März/April 2015

Lebensfreude

Gute Nachrichten

ULM+NEU-ULM

Schlaf Dich fit: Seiten 1-3 | Wassertropfenfotografie und Stilberatung: Seite 5 | Kann unser Denken das Wetter beeinflussen? Seite 9 | Tipps bei Raumfeuchtigkeit: Seite 11

Bärenstark durch guten Schlaf

„Schlaf ist für die Menschen, was das Aufziehen für die Uhr“ **Arthur Schopenhauer**

Bild: www.fotohuette-bernstadt.de

hs. Mehr als vier bis fünf Stunden pro Tag schlafe sie selten, erklärte eine junge Frau auf einer Party. Sie sei beruflich zu stark eingespannt, um mehr Zeit entbehren zu können. Ich war tief beeindruckt von solcher Selbstdisziplin und Leistungsbereitschaft.

Im weiteren Gespräch beklagte die Frau ihre Kopfschmerzen, die sie regelmäßig plagten und oft außer Gefecht setzten. Da kamen mir doch Zweifel, ob Schlafverzicht wirklich so zeitsparend ist. Außerdem fiel mir ein, dass clevere und tüchtige Menschen gerne als „ganz Ausgeschlafene“ gelobt werden.

Ist also der Schlaf eine gute Methode, das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden? Heißt es deshalb in der Bibel: „Den Seinen gibt es der Herr im Schlaf“?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO gibt hierzu eine eindeutige Antwort. Sie zählt zu den Säulen unserer Gesundheit mittlerweile nicht nur ausgewogene Ernährung und viel Bewegung, sondern auch erholsamen Schlaf. Für den führenden Schlafforscher Prof. Dr. med. William C. Dement hängen sogar über 90 % unserer Gesundheit vom Schlaf ab.

Es lohnt sich anscheinend, den Schlaf näher zu untersuchen. Der Schlafpsychologe und -coach Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson tut dies schon seit rund dreißig Jahren. Der Buchautor hielt am 11. Dezember einen Vortrag bei Samina in Ulm. Die Lebensfreude war dabei und berichtet - auszugsweise - auf ihren ersten Seiten, was der Experte für erholsamen Schlaf empfiehlt.

Ihre Lebensfreude erscheint wieder am Samstag, den 2. Mai 2015.

Wenn Sie sie nicht im Briefkasten finden, können Sie uns das gerne mitteilen unter info@lebensfreude-verlag.de oder 07392 17782.

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

Warum schlafen wir?

Wir brauchen den Schlaf, um zu überleben. Warum ist das so? Welche Aufgaben erfüllt der Schlaf? Diese Frage können die Wissenschaftler noch nicht vollständig beantworten. Sie wissen aber, dass Emotionen, Gedächtnis und Abwehrkräfte im Schlaf gestärkt werden:

- Das Gehirn ordnet die Informationen des Tages neu, verknüpft sie mit früheren Erfahrungen und überprüft, welche Bedeutung sie für uns haben.
- Das Nervenwachstum wird angeregt, Informationen verankern sich in unserem Gedächtnis. Wer ausreichend schläft, lernt besser.
- Der Körper kann Hormone und Immunsystem regenerieren und so sein gesundes Gleichgewicht aufrechterhalten.

HIPP KAMPFKUNST

...entdecke deine Kraft!

Die Familienkampfkunstschule in Ulm

Familieninfotag

So 1.03.2015

Neueröffnung in Erbach

im Studio Moments · Erlenbachstr. 51/2 · 89155 Erbach

Mit tollem Eröffnungsangebot bei Anmeldung am Familieninfotag

Schnupperstunden und Vorführungen am 1. 3.

15:00
Hipp Kampfkunst Tiger Kids
Familie 3-5 Jahre

16:00
Hipp Kampfkunst Tiger Kids
Familie ab 6 Jahre

17:00
Hipp Kampfkunst Teens
ab 12 Jahre

Limitierte Teilnehmerzahl:
Anmeldung unter
0731 140 598 40

=Missel=

Zurücklehnen, erleben, genießen!

Urlaubsreisen · Wander- und Radreisen · Musikreisen · Tagesreisen

Urlaubsreisen zur schönsten Reisezeit

06.-09.04.	Ostergenießerreise Emilia Romagna	HP €	449
17.-19.04.	Bergsträßer Weinfrühling	HP €	305
25.-26.04.	Kirschblüte Vierwaldstätter See	HP €	229
06.-10.05.	Küste Kroatiens: Fischerfest Vrsar	HP €	459
09.-10.05.	Muttertag auf der Gramai Alm	HP €	205
27.5.-5.6.	Rumänien - Rundreise Schwarzes Meer ab	HP €	954
05.-12.08.	Dänemark - Rundreise mit Kopenhagen ab	HP €	1015

Unsere beliebten Tages- / Musikreisen

18.03.(Mi)	Peter Hahn Modehaus u. Maier´s Senf	€	33
25.03.(Mi)	Krokusblüte Zavelstein	€	38
06.04.(Mo)	Oster-Schlemmer-Schifffahrt im Altmühltal	€	71
09.04.(Do)	Osterbrunnenfahrt in die Fränkische Schweiz	€	45
16.04.(Do)	Chiemgauer Volkstheater auf Gut Nederling	€	64
25.04.(Sa)	Flottensternfahrt auf dem Bodensee	€	68
28.04.(Di)	Mode-Werke Betz u. Gönninger Tulpenblüte	€	36
10.05.(So)	Mutertag auf Schloss Dachau	€	71

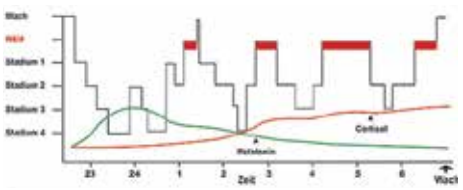
Omnibus Missel · Ristberg 10 · Ulm-Eggingen
Telefon 07305 7349 · www.missel-reisen.de

Schlafforscher Dr. Günther W. Amann-Jennson

Was passiert im Schlaf?

Wir schlafen in Wellen oder Zyklen. Jede dieser Wellen hat vier verschiedene Phasen:

- **Einschlafen**: In dieser eher wachen Zeit dämmern wir in den Schlaf und werden auch leicht wieder wach. Unsere Muskeln zucken noch. Die Augen können sich etwas bewegen.
- **Langer Schlaf**: Diese Phase macht den größten Teil unseres Schlafes aus. Das Gehirn arbeitet nur wenig. Die Muskeln entspannen sich fast vollständig. Sie sind aber noch in der Lage, Mängel der Matratze auszugleichen. Die Zellen wachsen und erneuern sich. Das hilft gegen Falten. Wir befinden uns sozusagen in der entscheidenden Phase unseres Schönheitsschlafes.
- **Tiefschlaf**: Nun erholen wir uns am stärksten, wir erleben die höchste Regeneration. Die Muskeln schlaffen restlos ab und erneuern sich. Jetzt ist ein guter Schlafplatz besonders wichtig.
- **Traumschlaf**: Er wird auch REM-Phase genannt (rapid eye movement: schnelle Augenbewegungen). Er dauert oft nur einige Minuten. Muskeln und Augen bewegen sich. Unser Gehirn ist voll funktionsfähig, mehr noch als im Wachzustand. Es verarbeitet die Erlebnisse des Tages. So regenerieren unser Gehirn und unsere Psyche.



Ein Schlafzyklus mit den vier Phasen dauert etwa 90 Minuten. In einem gesunden Schlaf erleben wir vier bis fünf solcher Zyklen. Wie viel Schlaf benötigen wir also? Die rechnerische Antwort lautet: Zwischen sechs Stunden - vier Zyklen zu je 90 Minuten - und siebeneinhalb Stunden (5 Zyklen x 90 Minuten). Tatsächlich ist der Schlafbedarf individuell verschieden. Meist liegt er für Erwachsene bei sieben bis acht Stunden. Dr. Amann-Jennsons Empfehlung ist weniger mathematisch. Er rät, sich so viel Schlaf zu gönnen, dass man ohne das Folterwerkzeug der modernen Zivilisation, also ohne Wecker, aufwacht.

Anzeige

Während wir schlafen, ist ein Teil unseres Gehirns schwer beschäftigt: Die Zirbeldrüse. Sie produziert das wichtige Schlafhormon Melatonin.

