Berufserfahrung als unabhängiger Schmuckberater selbständig gemacht. Die Idee hierzu kam ihm bereits vor einigen Jahren. Denn er wurde von Freunden und Bekannten immer wieder gebeten, ihnen beim Kauf ihrer Trauringe zu helfen. Immerhin müssen Eheringe einiges leisten: Sie sollen solange halten wie die Ehe, also möglichst ein Leben lang. Sie dürfen auffallen, aber nicht zu dick auftragen. Wichtig ist auch, dass sie kratzfest sind und zu ihrem Träger passen. Wer überwiegend körperlich arbeitet, braucht strapazierfähigeres Ringmaterial als jemand, der meist am Schreibtisch sitzt. Und die Ringe sollten sich verändern lassen, falls mit den Ehejahren auch der Körperumfang zunimmt.

Heirats- oder Verlobungswillige machen immer noch rund ein Drittel von Bohnackers Kundschaft aus. Wer wendet sich noch an ihn? Kunden, die beispielsweise einen größeren Geldbetrag anlegen wollen, wenig Zeit haben oder in Geschmacks- oder Materialfragen fachmännischen Rat suchen. Zur Beratung gehört es natürlich auch, für das gewünschte Schmuckstück den preisgünstigsten Anbieter zu ermitteln. Schon allein dadurch macht sich manchmal das Stundenhonorar von Andreas Bohnacker bezahlt. Aber das ist nicht der Hauptzweck seiner Beratung. Sie soll vielmehr die Sicherheit verschaffen, dass man als Kunde mit gutem Gefühl einen bleibenden Wert erwirbt und daran lange Freude haben kann.

Anzeige

Ihr! Schmuckberater

Schmuckkauf ist Vertrauenssache

Andreas Bohnacker
Römerstraße 74, 89077 Ulm
Telefon: +49 (0) 731-378 39 491
info@ihr-schmuckberater.de
www.ihr-schmuckberater.de

Gutschein über 30 €
Gegen Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie einen Nachlass von 30 € für die erste Beratung

Behandeln mit Edelsteinen?

Kann man mit Edelsteinen seelische Probleme behandeln? „Ja“, sagt Richard J. Erlewein von der Ulmer Schatztruhe:

„Ich praktiziere dies bereits seit 15 Jahren. Dabei arbeite ich mit dem sogenannten kinesiologischen Armtest: Der Kunde denkt an sein Problem, berührt mit der rechten Hand die Stirn und streckt den linken Arm aus. Ich versuche, diesen Arm nach unten zu drücken. Das gelingt mir, wenn das Problem den Kunden belastet. Dann schwächt es nämlich sein Unterbewusstsein und damit den Körper. Anschließend wird der ganze Vorgang nochmals wiederholt. Aber diesmal hält sich der Kunde mit der rechten Hand einen Edelstein an die Stirn. Wenn ich nun den linken Arm immer noch nach unten drücken kann, legen wir den Stein zurück ins Verkaufsregal. Bleibt der Arm oben, behält der Kunden den Stein. Denn er stärkt ihn und unterstützt ihn dabei, das Problem zu bearbeiten. Nach einigen Wochen muss ich den Kunden aber nochmals testen. Denn einem Edelstein ergeht es nicht anders als uns: Er kann irgendwann erschöpft sein. Womöglich ist nun auch ein anderer Edelsteintyp notwendig.“

Anzeige

Ulmer Schatztruhe

EDELSTEINTHERAPIE
SPIRIT OF OM® - KLEIDUNG
MINERALIEN UND SCHMUCK

Wenn Sie uns diese Anzeige vorlegen, führen wir den kinesiologischen Armtest kostenlos für Sie durch.