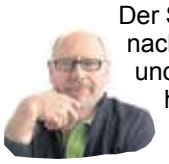
Melatonin bildet sich bevorzugt bei Dunkelheit. Helligkeit hemmt sein Wachstum. Das Hormon regelt unseren Rhythmus zwischen Tag und Nacht, zwischen Wach- und Schlafzustand. Es stärkt unser Immunsystem und schützt vor Krebs, Herzinfarkt und Alterung. Außerdem verhindert es Demenz und Gedächtnisverlust. Kurzum: Melatonin hält uns jung.

Anzeige

Anzeige

Schlafforscher Günther W. Amann-Jennson

Wie schlafen wir besser?



Gerade beim Schlaf zeigen selbst kleine Verbesserungen oft große Wirkung:

Ausreichend Schlafen
Wann haben wir genug geschlafen? Wenn uns das Klingeln des Weckers nicht wie ein Keulenschlag trifft, sondern uns erholt aus dem Bett springen lässt.

Im Dunkeln schlafen
Das wichtige Schlafhormon Melatonin liebt die Dunkelheit. Deswegen schlafen wir am besten in dunklen Räumen und - unserem Biorhythmus entsprechend - möglichst nachts.

Regelmäßig schlafen
Es empfiehlt sich, zumindest an vier bis fünf Tagen in der Woche zu festen Uhrzeiten ins Bett zu gehen und wieder aufzustehen.
Schichtarbeitern ist das kaum möglich. Sie können mit anderen Mitteln für Gesundheit sorgen.

Strahlenfrei schlafen
Unser Melatonin freut sich über jeden Elektrosmog, den wir aus dem Schlafzimmer verbannen. Deswegen ersetzen wir am besten den Radiowecker durch einen Batteriewecker und lassen Fernseher, Laptop und Handy im Wohnzimmer.
Und auch wenn es esoterisch klingt: Biostörzonen wie Wasseradern oder Erdverwerfungen beeinflussen das Geo-Magnetfeld. Sie können ebenfalls den Schlaf und die Gesundheit stören. Deshalb haben gerade die bodenständigen Bauern ihre Bettposition oft durch Wünschelrutengänger prüfen lassen. Es gibt auch Vorrichtungen, um lästige Strahlen abzuschirmen oder auszugleichen.

Weniger schnarchen
Das ist leichter gesagt als getan. Starkes Schnarchen stört zwar den erholsamen Tiefschlaf. Doch was macht man dagegen? Man kann beispielsweise sogenannte „Schnarchbremsen“ anlegen. Günther W. Amann-Jennson testet gerade eine bequemere Methode: Anscheinend dämpft eine Schräglage des gesamten Bettes das Schnarchen. Dabei geht es nicht darum, ein dickes Kopfkissen zu verwenden und sich womöglich Rückenschmerzen einzuhandeln. Vielmehr wird das ganze Bett mit einem Winkel von etwa 5,5 bis 30 Grad schräg gestellt. Das Kopfende ist dabei höher als das Fußende.

In dem passenden Bett
liegen wir in der orthopädisch richtigen Position, trocken-warm und störungsfrei.

Kühle Schlafräume
Die ideale Schlafzimmertemperatur liegt zwischen 16 und 18 Grad Celsius. Die kühle Raumtemperatur fördert die Melatoninbildung.

Abends leicht essen
Der Stoffwechsel muss dann nachts weniger arbeiten und kann sich besser erholen.

Vorsicht mit Alkohol
Er lässt uns zwar schneller einschlafen, aber schlechter durchschlafen.

Schlaffreundlich leben
Sich ausgewogen ernähren und viel bewegen, genügend Wasser trinken und Frischluft tanken: Das hilft nicht nur am Tag, sondern auch für die Nacht. Besonders gesundheits- und schlaffördernd ist es, etwa dreißig Minuten barfuß zu gehen.

Anzeige

Vom Nachtgebet zum Guten Morgen-Kuss
Rituale können für entspannteres Einschlafen und für heiteres Aufwachen sorgen.

Anzeige

Pro Natura - ergonomisch besser schlafen

„Nacht für Nacht Urlaub“

hs. Im Bett verbringen wir ein Drittel unseres Lebens. „Deswegen ist das Bett wichtig genug, um sich das Beste zu gönnen“, erklärt der Architekt und Wohnberater Erwin Kögel aus Illertissen. Und was ist seiner Ansicht nach das Beste? Das Schlafsystem von Pro Natura:

- Die natürliche Doppel-S-Form, die unsere Wirbelsäule im Stehen hat, soll auch im Liegen erhalten bleiben. Deswegen besteht das Federelement aus 40 Zonen. Sie stützen dort, wo sie stützen sollen, und geben nach, wo sie nachgeben sollen. Dabei werden sie auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt. Wenn sich diese später ändern, kann man mit wenigen Handgriffen die Einstellungen anpassen.
- Die Matratzen gibt es in verschiedenen Naturfasermischungen, Stärken und Ausführungen. So unterschiedlich sie auch sind - alle werden in traditioneller Handarbeit aus natürlichen, ökologisch geprüften Rohstoffen hergestellt.
- Selbst das Kopfkissen ist nicht nur einfach ein Kissen. Es ist körperfreundlich geformt, damit auch die Halswirbelsäule richtig liegt.

Anzeige

Anzeige

Worauf schlafen wir gut?

Bild: Manu‘s Seifenoper

Es gibt viele Möglichkeiten, um Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu steigern. Eine sehr bequeme und wirksame Methode besteht darin, einfach in einem guten Bett zu schlafen. Deswegen stellen sich hier einige Schlafsysteme und Anbieter vor.

Dolce Vita-Wasserbetten

„Schlafe süß“

hs. Wenn die Italiener von „dolce vita“ sprechen, meinen sie das „süße Leben“. Der Sendener Innenausstatter und Wellnessanbieter Dolce Vita will den „Weg zum süßen Schlaf“ zeigen, unter anderem durch Boxspring-Betten und Wasserbetten.

Immer beliebter werden die Boxspring-Betten. Hier liegen mehrere Matratzen übereinander. Der herkömmliche Lattenrost wird ersetzt durch Matratzen-Federkernspiralen. Die hohen Betten erlauben ein komfortables Ein- und Aussteigen.

Die Hygiene-Wasserbetten ermöglichen - so Inhaber Joachim Hermann - einen besonders gesunden Schlaf:

- Die Liegefläche eines Wasserbettes passt sich in jeder Schlafposition dem Körper an. Der Körperdruck verteilt sich gleichmäßig.
- Außerdem enthalten die Dolce Vita-Wasserbetten ein Schaumfedersystem, welches den Becken- und Lendenbereich zusätzlich stützt. So liegt die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Position.
- Die verwendeten Materialien sind schadstoffgeprüft, leicht zu reinigen und gut geeignet für Allergiker.
- Die Wasserbetten lassen sich strahlungsfrei beheizen und in jedes Bettgestell einbauen.

Anzeige

Bewegliche Betten bei Möbel Russ

„Lattoflex - das Rückgrat für Ihr Bett“

Früher waren eigentlich alle Betten mit Spiralfedern ausgestattet, bis der Bettenhersteller Lattoflex 1956 den Holzlattenrost erfand. Ein Lattenrost finden sich heutzutage in fast jedem Bett - jedoch nicht in einem Bett von Lattoflex. Denn Lattoflex hat mittlerweile etwas Neues erfunden: Die Flügelfederung aus Glasfaser.

hs. Der staatlich geprüfte Schlafberater Michael Russ von Möbel Russ in Laupheim schildert, welche Vorteile die Glasfaserfederung hat:

- Ihre Elemente leiern nicht aus und verziehen sich nicht. Sie bleiben konstant in der gewünschten Wölbung und Einstellung.
- Die Federung besteht aus vielen einzelnen Elementen, von denen sich jedes separat einstellen lässt. Man kann sie genau auf die Körperform anpassen.
- Die Federung unterstützt die Lendenwirbel und ist nachgiebig im Schulterbereich. Gerade Seitenschläfer schätzen das sehr.
- Das Lattoflex-Bett gibt es auch mit Fernbedienung: Während man gemütlich auf ihm liegt, lässt man per Knopfdruck beispielsweise den Kopf und die Kniekehlen höher fahren. Von dieser Liegestuhlposition kann man sofort wieder wechseln, etwa in eine flache Lage mit angehobenem Rückenbereich. So eignet sich das bewegliche Bett sogar für eine bequeme Rückengymnastik.

Anzeige

SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept

„Ich schlafe Lebensenergie“

Warum hielt der Schlafpsychologe Günther W. Amann-Jennson seinen Vortrag über den Schlaf gerade bei der Samina-Filiale in Ulm? Weil er Samina gegründet hat.

hs. Vor 25 Jahren entwickelte er in der kleinen Vorarlberger Gemeinde Frastanz ein Schlaf-Konzept. Er nannte es - nach dem Fluss, der sich durch den Ort schlängelt - Samina:

- Der doppelseitige Lamellenrost ist freischwingend. Er entlastet einerseits den Körper und stützt ihn andererseits in seiner orthopädisch richtigen Position.
- Hinzu kommt ein orthopädisches Kopfkissen.
- Verwendet werden nur bio-aktive Naturmaterialien. Die Matratze ist aus Naturkautschuk. Auflage, Zudecken und Kissen bestehen aus naturbelassener Schafschurwolle. Sie gleicht Temperaturschwankungen gut aus. Das ist schon deshalb nötig, weil unser Beinbereich im Laufe der Nacht wesentlich kühler wird. Außerdem nimmt die Wolle den Schweiß auf. So schafft sie ein trockenwarmes Bettklima. Und sie entzieht den Hausstaubmilben, die Allergien auslösen können, die Feuchtigkeit.
- Wer in Samina-Betten schläft, schläft „geerdet“. Denn in seinem Bett liegt auch eine Erdungsmatte. Sie verstärkt die Verbindung zum natürlichen Erdmagnetfeld. Dieses regt unsere Zirbeldrüse an, das gesundheitsfördernde Schlafhormon Melatonin zu produzieren. So schlafen wir auch besser ein und durch.

Anzeige

Anzeige

GUTSCHEIN 10%
Entdecken Sie unsere Wohlfühlprodukte aus eigener Herstellung.
Gegen Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie bei Ihrem nächsten Einkauf in unseren Geschäften
10% Warenkorbrabatt*
10%
*Gilt nicht für Leistungen des Hermes Paketshops bzw. DHL-Shops

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

Manu‘s Seifenoper

Natürliche Seifen in künstlerischer Form

hs. Was wir hier sehen, ist kein Eis, kein Gebäck, sondern reines Badevergnügen: Eines der vielen Bademuffins von Manu‘s Seifenoper.

Das junge Ulmer Unternehmen stellt unter anderem handgemachte Naturseifen, Badezusätze, Haar- und Körperpflegeprodukte her. Verwendet werden ausschließlich hochwertige Pflanzenöle. Die Produkte enthalten keine künstlichen Konservierungsstoffe. Viele der selbstentwickelten Pflegeprodukte eignen sich speziell für Menschen mit Neurodermitis, Schuppenflechte und Allergien. Sie haben schon manchmal dazu beigetragen, dass sich Hautleiden in Wohlgefallen auflösen.

Neben Bademuffins oder Badepralinen gibt es auch handgefertigte Seifentorten für alle, die zu Ostern nach der besonderen Süßigkeit suchen.

Mode aus Hanf

Kratzt nicht, riecht nicht, reißt nicht

hs. Alle Tangotänzer müssten eigentlich Kleidung aus Hanf tragen. Wenn sie nämlich eng umschlungen über die vollbesetzte Tanzfläche schweben und sich dabei auf ihre komplizierten Figuren konzentrieren, wird ihnen schnell heiß. Ihnen wird es heiß, ihrem Unterhemd und Hemd immer feuchter, und ihrem Deo versagen die Kräfte. Das ist für jeden Tänzer ein ziemliches Problem. Denn schließlich soll die Partnerin in seinen Armen dahin schmachten, aber nicht ohnmächtig werden.

Unsere Vorfahren im Mittelalter hatten diese Schwierigkeiten nicht. Nicht nur deshalb, weil es damals noch keinen Tango gab, sondern weil ihre Kleidung meist aus Hanf bestand.

Denn die Hanffaser lässt sich vielleicht schwer verarbeiten, aber sehr gut tragen, erklärt Stefan Oberdorfer vom Ulmer Hanflager:

Hanf gibt aufgenommene Feuchtigkeit äußerst rasch wieder ab. Der Schweiß verschwindet so schnell, wie er gekommen ist. Dabei unterdrückt die Hanffaser das Entstehen von Gerüchen. Sie betätigt sich sozusagen als natürliches Deo. Außerdem tötet sie Bakterien ab. Deshalb wird sie gerne von Allergikern getragen. Schließlich ist sie zäh und reißfest. Nicht von ungefähr nähte Levi Strauß die erste Jeans, die ja als stabile Arbeitshose diente, aus Hanf.

Wenn der Hanf so gesund und robust ist, kann man ihn dann auf bloßer Haut tragen? Ja, denn er kratzt nicht. Es spricht also einiges für Mode aus Hanf. Und man muss kein Tangotänzer sein, um sich von dieser Naturfaser überzeugen zu lassen.

Anzeige

Unterwäsche, T-Shirts und Oberbekleidung für Damen, Herren und Kinder aus 100 % feinstem Hanfjersey.
• modisch • absolut chemiefrei
• hautfreundlich
• für Allergiker geeignet
• formstabil • vegan
Hergestellt auf der Schwäbischen Alb.
Besuchen Sie unseren Onlineshop auf
www.cannamoda.de
cannamoda
07147 276838
info@cannamoda.de

Anzeige

HANF LAGER
Zinglerstr. 1
89073 Ulm
Tel. 0731/1416686
Neue Str. 33
89073 Ulm
Tel. 0731/64166
www.hanflager.de
info@hanflager.de
Textilien, Kosmetik, Lebensmittel, Getränke ...
... alles aus Hanf

HEMPERIUM
Zinglerstraße 1
89073 Ulm
Tel. 0731/30200
www.hemperium.de
info@hemperium.de
Di.–Sa. ab 17 Uhr
• Hanf-Spezialitäten • Biergarten
• Live-Events

Ulmer Hanfmarsch am Samstag, den 9. Mai

hs. Rund fünfhundert Teilnehmer zählten die Veranstalter letztes Jahr in Ulm beim Welthanfmarsch. Auf mindestens ebenso viele Menschen hoffen sie am Samstag, den 9. Mai 2015. Dann ist wieder Global Marijuana Tag: Weltweit wird für die Freigabe von Cannabis demonstriert. Die Ulmer Legalisierungsbefürworter treffen sich um 14 Uhr in der Fußgängerzone. Der genaue Ort wird noch bekannt gegeben auf www.hanflager.de. Der Marsch geht durch die Innenstadt, mit fröhlicher Musik und mit Plakaten wie: „Ich will nicht länger warten, Hanf in meinen Garten!“

Heumilch der Schönegger Käse Alm

Käse von glücklichen Kühen

hs. So beschaulich, wie es in Jürgen Ackermanns Ladendekoration zugeht, leben anscheinend auch die Kühe, deren Milch und Käse er anbietet. Der gelernte Molkereitechniker verkauft in seinem Laden in der Ulmer Herdtbruckerstraße nämlich nur Käse und andere Produkte aus Heumilch.

Was ist Heumilch? Das ist die Milch, wie sie früher immer hergestellt wurde: Von Kühen, die im Sommer auf Wiesen und Weiden grasen und im Winter Getreideschrot und noch richtiges Heu zu essen bekommen.

Jeder der schon einmal bei der Heuernte mitgeholfen hat, denkt vermutlich mit Schrecken und Wehmut an diese staubige und schweißtreibende Arbeit zurück: Das Gras wird geschnitten und bleibt für einige Tage auf der Wiese zum Trocknen liegen. Das sind die Tage, an denen der Bauer immer wieder besorgt zum Himmel blickt und auf beständigen Sonnenschein hofft. Zwischendurch wendet er das Heu, damit es von allen Seiten trocknet. Wenn der Wettergott gnädig war, wird schließlich das Heu zu Ballen gepresst oder lose eingelagert.

Rund 97 Prozent aller Bauern arbeiten heutzutage schneller. Sie pressen das frisch geschnittene, noch feuchte Gras zu großen, folienverpackten Rundballen oder lagern es in Silos ein. Dort vergärt es dann, bevor es verfüttert wird.