89073 Ulm, Ulmergasse 9
Tel.: 0731 62 275
www.ulmer-schatztruhe.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 10 bis 13 und 15 bis 18 Uhr, samstags 10 bis 13 Uhr

Anzeige

Unser Kennenlernangebot zu Ostern

Unser Sparset* im April:

1x 250g Salzpeeling Ihrer Wahl für 8,50 € statt ~~9,50€~~
+ 1x 50g Körpersahne Ihrer Wahl für 7,50 € statt ~~8,50€~~
+ 1x 80g Naturseife Ihrer Wahl statt ~~4,00€~~ **gratis dazu**

Unser Sparpreis: 16,00€ statt ~~22,00€~~

*Dieses Angebot ist gültig bis 30.04.2014

Handgemacht mit Liebe
Manu´s Seifenoper
Filiale:
Herdbruckerstr. 13
89073 Ulm/Donau
Tel: 0731/37812213
www.mydailysoapopera.de
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 10:00 - 18:00 Uhr
Sa. 10:00 - 18:00 Uhr

Peeling

Die alten Ägypter praktizierten es bereits, in Europa kennen wir es seit den 1960er Jahren: Das Peeling. Es befreit die Haut beispielsweise von abgestorbenen Schuppen, Pigmentflecken, Fältchen oder Unreinheiten. Im traditionellen türkischen Bad reibt man dafür den ganzen Körper mit Handschuhen aus Ziegenhaar ab. Zu Leibe rücken kann man der Haut unter anderem auch mit Bürsten, Tonerde, Sand, Kaffeesatz oder gar mit Laserstrahlen. Üblich ist jedoch der Einsatz von Peeling-Cremes.

Für Manuela Roth von Manu‘s Seifenoper ist es wichtig, dass das Peeling aus natürlichen Rohstoffen besteht und keine Konservierungsstoffe beinhaltet. Außerdem soll es die Haut nicht nur reinigen, sondern auch erneuern und vorm Austrocknen schützen. Deswegen verwendet Manuela Roth neben Meersalz auch Mandelöl und Jojobaöl. Wenn das Peeling aufgetragen und dann wieder mit klarem Wasser abgewaschen wird, bleibt die Haut gleich wohltuend eingeölt. Der Jojobastrauch wächst übrigens bevorzugt in Wüsten. Dass er gesund sein muss, zeigt schon seine Lebensdauer: In natürlicher Umgebung wird er etwa 200 Jahre alt.

Der interessante Hanf

hs. Wann gilt jemand als interessant? Vermutlich doch dann, wenn er abwechslungsreich, vielseitig und vielleicht ein bisschen umstritten ist. Demnach kann auch ein Rohstoff interessant sein, zumindest wenn er Hanf heißt: Diese einjährige, krautartige Pflanze lässt sich unter anderem essen, trinken, anziehen, verheizen und - das macht sie eben umstritten - rauchen.

Hanf, auch Cannabis genannt, ist eine der ältesten Nutz- und Zierpflanzen der Welt. Ihre Samen sind wohlschmeckend und nahrhaft. Die zähen Fasern ihrer Stängel eignen sich beispielsweise für Kleidung, Schnüre, Papier, als Heiz- oder Baumaterial. Auch Kosmetik, Medizin und Rauschmittel kann man aus einigen Hanfsorten herstellen.

Der Hanf hat tiefe Wurzeln. Er lockert also die Böden auf und verbessert sie. Er gedeiht in fast jedem Klima, ist ertragreich und benötigt keinerlei Pflanzenschutzmittel.

In unserer Region erlebte der Hanf im vergangenen 20. Jahrhundert eine wechselvolle Geschichte. Anfangs war er noch stark verbreitet. Dann verdrängten ihn Kunstfasern und Baumwolle. Bereits zu Beginn des ersten Weltkrieges wurde er so gut wie nicht mehr angebaut. Das nationalsozialistische Deutschland hingegen förderte seine Produktion wieder. Denn es war auf jeden einheimischen nachwachsenden Rohstoff angewiesen. Nach Kriegsende geriet der Hanf als Nutzpflanze bald wieder in den Hintergrund. Immer mehr im Vordergrund des öffentlichen und behördlichen Interesses stand er jedoch als Rauschmittel: Zum 1.1.1982 wurde der Hanfanbau in Deutschland verboten. Erst 1996, nach einer juristischen Klage, fiel dieses Anbauverbot. Seitdem dürfen Sorten mit sehr geringem Rauschgehalt angepflanzt werden, aber nur von Landwirten mit Sondergenehmigung und unter strengen Auflagen. Diese Möglichkeit nutzen immer mehr heimische Bauern. Denn warum sollten wir auf einen solch ökologischen und vielseitigen, kurzum interessanten Rohstoff verzichten?

Anzeige

HEMPERIUM

Hanf-Spezialitäten
Warme Küche
Live-Events
Partys
Biergarten
Raucherraum
Tischkicker

Hemperium
Zinglerstraße 1,
89073 Ulm
tel: 0731/30200
www.hemperium.de
info@hanflager.de
Di.-Sa. ab 17 Uhr

Anzeige

HANF LAGER Ulm 89073

2 x in Ulm

Zinglerstraße 1,
89073 Ulm
tel: 0731/1416686

Neue Straße 33
89073 Ulm
tel: 0731/64166

Shishas und Tabak
Bongs
Hanf-Textilien
Hanf-Kosmetik
Assesoires
Hanf-Lebensmittel
Hanf-Getränke
Räucherstäbchen
Literatur
Esoterik
Grow

Homepage und Onlineshop
www.hanflager.deinfo@hanflager.de

Global Marijuana March am 3. Mai 2014 um 13.30 Uhr in der Ulmer Fußgängerzone

Jedes Jahr, Anfang Mai, ist „Global Marijuana March“: Eine weltweite Aktion, welche die vollständige Legalisierung von Cannabis fordert. Auch die Ulmer Befürworter machen mit. In 2013 kamen nach Veranstalterangaben rund drei- bis vierhundert Demonstranten. Am Samstag, den 3.5.2014, trifft man sich wieder, um 13.30 Uhr in der Ulmer Fußgängerzone, an der Ecke Hirschstraße und Ulmergasse. Nähere Informationen unter www.hanflager.de.

Der auskunftsfreudige Blutstropfen

Wenn jemand zum Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten geht, schildert er üblicherweise zuerst sein Problem. Dann beginnt die Untersuchung. Bei der Naturheilpraktikerin Angela Surace aus Blaustein ist es genau andersherum.

Sie will zunächst gar nicht wissen, wo ihren Patienten der Schuh drückt. Sie will vielmehr von ihm einen Tropfen Blut. Das legt sie unter ein sehr hochauflösendes Mikroskop, das sogenannte Dunkelfeldmikroskop. Wie es dann weitergeht, schildert Frau G. aus Ulm:

An dem Mikroskop sind zwei Bildschirme angeschlossen, einer für Frau Surace, der andere für den Patienten, das heißt für mich. Wir beide sahen also den Blutstropfen, genauer gesagt: einen Ausschnitt davon. Denn der Tropfen war so stark vergrößert, dass man nur einen Teil betrachten konnte. Frau Surace bewegte nun die Vorrichtung, auf der der Blutstropfen lag, unter dem Mikroskop. „Jetzt schauen wir uns mal den Kopfbereich an“, sagte sie. Sie blieb an einer Stelle des vergrößerten Blutstropfen stehen und fragte: „Haben Sie was an den Nebenhöhlen?“ „Ja, habe ich.“ „Haben oder hatten Sie auch Schwierigkeiten mit den Ohren?“ Auch das traf zu. Schließlich fragte sie nach Problemen mit den Augen. Davon war mir noch nichts bekannt. Sie wanderte mit dem Mikroskop weiter, ordnete jedem Ausschnitt einem Körperteil zu und stellte sehr zutreffende Fragen. An einer Stelle sagte sie: „Oh, in Ihrem Leberbereich ist ja gar keine Bewegung.“ Ich schaute mir die Stelle an, die anscheinend meine Leber repräsentiert. Die Blutteilchen dort bewegten sich wirklich nicht. Sie klebten wie eine dicke Masse zusammen. Jetzt wurde mir klar, warum ich in letzter Zeit so viel Bittertee trank. Frau Surace fragte auch nach meiner Lunge - ich hatte zweimal eine Lungenentzündung gehabt - und bemerkte irgendwann: „Am rechten Knie sieht es schlecht aus.“ Jetzt war sie bei meinen Arthrosebeschwerden angelangt, derentwegen ich eigentlich zu ihr gekommen war. Was so ein Blutstropfen alles verrät! Nur gut, dass man Blut und Körper nicht nur untersuchen, sondern auch behandeln kann.