Die Schönegger Käse Alm, deren Produkte Jürgen Ackermann vertreibt, gehört jedoch zu den drei Prozent der Bauern, die den mühsamen Weg unserer Vorfahren wählen. Sie ernährt ihre Kühe traditionell und erhält dafür echte Heumilch.

Warum macht sie das? Eine Studie der Universität Wien bestätigte der Heumilch einen besonders hohen Anteil an Omega 3-Fettsäuren. Und diese wirken sich ja positiv auf unser Herz-Kreislauf-System aus. Außerdem merkt man dem Aroma des Heumilchkäses an, dass die Kühe eine reichhaltige Kost genießen. Im Heu und auf den Weiden finden sie durchschnittlich 30 bis 50 verschiedene Gräser und Kräuter.

Anzeige

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

Olaf Reichardt von Duft & Wärme:

FrischDrink aus geöltem Wasser

or. Wenn es wärmer wird, möchte ich ab und an ein erfrischendes Wasser mit besonderer Geschmacksrichtung trinken. Deswegen gebe ich ein bis zwei Tropfen der Litsea-Pflanze in die leere Glasflasche. Ich lasse die Tropfen an der Innenwandung herumlaufen, bis sie nicht mehr sichtbar sind. Dann fülle ich mit Wasser auf, schüttle kurz, und fertig ist mein FrischDrink. Man kann ihn auch in den Kühlschrank stellen.

Geeignet sind unter anderem auch Grapefruit, Zitrone und alle ätherischen Öle, die man gerne riecht.

Anzeige

Duft & Wärme
Duft & Wärme
Produkte für Ihr Wohlbefinden
Frauenstraße 19 – Ecke Hafengasse
(ehem. Elektro Kraft)
89073 Ulm – Telefon: 0731-64131
www.dw-ulm.de

Foto Hütte Bernstadt

Wassertropfenfotografie

hs. Als Tontechniker war Klaus Wiest schon mit Joe Cocker oder Tina Turner auf Konzerttour. Und der Fotoapparat war ein ständiger Begleiter. Denn der gelernte Elektroniker hatte schon früh seine Leidenschaft für die Fotografie entwickelt.

Dann lernte Klaus Wiest vor neun Jahren seine jetzige Frau Ulrike kennen. Zur Hochzeit schenkte sie ihm einen Band mit Aktfotos. Sie hatte von sich Aufnahmen machen lassen bei einem der besten Fotografen der Stadt. Klaus Wiest freute sich über die Fotos ... und dachte insgeheim: „Ich kann das besser“.

Von diesem Gedanken an baute das Ehepaar Wiest ein eigenes Fotostudio auf: Die Foto Hütte Bernstadt. Seinen Namen verdankt es einem Gartenhaus auf dem Familiengrundstück, im dem 2007 das erste Fotoatelier eingerichtet wurde. Drei Jahre später folgte der Bau einer Halle mit über 300 Quadratmeter Studiofläche auf zwei Etagen. Dort gibt es eine Vielzahl an verschiedenen Kulissen: Den Hauptshootingbereich mit wählbarem Hintergrund, eine Felsenlandschaft mit Wasserfall, einen Heuboden mit Strohballen oder einen Schlafzimmer/Kuschelbereich mit weißem Bett.

Um die Kunden für die Aufnahmen optimal vorbereiten zu können, machte die gelernte Bürokauffrau Ulrike Wiest eine Ausbildung zur Visagistin.

Ihr technikbegeisterter Mann tüftelt ständig an neuen Ideen. Einer dieser kreativen Einfälle ist die Wassertropfenfotografie. Dabei fotografiert Klaus Wiest zunächst einen Wassertropfen und anschließend das eigentliche Motiv. Das kann beispielsweise eine Frau sein, die sich passend zum Tropfen in Pose stellt. Nun fügt Klaus Wiest ihre Aufnahme mit Hilfe filigraner Bildbearbeitung in das Wassertropfenbild ein. Der Tropfen wird übrigens für keinen anderen Kunden mehr verwendet. Er gehört also der dargestellten Person ganz alleine.

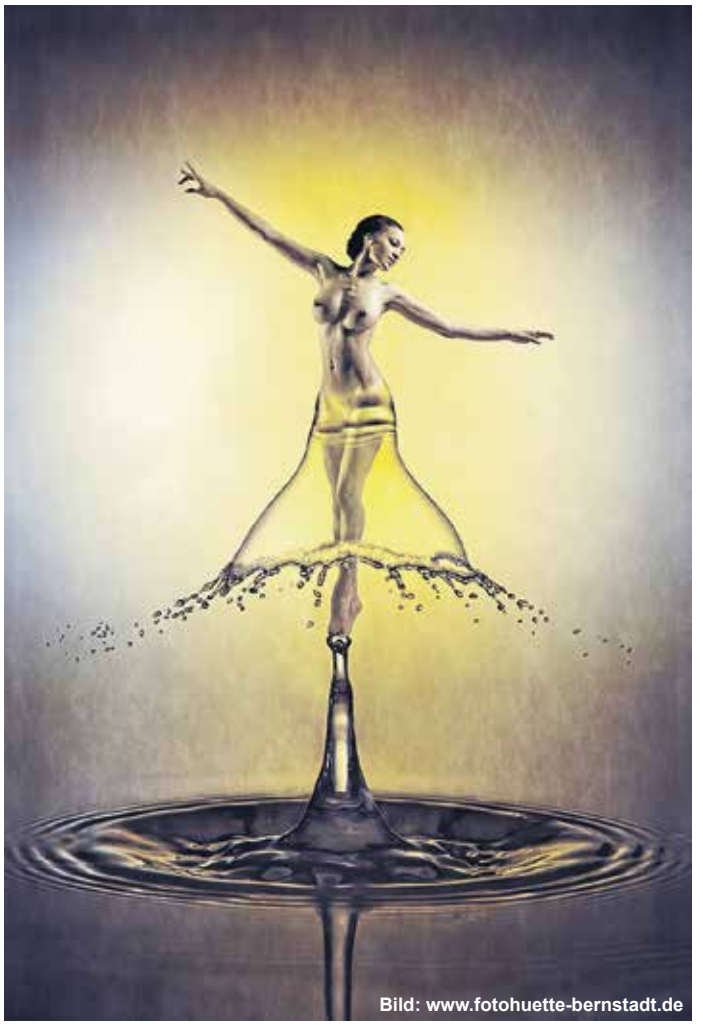


Bild: www.fotohuette-bernstadt.de

Anzeige

Textile-Me: Stilberatung und Personal Shopping

Kleider machen Leute

hs. Vor dem vollen Kleiderschrank stehen und nichts zum Anziehen haben, zumindest nichts Passendes: Wer dieses Gefühl kennt, dem hilft Asli Akdag, Inhaberin der Stilberatung Textile-Me in Blaustein.

Was macht eine Stilberaterin? Sie stellt zunächst fest, welche Farben ihrem Kunden gut stehen, welchem der sogenannten vier Farbtypen er zuzuordnen ist: Zum „Wintertyp“ und zum „Sommertyp“ passen eher kühle Farben. „Herbsttypen“ und „Frühjahrstypen“ tragen besser warme Töne. Die Analyse geht noch weiter in die Tiefe. Und sie bezieht individuelle Wünsche und Besonderheiten mit ein. Ergebnis ist dann ein Farb- und Empfehlungskatalog. Damit gerüstet kann der Beratene seine Bestände ausmisten und sich auf Einkaufstour begeben.

Doch das muss er nicht alleine tun. Asli Akdag begleitet ihn gerne dabei. Sie durchforstet und ordnet in einem rund dreistündigen Garderobencheck seine Kleiderschränke. Anschließend geht sie mit auf Shopping-Tour, etwa in Ulm, München, Metzingen oder gar in Istanbul. Denn in der Türkei ist die Marketingfachfrau aufgewachsen, als Tochter eines Textilfabrikanten, der ihr das Gespür für Mode in die Wiege gelegt hat.

Warum sollen nun sparsame Schwäbinnen oder gar Schwaben sich - ja nicht ganz kostenfrei - beim Einkaufen helfen lassen? Weil sie viel Geld sparen, wenn sie nur noch Kleidung kaufen, die sie dann auch tragen. Und die ihnen wirklich steht. Schließlich haben unser Aussehen und damit unsere Kleidung einen erheblichen Anteil daran, wie wir uns fühlen und auf andere wirken.