Anzeige

Die Wahrheit liegt im Blut

Leiden Sie an folgenden Krankheiten?

- ◊ Hoher Blutdruck, Durchblutungsstörungen o.a. Bluterkrankungen
- ◊ Burnoutsyndrome, Bakterien, Pilze und Viren
- ◊ Funktionsstörungen der Leber durch verschiedenste Krankheiten
- ◊ Erschöpfungszustände, Erkrankungen der Schilddrüse
- ◊ Allergien sämtlicher Art , Borreliose, Arthrose u. a.

Mit einem Tropfen Vital-Blut (1.700-facher Vergrößerung) erkennen wir Ihre Belastungen, die zur Erkrankung führen können.
Durch die Ozon-Sanum-Therapie nach Prof. Dr. Enderlein könnten Sie die Gesundheit wieder erlangen.

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

Anzeige

Nutzen Sie die schamanische Heilarbeit der Inka

Angela und Thomas Fink - www.der-klang-der-erde.de • Schamanische Heilarbeit kann in allen Lebensbereichen helfen: Allergien, Phobien, Finanzen, Hausreinigung, Burnout. • Beratung und Verkauf zu Kristallen und Heilsteinen. • Seminare, Vorträge und Ausbildung. Termine nach Absprache. Informationen unter: 01 71 7 53 81 28 - fink@der-klang-der-erde.de

Was ein Artikel bewirken kann

hs. Es kommt selten vor, dass man immer wieder auf einen Artikel angesprochen wird, der bald ein Jahr alt ist. In der ersten Ausgabe der Lebensfreude, im Mai vergangenen Jahres, erschien ein solcher Bericht. Jetzt noch werden wir seinetwegen angerufen. Und erst neulich wurden wir gefragt, welche Wirkungen, welche weiteren Folgen er hatte.

Es geht um den Artikel, in dem Dr. Helmut Schomaker schilderte, wie er wegen einer Getreidemehlunverträglichkeit behandelt worden war:

Die Behandlung fand statt am Telefon, durch den Schamanen Thomas Fink aus Remagen bei Bonn. Jedes der drei Telefonate begann damit, dass Dr. Schomaker sich in das Gefühl hineinversetzte, welches er mit der Allergie verband. Dann pustete er dreimal in den Hörer. Damit war das Gespräch für ihn beendet. Er legte sich entspannt hin, während Thomas Fink im fernen Remagen sich auf eine sogenannte Heilreise begab. Dabei sah der Schamane Bilder und veränderte sie in seiner Vorstellung zum Guten. Nach ungefähr einer Stunde rief er seinen Klienten an und schilderte, was er gesehen hatte.

Als die drei Sitzungen abgeschlossen waren, traute sich Dr. Schomaker zunächst gar nicht, den Behandlungserfolg zu testen. Aber irgendwann wagte er es dann doch. Er tat endlich das, was er bisher, seit Geburt, nie durfte: Brot, Spätzle und eben alle Getreideprodukte essen. Und das tut er bis jetzt noch.

Es gibt wohl wenige Artikel, die eine solch starke Resonanz ausgelöst haben wie dieser Bericht. Selbst aus der Schweiz meldete sich ein Anrufer, dem Bekannte aus Ulm die Lebensfreude zugeschickt hatten. Noch jetzt gibt Thomas Fink aufgrund des Artikels Telefonsitzungen. Zunächst behandelte er Leser der Lebensfreude und dann diejenigen Kunden, denen er von den behandelten Lesern empfohlen worden war. Er bearbeitete Probleme aller Art, nur überraschenderweise keine Getreidemehlallergie. Dafür meldeten sich Menschen mit verschiedensten Krankheiten, mit Schlafstörungen, beruflichen Problemen, Beziehungsschwierigkeiten ... Einmal rief eine Frau an, der das ständige Nägelkauen ihres Mannes auf die Nerven ging. Nach einer telefonischen Sitzung mit ihrem Mann waren er - und seine Frau - von dieser lästigen Angewohnheit befreit.