Anzeige

Schmuckstücke Beatrix Maier in der Herrenkellergasse 3

Das Geheimnis des Lebens liegt im Suchen nach Schönheit

hs. Von Oscar Wilde stammt dieses Zitat über die Schönheit. Der irische Schriftsteller wäre in der Ulmer Herrenkellergasse bestimmt fündig geworden. Denn was verkörpert mehr die Liebe zum Schönen und Einzigartigen als der Schmuck?

Und in der Herrenkellergasse gibt es viel Schmuck, in kleinen Goldschmieden und Schmuckläden. Auch „Schmuck und Kunst“ von Margret Erlewein gehörte dazu, 25 Jahre lang. Doch vor kurzem ging Margret Erlewein in den Ruhestand. Ihre Stammkunden waren sehr enttäuscht, dass das Geschäft aufgegeben werden sollte.

Sie brauchen nicht enttäuscht zu sein: Das Geschäft in der Herrenkellergasse 3 wird ab Anfang März fortgeführt, von Heike Beatrix Maier aus Illertissen. Die Lebensfreude hatte im Oktober 2014 schon über sie berichtet. Denn sie betreibt einen Verleih exklusiver Designer- und Markenhandtaschen. Diesen Service will sie auch in ihren neuen Ladenräumen anbieten, zusammen mit dem Verkauf von Kunst, Tüchern und Schals.

Vor allem aber geht es ihr um Schmuck: Stücke von ausgewählten Herstellern, in verschiedensten Materialien und Preisklassen, in kleinen Serien oder als Unikate. Die Schmuckstücke sollen zu der Person passen, die sie trägt, zu ihrer Einzigartigkeit und Schönheit.

Anzeige

Bücher, Spiele, Café, Veranstaltungen ...

In der Spielburg

hs. In jeder Stadt gibt es mindestens eine gute Buchhandlung. Warum fahren dann manche Menschen über eine halbe Stunde in einen ganz anderen Ort, nur wegen einer dortigen Buchhandlung? Weil diese anscheinend etwas ganz Besonderes bietet.

In Blaustein gibt es eine Buchhandlung mit einem

solch großen Einzugsbereich: Die Spielburg. Sie verkauft nicht nur Bücher, sondern unter anderem auch Spiele, Spielsachen für jedes Alter, Baby- und Kleinkindartikel, Spielfiguren, Theaterschminke und Bastelartikel. Sie betreibt ein Café und Bistro mit Frühstück, Mittagstisch und traditionellem Kaffee und Kuchen. Es finden regelmäßig Veranstaltungen statt, vom Osterbuffet über Lesungen bis hin zur Rocknacht und zum Krimi-Dinner. Außerdem treffen sich hier jeden Freitag ab 19.30 Uhr alle, die gemeinsam einen Spieleabend verbringen wollen. Jedermann ist zu diesem offenen Spieletreff eingeladen.

Mit Spielen hat übrigens vor zwanzig Jahren alles angefangen. Der Softwareentwickler und begeisterte Spieler Dieter Beck veranstaltete ehrenamtlich Spieltage in Kindergärten. Die Mütter baten ihn dann oft, die vorgestellten Spiele für sie zu „besorgen". Daraus entwickelten sich ein kleines Einzelhandelsgeschäft und ein Onlinehandel, der pro Tag bis zu 70 Pakete verschickte. Irgendwann wurde der Platz zu eng. 2011 kam der Umzug in

einen 380 qm großen Laden in der Blausteiner Hummelstraße 9. Nun konnte sich Partnerin Kristina Nußbaumer an ihren lang gehegten Traum wagen, den Buch- und Spieleladen mit einem Café zu verbinden. Mittlerweile gibt es sogar einen Mittagstisch, mit leichter, eher mediterraner Kost aus regionalen Produkten.

Die Spielburg hat auch eine Burg, und zwar in der großen Kinderspielecke. In dieser Burg können die kleinen Besucher herumtoben, während sich die großen im Café erholen.

Anzeige

Spielburg

Café
Spiele
Bücher
Geschenke

Lassen Sie sich von uns mit einem köstlichen Frühstück verwöhnen, holen Sie sich zum Mittag neue Energie durch lecker-leichtes Essen oder gönnen Sie sich zum Nachmittags-Kaffee einen unserer genialen, hausgemachten Kuchen. Anschließend schlendern Sie noch durch den Laden und lassen sich von dem Flair und den ausgesuchten Markenartikeln verzaubern.

Spielburg - Wohlfühlen inbegriffen

www.spielburg.de • facebook

Blaustein • Hummelstraße 9 • 07304 7061360 •

15 Jahre Musikfachgeschäft Instrumentenstüble

Ab April in Weißenhorn

„Im Wesen der Musik liegt es, Freude zu machen"
Aristoteles (384-322 v. Chr.)

kb. Diese Freude machen sich Karin Binder und Hans Kast seit bereits 15 Jahren zum Beruf: Sie betreiben ein weit über die Grenzen hinaus bekanntes Musikfachgeschäft, das Instrumentenstüble in Biberachzell. Es verlegt ab April 2015 seinen Firmensitz in die Altstadt von Weißenhorn, in die Hauptstraße 5.

Hier findet der Freizeit-

oder Berufsmusiker eine hauseigene Werkstatt, einen freundlichen und zuverlässigen Service, einen umfassenden Notendienst sowie ein gut sortiertes Angebot an Neu- und Gebrauchtinstrumenten.

Außerdem trifft man im Instrumentenstüble auf zwei Ansprechpartner, die selbst seit Jahrzehnten aktive Musiker sind und deswegen wissen, wovon sie reden:

Der gelernte Instrumentenmacher Hans Kast arbeitet mehr als 35 Jahren in seinem Beruf. Er ist Dirigent und spielt als Hauptinstrument Trompete und Flügelhorn. Karin Binder spielt steirische Harmonika und Akkordeon und ist gesanglich auch mit böhmischer Blasmusik vertraut. Beide sind in der Lage, alle angebotenen Instrumente anzuspielen.

Sie wissen also, was den Musikern und ihren Instrumenten Freude macht.

Anzeige

Karin Binder und Hans Kast
Instrumentenmacher
Telefon 07309 425151

Instrumentenstüble

Ihr Musikfachgeschäft – Reparatur-Werkstatt vor Ort

- Instrumente aller Art
- Neu- und Gebraucht-Instrumente
- Noten (Onlineshop):

www.instrumentenstueble.de
info@instrumentenstueble.de
Telefon 07309 425151
Hauptstraße 5, 89264 Weißenhorn

http://www.instrumentenstueble.de

Osterbrunnen und Ostereierausstellung Oberstadion

Über 24.000 Ostereier

hs. In der fränkischen Schweiz - einer Berg- und Hügellandschaft zwischen Bamberg und Bayreuth - war das Wasser früher knapp. Entsprechend hatten die Dorfbrunnen einen hohen Stellenwert. Jedes Frühjahr

wurden sie von den Bürgern sorgfältig vom Schmutz des Herbstes und des Winters befreit. Anscheinend kam bei einer solchen Gemeinschaftsaktion jemand auf die Idee, den Brunnen mit Ostereiern zu verzieren. Zumindest ist das eine von mehreren Erklärungen dafür, warum seit Anfang des letzten Jahrhunderts oberfränkische Brunnen österlich geschmückt werden.

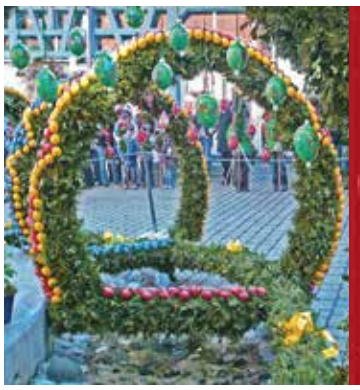
Allmählich verbreitete sich der Brauch in weiten Teilen Mittel-, Ost- und Süddeutschlands.