Anzeige

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

Hawaiianische Lomi Lomi

Diese Ölmassage ist ein Wechselspiel zwischen sanften und kraftvollen Berührungen. Sie kann zu einer tiefen Entspannung von Körper, Geist und Seele führen, die Lebenskraft stärken und neue Impulse geben. Erlernen Sie die Techniken und Philosophie der hawaiianischen Tempelmassage Lomi Lomi.

Anfängerkurs vom 1. bis 4. Mai

Bemer: Im Schlaf trainieren

hs. Andy Candin aus Niederstotzingen war 20 Jahre lang Profi-Springreiter. Profireiter haben unter anderem ein großes Problem: Die Turniersaison ist kurz. Wenn nun eines der teuren Pferde erkrankt oder sich verletzt, dauert es lange, bis das Tier wieder gesund und auftrainiert ist. Dann kann die Saison schon zu Ende sein. Da stieß Andy Candin auf ein elektrisches Gerät, mit dem sich Gesundung und Muskelaufbau erheblich beschleunigen lassen: Der Bemer. Er besteht vor allem aus einer Matte oder Decke. Man legt sie auf das Pferd. Sie gibt Schwingungen ab, um den Stoffwechsel in den Blutgefäßen, die „Mikrozirkulation“, zu beleben. Die Mikrozirkulation versorgt Gewebe und Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen, transportiert Stoffwechselendprodukte ab und fördert das Immunsystem. Der Freund, welcher den Bemer besorgt hatte, sagte: „So ein Gerät gibt es auch für Menschen, das würde Dir gut tun.“ Doch Andy Candin dachte an den Kaufpreis und entschied, auch ohne Bemer gesund genug zu sein.

Bis Candin auf einem Turnier vom Pferd geholt wurde: Ein Hengst verpasste seiner Stute einige heftige Tritte. Er traf aber immer den Reiter, vor allem am Oberschenkel und an der Hüfte. Candin wurde vom Pferd geschleudert. Das Publikum dachte, seine letzte Stunde sei gekommen. Man verabreichte ihm Schmerzmittel und beförderte ihn mit dem Hubschrauber in die Klinik. Im Hubschrauber wirkten die Schmerzmittel. Candin wurde sogar etwas übermütig. Er zückte sein Handy, ließ die Aussicht und seine Verletzungen fotografieren und rief seinen Freund an: „Bring mir so einen Bemer ins Krankenhaus.“ Im Krankenhaus legte er sich - auf eigene Verantwortung - den Bemer ins Bett. Er konnte es inzwischen nicht mehr verlassen. Die Schmerzmittel hatten ihre Wirkung verloren. Sich zu bewegen oder gar den Fuß aufzustellen, war kaum möglich. Die Ärzte prophezeiten ihm, dass er frühestens in acht Wochen einigermaßen gesund sein werde. Nach einer Nacht Bemerbehandlung konnte er, wenn auch mühsam, aufstehen. An demselben Tag war er in der Lage, auf Krücken bei seinem Team auf dem Turnier vorbeischauen. Nach weiteren 14 Tagen Bemereinsatz stand die Nachuntersuchung an. Candin ging zum Arzt. Dieser schaute den Krankheitsbericht mit den Fotos an, dann den weitgehend geheilten Patienten, daraufhin wieder kopfschüttelnd den Bericht: „Sind Sie dieselbe Person?“

Seitdem verkauft Andy Candin Bemer-Geräte.

Anzeige

JETZT MIT SCHLAFPROGRAMM! Die heutige Medizin kennt über

45.000 Krankheiten.

Die BEMER Regulationsbehandlung hilft, viele dieser Krankheiten zu lindern, zu verhindern oder unterstützend zu heilen.

High Level Marketing GmbH
Niederlassung Ulm
Magirus-Deutz-Str. 12 // DE - 89077 Ulm
T+49(0) 731 – 40321333 //
www.bemer-partner-ulm-heidenheim.de

BEMER PARTNER

Wichtiger Hinweis: Unsere Berichte und Empfehlungen können weder psychotherapeutische Beratung noch Ärzte, Heilpraktiker und Medikamente ersetzen. Sie sollten solche Hilfe beanspruchen, falls Sie etwa durch Gefühle überwältigt werden oder Beschwerden haben. Das gilt vor allem bei ernsthaften oder länger andauernden Beschwerden. **Wir - Verlag, Herausgeber und Autoren der Lebensfreude - übernehmen keine Garantie und schließen eine Haftung für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden aus.**

Anzeige

Unsere Gründer

Komfortabel sparen

Schon seit Jahren betreibt Bernd Kuhn in Blaubeuren ein Ingenieurbüro für Immobilienbewertung, Energieberatung und Baubiologie. Nun will er nicht mehr nur beraten, sondern selbst bauen.

hs. Deswegen gründete er die Wohnzukunft GmbH. Das zum 14. März ins Handelsregister Ulm eingetragene Bauträger- und Immobilienunternehmen hat seinen Sitz in Laichingen am Marktplatz. Es tut natürlich das, was Bernd Kuhn seinen Kunden schon bisher empfahl: Energiesparend, baubiologisch und wohngesund bauen.

Seine Häuser sollen so gut wie keine Energie mehr verbrauchen. Dann spricht man von Passivhäusern. Mit einer installierten Photovoltaikanlage auf dem Dach sind sie sogar „Plusenergiehäuser“. In diesem Fall erzeugen sie über das Jahr mehr Energie, als sie verbrauchen. Andererseits soll es sich in den Häusern gesund und komfortabel leben lassen. Dafür sorgen vor allem natürliche und schadstofffreie Materialen. Bei den Neubauten wird auch Wert gelegt auf eine wärmebrückenfreie Gebäudehülle, ein reinigungsfähiges Frischluftsystem mit Wärmerückgewinnung, eine hoch effiziente Erdwärmeheiztechnik für Wand- und Fußbodenheizungen sowie auf eine kleine Photovoltaikanlage. So gibt es viele Maßnahmen, um später in behaglicher Umgebung den steigenden Energiepreisen gelassen entgegen sehen zu können.

Anzeige

Unsere Gründer

Luft kann man waschen

Woran denkt man bei Hygienemaßnahmen in Kliniken oder Labors? An das Händewaschen oder an das Besprühen von Gegenstände mit Desinfektionsmitteln. Aber was ist mit der Luft?

hs. Die DeBeTek GmbH hat ein System entwickelt, um die Luft in Großraumgebäuden von Keimen nachhaltig zu befreien: Das mittlerweile patentierte DeBeTek RLT Hygiene System. Ziel der Unternehmensgründer war es, die Patienten in Kliniken vor Krankenhausinfektionen zu schützen.

Das System setzt über die Klimaanlage Aktivsauerstoff frei. Dieser desinfiziert die Filter, die Klimakanäle und die Raumluft sowie alle Raumoberflächen, die längere Zeit mit dieser aufgewerteten Luft in Berührung sind. Auch unangenehme Gerüche werden neutralisiert. Ein exponentielles, also immer stärker ansteigendes Wachstum von gefährlichen Mikroorganismen an Raumoberflächen wird damit so einfach, gesund und zuverlässig vermieden wie mit keiner anderen Hygienetechnik. Einsetzen lässt sich das System beispielsweise in Kliniken, Labors, Industriebetrieben, Großraumbüros, Hotels und Wellnessbereichen. Auch der Maultaschen-Marktführer Bürger in Crailsheim nutzt es schon.

Gründer und Geschäftsführer von DeBeTek sind Richard Hipp aus dem unterfränkischen Wasmuthhausen und der Ulmer Daniel Hipp. Ihn kennt man in der Region vor allem wegen seines Praxisnetzwerks und seiner Kampfkunstschule.

Impressum Lebensfreude Herausgeber und Verlag, verantwortlich für Anzeigen und Redaktion: Lebensfreude-Verlag Dr. Helmut Schomaker (hs), Hinterfeld 3, 88483 Burgrieden, www.lebensfreude-verlag.de, info@lebensfreude-verlag.de, 0173 31 88 511.
Auflage: 92.830 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.