Besonders gepflegt wird er in der Gemeinde Oberstadion, etwa 50 Kilometer südwestlich von Ulm: Vom Palmsonntag, dem 29. März, bis zum 26. April 2015 zieren über 24.000 Hühner-, Gänse- und Wachteleier den Oberstadioner Osterbrunnen und verschiedene christliche Skulpturen. Sämtliche Eier sind echt, fast alle sind kunstvoll bemalt. Der Osterbrunnen in der historischen Ortsmitte ist weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt.

Wer ihn besichtigt, sollte auch dem historischen Bürgersaal der Gemeinde einen Besuch abstatten. Dort findet er eine große Ostereierausstellung mit christlichen und weltlichen Motiven. Einheimische Künstler zeigen hier Malerarbeiten auf Wachtel-, Gänse-, Hühner- und Straußeneiern. Jedes der über 300 ausgestellten Eier ist ein Unikat.

Auch die Ostereierausstellung läuft vom 29. März bis 26. April 2015. Sie ist geöffnet montags bis samstags von 14 bis 17 Uhr und sonn- und feiertags von 11 bis 17 Uhr. Für Gruppen werden Führungen angeboten, auch außerhalb der offiziellen Öffnungszeiten. Der Osterbrunnen kann an den Ausstellungstagen natürlich jederzeit bewundert werden.

Anzeige



Oberstadion
ALB-DONAU-KREIS

www.oberstadion.de

29.03.–26.04.2015
Osterbrunnen und Ostereierausstellung

Heiko Müller aus der Bücherwelt Senden empfiehlt

Ein Tag mit der Liebe von Mohsen Charifi

Windpferd Verlag, ISBN 978-3-86410-030-7, 18,95 €

hm. Ein junges Mädchen mit dem Namen „Verliebtheit" trifft (mitsamt ihrem Rucksack) auf einen alten Mann mit dem Namen „Liebe" und es entspinnt sich eine Unterhaltung.

Sie fragt ratlos und verzweifelt die Liebe: „Wie könnte auch ich zur Liebe werden, damit mein schwerer Rucksack voller Sehnsüchte, Hoffnungen, Erinnerungen, Enttäuschungen und Ängste leichter wird..?"

Ein wundervolles literarisches Geschenk, das tief berührt und zum Lächeln, Weinen und Nachdenken anregt. Dieses Buch ist eine Reise zur Liebe und am Ende auch zu sich selbst. Es ist leicht zu lesen und besitzt trotzdem unglaubliche Tiefe.

„Ein Tag mit der Liebe" kann auch im Onlineshop bestellt werden unter www.buecherwelt-senden.de. Es wird portofrei zugeschickt.

Anzeige

Hier geht das Lesen weiter!

Bücherwelt
Senden

Hauptstraße 17 | 89250 Senden
www.buecherwelt-senden.de
info@buecherwelt-senden.de
Tel. 07307 955445

Anzeige

Gesundheitsexperte Dr. Wolfgang Feil kommt nach Ulm

Vortragstermine: Mittwoch, 29. April 2015
89073 Ulm, Münsterplatz 50, Stadthaus Ulm – „Stadthaussaal"

Arthrose und Gelenkschmerzen überwinden
17 Uhr, Eintritt 7,– € an der Abendkasse
- In 100 Tagen schmerzfrei
- Schmerzen natürlich senken
- Gelenk- und Knorpelregeneration verbessern
- Zahlreiche Tipps und Rezepte zur einfachen Anwendung

Was erfolgreiche Sportler anders machen
20 Uhr, Eintritt frei
- BASE – Mit einer intelligenten Ernährung die Basis für den Erfolg legen
- PROTECT – Schwachstellen stärken: Weltklasse basiert auf stabilem Bindegewebe
- PERFORM – Welche Versorgung brauche ich im Training und im Wettkampf wirklich
- RECOVER – Die richtige Regeneration ist der Schlüssel für den Erfolg

Dr. Wolfgang Feil: Einer der führenden Gesundheitsexperten in Deutschland. Langjähriger Nährstoffberater von Nationalmannschaften, Spitzensportlern, sowie mehreren Bundesligavereinen. Er hat bisher 8 Bücher veröffentlicht.
Vortragspartner: RUNNERS POINT Ulm

Runners Point Ulm veranstaltet Vortragsabend mit Dr. Wolfgang Feil am 29. April

Weg mit den Schmerzen, her mit dem Erfolg

hs. Wer von Arthrose und sonstigen Gelenkleiden geplagt wird, ist schon froh, wenn er sich schmerzfrei bewegen kann. Wer intensiv Sport betreibt, freut sich über Bestzeiten.

Beide Gruppen haben eines gemeinsam: Der Ulmer Laufsportspezialist Runners Point lädt sie ein zu einem Vortragsabend am 29. April im Stadthaus. Sprechen wird dort jemand, der unter anderem die deutsche Männer-Handballnationalmannschaft sowie bekannte Triathleten und Leichtathleten berät: Der Biologe, Sportwissenschaftler und Buchautor Dr. Wolfgang Feil. Er erklärt beiden Gruppen - den Schmerzgeplagten und den Leistungshungrigen - wie sie ihre Ziele erreichen können: Durch passende Ernährung, gezielte Nährstoffe, genügend Bewegung und eine gute Portion Zuversicht. Viele Empfehlungen dürften bei dem Arthrose-Vortrag anders ausfallen als bei dem zweiten Vortrag für erfolgreiche Sportler. Schwerpunkt ist aber stets die Ernährung und vor allem die Frage, welche besonderen Nährstoffe eingesetzt werden können. Bei Gelenkbeschwerden ist es beispielsweise der knorpelaufbauende Ackerschachtelhalm.

Wer Sorge hat, nach den Vorträgen asketisch leben zu müssen, kann sich beruhigen. Das zeigt schon die Liste für entzündungshemmende Ernährung. Sie empfiehlt unter anderem, drei- bis fünfmal pro Woche ein Achtel Rotwein zu trinken.

Daniel Hipp erhält den 4. DAN Taekwondo

Fliegende Beine, berstende Ziegelsteine

hs. „Wo kaufst Du Deine Ziegelsteine?" Wenn solche Fragen fallen, sitzt man zusammen mit Maurern, Heimwerkern ... oder mit Anhängern bestimmter Kampfsportarten, beispielsweise des Taekwondo. Denn

zu ihrem Training gehört es, mit Faust, Ellenbogen oder Fuß stabile Holzbretter und Steine zu zerschmettern.

Am Sonntag, den 18. Januar 2015, mussten wieder einige Ziegelsteine dran glauben. Es fand nämlich in der Kampfkunstschule Hipp ein Jubiläumslehrgang statt.

Der Schulleiter Daniel Hipp feierte, dass er auf den Tag genau vor 20 Jahren mit Taekwondo begonnen hatte und es seit 15 Jahren unterrichtet. Eingeladen hatte er als Lehrer den Großmeister und 6. DAN-Träger Stefan Roitner aus Rosenheim. Gekommen waren Taekwandoka aus dem ganzen Bundesgebiet, viele Schüler der Kampfkunstschule und etliche Zuschauer.

Die Matte war voll. Das schwungvolle Training wurde immer schweißtreibender. Nach kurzer Zeit waren nicht nur Spiegel und Fenster beschlagen, sondern auch die Kameralinsen der anwesenden Fotografen.

Dann kehrte etwas Ruhe ein. Bloß für Daniel Hipp nicht: Er machte die Prüfung zum vierten DAN. Und er bestand sie mit großem Lob von Prüfer Stefan Roitner. Alle freuten sich, vor allem der Prüfling mit seiner Frau Daniela und den Kindern.

Alexander Brender von P15 Fitness-Club über Beweglichkeitstraining

Geräte bringen noch mehr Erfolg

hs. Angenommen, Sie sitzen gemütlich mit einer Tasse Kaffee am Tisch und lesen diesen Artikel, was Sie ja offensichtlich gerade tun. In welcher Haltung befinden Sie sich jetzt? Vermutlich leicht nach vorne gebeugt. Eben so, wie Sie gewöhnlich die meiste Zeit des Tages verbringen, etwa vor dem PC an Ihrem Arbeitsplatz.

Übrigens, was machen Ihre Muskeln gerade? Sie passen sich Ihrer nach vorne gebeugten Körperhaltung an. So stellen etliche der vorderen Muskeln fest, dass sie gar nicht so viel Platz benötigen, wie es die Natur ursprünglich vorgesehen hatte. Vereinfacht gesagt, diese Muskeln ziehen sich zusammen, sie verkürzen sich. Das bereitet den Muskeln auf der gegenüberliegenden Seite womöglich keine Freude, sondern Stress. Keine Sorge, Ihr Körper informiert Sie in einem solchen Fall rechtzeitig, etwa durch Verspannungen im Hals-Nacken-Bereich oder durch ein Ziehen im Rücken.