Bergsteigen im Bad?

Anzeige

In der Titelgeschichte berichtet der Bergsteiger Jimmy Müller, wie er unter großen Anstrengungen hohe Berge bezwingt. Manche Menschen, vor allem ältere, erleben vergleichbare Abenteuer mehrmals in der Woche, und zwar in ihrem Bad. Dort erklimmen sie mühsam die hohen Ränder ihrer Badewannen oder Duschen. Doch im Herzstück der heimischen Wohlfühlzone, eben im Bad, ist die Herausforderung weniger gefragt. Man will lieber entspannen und genießen.

Der Sanitärmeister Dieter Unseld aus Neenstetten hat in der Lebensfreude schon darüber berichtet, wie sich eine hohe Bade- oder Duschwanne durch eine barrierefreie Dusche ersetzen lässt. Er benötigt dafür nur zwei bis drei Arbeitstage. Denn er muss dabei nicht neu fliesen. Stattdessen verkleidet er auftretende Lücken mit einem hochwertigen, warmen Mineralwerkstoff. Diesen gibt es in über fünfzig Farben, einfarbig oder marmoriert. So wird ohne großen Aufwand aus der unbezwingbaren Badewanne eine einladende, leicht begehbare Dusche.

„Gib dem Menschen einen Hund, und seine Seele wird gesund!“ Hildegard von Bingen

hs. Wer will, dass es einem gut geht, muss dafür in der Regel auch etwas tun. Ein Hund ist hierfür das beste Beispiel. Als treuer Weggefährte trägt er zum Wohlergehen von Frauchen oder Herrchen bei. Er braucht aber auch viel Zuwendung, Zeit und Erziehung. Wer hierbei Unterstützung sucht, findet sie in der Region mittlerweile bei einigen Hundeschulen, Trainern und Experten. Mit zwei von ihnen haben wir uns unterhalten.

Sachkundenachweis ab 1.8.2014

Bislang kann jeder, der sich dazu berufen fühlt, als Hundeausbilder tätig werden, ohne Prüfung, Ausbildung oder gar Studium. Das ändert sich ab dem 1. August, berichtet Hundeflüsterer Philipp Meinhardt aus Pfuhl: Alle Hundetrainer, -ausbilder oder -psychologen in Deutschland benötigen dann eine Genehmigung des Veterinäramtes. Außerdem müssen sie ihre Sachkunde nachweisen, beispielsweise durch einen anerkannten Qualifikationslehrgang. Philipp Meinhardt beeindruckt das wenig. Er hat drei Hochschulstudien in Tierverhaltenspsychologie abgeschlossen. Spezialisiert ist der Hundepsychologe auf die schwierigen Fälle. Deswegen behandelt er die Hunde nicht in Gruppen, sondern nur einzeln. Wichtig ist ihm dabei die Körpersprache. Denn „Hündisch“ ist für ihn Kommunikation ohne Worte, eben Körpersprache.

Anzeige

Vom Chef zum großen, besten Freund

„Wenn ein Hund bellt, war das früher normal. Jetzt sehen viele darin ein Agressionsproblem“. Zu mehr Gelassenheit in der Hundeerziehung rät Mario Pala. Er betreibt seit 1996 die Hundeschule FAMILY DOG in Ulm.

Palas Philosophie beruht auf einem Drei-Stufen-Modell: Die Grundlage der Zusammenarbeit bildet das Vertrauen. Das gewinnt man am besten, wenn man den Hund versteht, also viel über seine Sprache und Bedürfnisse lernt. Auf der zweite Stufe steht die Motivation, das heißt vor allem Lob und Belohnung. Wer zusätzlich noch konsequent ist in seinem Handeln, hat die dritte Stufe erreicht: Er kann seinen Hund leiten. Er ist ein Vorbild, sozusagen ein großer, bester Freund. Für ein solches Herrchen oder Frauchen macht ein Tier fast alles. Das zeigt sich in Palas Training etwa daran, dass die Hunde beim Apportieren sogar Wienerle freudig zurück bringen.

Die nächste Lebensfreude erscheint am 31. Mai 2014.

Anzeige