Wie reagieren Sie darauf? Nie wieder Lebensfreude lesen, nicht mehr Auto fahren, jeglichen Aufenthalt vor dem PC und am Arbeitsplatz einstellen? Es gibt ein besseres Mittel: Beweglichkeitstraining.

In unserer Dezemberausgabe berichtete Alexander Brender vom P15 Fitness-Club über das Fle-xx-Konzept. Hier werden die Muskeln an verschiedenen Geräten wieder in die Ursprungslänge trainiert.

Nun fragen Sie sich vielleicht: „Warum brauche ich dafür Geräte? Ich kann doch einfach zuhause Dehnungsübungen machen?" Natürlich können Sie das, und es hilft Ihnen auch sehr. Doch: Beim klassischen Dehnen streckt man die Muskulatur zwar, aber nur über die Muskellänge, welche noch vorhanden ist. Der Fle-xx-Zirkel geht darüber hinaus - er ist ein Muskellängenwachstumstraining. Denn dank der Unterstützung durch die Fle-xx-Geräte können Sie eine bestimmte Position lange halten. Und zwar so lange, dass Reize ausgelöst werden, welche die Muskellängen wachsen lassen.

Was ist der Lohn der harten Arbeit? Sie nehmen den Druck von Ihren Gelenken. Die Faszien - die Weichteilkomponenten Ihres Bindegewebes - werden geschmeidiger. Ihre Beweglichkeit und Ihr Wohlempfinden steigen.

Damit Sie Ihre Lebensfreude weiterhin entspannt lesen können, schenkt Ihnen der P15 Fitness-Club ein kostenloses Training. Sie müssen nur diesen Artikel mitbringen. Vereinbaren Sie unter 0731 76006 Ihren persönlichen Trainingstermin.

Anzeige

Rückenschmerzen?

fle-xx das Rückgrat-Konzept
P15 FITNESS CLUB
P15 aktiv + fit GmbH

Fle-xx hilft!

Das Wissen aus Yoga, neuester sportmedizinischer Trainingstherapie und der langjährigen Erfahrung ergibt das **Fle-xx System.**

Überzeugen Sie sich selbst durch ein kostenloses **Fle-xx Training.**

P 15, Petrusplatz 15, 89231 Neu-Ulm
Tel.: 0731-76006, **www.p15.de**

Podologin Sabine Reichardt über die goFit-Matte

Geh Dich gesund - auf Kieselstrand

Im Wohnzimmer auf Kieselstrand gehen. Das können Sie mit der goFit-Matte.

sr. Diese 50 auf 50 Zentimeter große Fitnessmatte besteht aus hochwertigem Kunststoff und ist einem Kieselstrand nachempfunden. Wenn Sie darüber gehen, fühlen Sie sich ziemlich wacklig und unsicher. Ihre Instabilität zwingt das körpereigene Stütz- und Haltesystem, seine Position bei jedem Schritt wieder neu auszugleichen. Das eigene Körpergewicht sorgt dafür, dass der Druck auf die Reflexpunkte weder zu heftig noch zu gering ausfällt.

Das tägliche Treten auf der Matte bewegt die kleinen Fußgelenke wieder, aktiviert dadurch die Muskelpumpe und fördert damit die Durchblutung. Angesammelte Schadstoffe werden rascher abtransportiert. Sie aktivieren so Ihre Selbstheilungskräfte und stärken das Immunsystem. Eine solche Gesundheitsvorsorge kann schulmedizinische Heilverfahren zwar nicht ersetzen, aber sinnvoll ergänzen.

Kleiner Aufwand, große Wirkung: Trainieren Sie zu Beginn zweimal täglich jeweils eine Minute. Später können Sie das Training je nach Wohlbefinden langsam steigern.

Nutzen Sie die goFit-Matte nicht, wenn Sie schwanger sind, offene Füße haben oder an fieberhaften Infekten leiden. Dagegen kann sie Ihnen eine Hilfe sein bei Restless Legs (ruhelose Beine), Polyneuropathie, Durchblutungsstörungen, Herzrhythmusstörungen, Arthrose, Rheuma, Osteoporose, Fibromyalgie, Magenbeschwerden, Reizdarmproblemen, Depressionen, Schlafstörungen, ADS oder ADHS.

Sie können also einiges tun für Ihre Gesundheit - mit einer kleinen Matte Kieselstrand in Ihrer Wohnung.

Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile

Naturheilkunde ist Ergänzung und Begleitung, ganzheitliche Betrachtung, ausführliche Diagnostik und individuelle Therapie

andrea welsch
Heilpraktikerin
Krämergasse 14
89567 Sontheim/Brenz
Tel. 07325-921901
praxis@andrea-welsch.de
www.andrea-welsch.de

Anzeige

Weil Ihre Gesundheit bei den Füßen beginnt ...

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

Sabine Reichardt
Mobile Fußpflege, staatlich geprüfte Podologin
Gartenstraße 6, 86694 Feldheim
0175 25 00 99 4
reichardt-sabine@web.de
www.podologie-sabine-reichardt.eu

Heilpraktikerin Rosella Zermini über Wechseljahre

Die wechselhafte Frau

Sie gehören zum Leben eines jeden Menschen, vor allem jeder Frau: Die Wechseljahre.

rz. Sie sind das körperliche Gegenstück zur Pubertät. Beide Lebensphasen gehen mit hormonellen Veränderungen einher.

In den Wechseljahren der Frau stellen die Eierstöcke langsam die Produktion der Sexualhormone (Östrogene und Progesteron) ein. Der Körper muss allmählich ein neues Gleichgewicht finden. Dieser Prozess geschieht langsam und kann zwischen fünf und zehn Jahre dauern. Je nach Frau ganz individuell.

Während dieser Umstellungsphase können verschiedene Beschwerden auftreten. Am häufigsten sind Hitzewallungen, Schweißausbrüche, trockene Schleimhäute sowie Schlafstörungen und depressive Verstimmungen.

Laut Studien leiden rund zwei Drittel aller Frauen an mäßigen bis starken Wechseljahrsymptomen, nur ein Drittel fühlt sich körperlich nicht beeinträchtigt.

Auch die Dauer der Beschwerden in den Wechseljahren ist von Frau zu Frau verschieden: Sie können nur sechs Monate anhalten, aber auch mehrere Jahre.

Geben Sie dem Wandel eine Chance!

Hierbei stehen im naturheilkundlichen Bereich viele Möglichkeiten bereit, die den Übergang erleichtern. Gerne begleitet die Naturheilpraxis Zermini Sie auf dem Weg des Wandels.

Anzeige

Angela Surace über Isopathie

Starkes Milieu durch die SANUM-Therapie

Wer stark ist, den bringen äußere Einflüsse nicht so leicht aus dem Gleichgewicht. Das gilt auch für unseren Körper und seinem Umgang mit Mikroben.

as. Mikroben oder Mikroorganismen sind Kleinstlebewesen, die uns als Viren, Bakterien und Pilze begegnen. Viele Menschen meinen, dass sie stets schädlich seien. Tatsächlich hängt ihre Wirkung jedoch davon ab, welchen Empfang ihnen unser Körper, unser sogenanntes Milieu bietet. Ist unser inneres Milieu in den Körpersäften und Geweben biologisch ausgewogen, dann bleiben die Mikroben harmlos. Ist es geschwächt, so können sich die Mikroben zu unserem Nachteil entwickeln. Auf dieser „Aufwärtsentwicklung der Mikroben" beruhen nach dem Forscher Prof. Dr. Günther Enderlein (1872-1968) alle Krankheiten, beispielsweise Arthrose, Krebs, Hormonstörungen oder Allergien.

Bestimmte homöopathische Mittel - die isopathische Therapie der Firma SANUM - dienen nun dazu, unser Milieu ausgewogen zu halten, unsere Selbstheilungskräfte zu stärken. Denn bereits der berühmte Mediziner Claude Bernard (1813-1878) sagte: „Die Mikrobe ist nichts, aber der Nährboden ist alles".

Anzeige

Die Wahrheit liegt im Blut

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

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

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

Wasserexperte Dipl. Geobiologe Rainer Scholz:

Wasser wirkt durch das, was es mitbringt – und noch mehr durch das, was es mitnimmt

Lebenswichtig ist das Wasser für uns vor allem aufgrund seiner Fähigkeit, zu entgiften. Dafür muss es zum einen rein sein und zum anderen lebendig.

rs. „Wir trinken 90 Prozent unserer Krankheiten" sagte vor 150 Jahren Louis Pasteur. Damals herrschten katastrophale hygienische Verhältnisse. Heutzutage beseitigen unsere Wasserwerke die Erreger durch anerkannte Verfahren wie Ozonisieren, Chlorieren oder UV-Licht.

Doch was bringt uns das Wasser noch mit? In erster Linie eine Information. Es hat diese gespeichert in seinen Wasserstoffbrückenbindungen, als es beispielsweise an Gesteinen vorbei floss. Unser Gehirn besteht zu 90 Prozent aus Wasser. So findet über das Wasser ein Informationsaustausch im Körper statt.

Deswegen hilft es uns sehr, wenn wir Wasser konsumieren, welches eine lebensförderliche Information enthält. Die alten Ägypter hielten Wasser zehn Minuten in die Sonne und tranken es erst danach. Heutzutage behelfen sich viele Menschen zumindest mit Heil- und Edelsteinen oder auch mit Energetisierungsstäben und -untersetzern.

Ich empfehle die BestWater-Technologie. Sie befreit das Leitungswasser von Belastungen, etwa von Schadstoffen oder einem hohen Kalkgehalt. Außerdem belebt sie das Wasser. Sie speichert darin Heilschwingungen aus Fatima, Lourdes, Mekka ...

Auf dem Foto oben sehen wir zwei Tassen Tee. Links kam das Wasser unbehandelt aus der Leitung. Rechts wurde es in einem BestWater-Gerät gefiltert. Reines und belebtes Wasser wirkt sich eben nicht nur in körperlichem Wohlbefinden aus. Es verleiht Speisen und Getränken seinen ursprünglichen weichen und intensiven Geschmack sowie ein rotgoldenes Aussehen.

Anzeige

BestWater

Das beste Wasser dieser Welt, macht BestWater für wenig Geld.

Ich teste Ihr Wasser und berate Sie kompetent.

Rainer Scholz
Trinkwasserveredelungsexperte
bw@geobiologe24.de · Tel. 07324-3008 953

Brigitte Egly von der Praxis für Systemische Lösungen

Abnehmen durch Hypnose

hs. Wenn wir abnehmen wollen, leiden wir zumindest in einer Hinsicht an keinem Mangel - es fehlt uns nie an guten Empfehlungen: Viel Sport treiben, sich ausgewogen ernähren, ein großes Glas Wasser trinken vor jeder Mahlzeit ...

Unser Bewusstsein würde gerne alle diese guten Vorsätze in die Tat umsetzen. Aber das Unterbewusstsein spielt nicht immer mit. Mal liebt es Rettungsringe um unsere Taillen als Vorrat für Notzeiten, dann braucht es Schokolade als Nervennahrung. Eigentlich will es nur unser Bestes. Aber manchmal weiß es sich nicht anders zu helfen als durch Angewohnheiten, die uns die Pfunde auf die Rippen treiben.

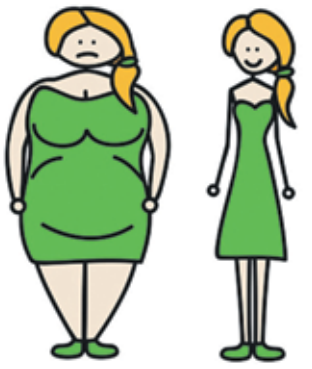
Wie können wir erreichen, dass Bewusstsein und Unterbewusstsein wieder in dieselbe Richtung rudern, nämlich auf unser Wunschgewicht zu? Brigitta Egly setzt dafür die Hypnose ein:

- Sie beginnt mit einem ausführlichen Vorgespräch und lässt ihren Kunden sogar einen kleinen Fragebogen zu Gewohnheiten und Essverhalten ausfüllen.
- Anschließend versetzt sie ihren Klienten in leichte bis mittlere Trance.
- Nun geht es darum, seine Blockaden aufzulösen, also die inneren Belastungen und Einstellungen, derentwegen er zunimmt. Er muss nicht wissen, um welche Blockaden es sich handelt. Er packt sie in seiner Vorstellung einfach zusammen, beispielsweise zu einem Eisblock, der zum Schmelzen gebracht wird.
- Dann beginnt die eigentliche Suggestion. Dem Unterbewusstsein wird das schlankmachende Verhalten vorgeschlagen. Die Suggestionen sind dabei nur positiv formuliert. Es heißt dann nicht etwa: „Ich esse keine Schokolade“. Der Vorschlag lautet stattdessen: „Ich liebe gesundes Essen“.
- Es folgt ein Entspannungsteil.
- Nach etwa 60 bis 75 Minuten kehrt der Kunde allmählich aus der Trance zurückkehrt.

Zwei bis vier solcher Sitzungen umfasst die Hypnosebehandlung. Bereits nach der ersten Sitzung zeigen sich oft Verhaltensänderungen und Erfolge. Spätestens nach der dritten Sitzung ist es bei den meisten Teilnehmern soweit: Das Gewicht nimmt ab.

Anzeige

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

Life-Creation-Community: „Collective Reframing“ gegen Naturkatastrophen

Beeinflusst unser Denken das Wetter?

Am vierten Wochenende im Januar waren rund 50 Millionen Menschen an der US-Ostküste in Alarmbereitschaft.

hs. Der nationale Wetterdienst warnte vor einem der schwersten Schneestürme der US-Geschichte, vor dem Jahrhundert-Blizzard Juno. „Das könnte ein Sturm sein, wie wir ihn noch nie gesehen haben“, befürchtete New Yorks Bürgermeister Bill de Blasio.

Was sah man dann wirklich?

Höchstens fünfzehn Zentimeter Neuschnee, gefallen an einem etwas stürmischeren Wintertag. Von Jahrhundertsturm keine Spur.

Nach der großen Erleichterung begann die Suche nach den Schuldigen: Der Bürgermeister und die Wetterstation wurden für die unnötige Panikmache gerügt. Doch warum die Schneekatastrophe sich zunächst so deutlich ankündigte und dann ausfiel, versteht bis jetzt noch niemand.

Wirklich niemand?

Es gibt eine kleine Gruppe von 20 Personen, die erklärt, die Ursache für den rettenden Wetterumschwung zu kennen. Nicht nur das: Sie erklärt, diese Ursache zu sein. Denn durch sogenanntes Collective Reframing - kurz CR - habe sie den herannahenden Blizzard dazu bewegt, immer schwächer und schwächer zu werden.

Was ist Collective Reframing?

Es geht von der Quantenphysik aus. Danach besteht alles - Materie, Worte, Gedanken oder Gefühle - aus Energie. Diese ist miteinander verbunden und kann sich gegenseitig beeinflussen. Worte, Gedanken oder Gefühle wirken sich demnach auch auf die Materie aus, sei es auf eine Pflanze oder eben auf das Wetter.

Als Beleg dafür gelten unter anderem die „Wasserkristallfotografien“ des japanischen Wissenschaftlers Dr. Masaru Emoto. Er „informierte“ Wasser, indem er ihm beispielsweise etwas vorsprach, vorspielte oder ihren Behälter beschriftete. Mal waren diese Informationen positiv, mal negativ.

Dann ließ er das Wasser frieren und fotografierte die gebildeten Wasserkristalle. War das Wasser etwa mit negativen Begriffen wie „Krieg“ oder „Teufel“ konfrontiert worden, bildeten sich keine oder unharmonisch aussehende Kristalle. Bei Worten wie „Danke“ oder „Engel“ sahen die Kristalle wunderschön aus.

Wenn man auf diese Weise Wasser beeinflussen kann, warum dann nicht auch einen Blizzard? Vor allem, wenn mehrere Menschen ihre Gedanken und Absichten in dieselbe Richtung lenken und so verstärken.

Nicht nur über Quantenphysik reden, sondern auch etwas damit tun. Das will die von Ewald Schober - dem „Trainer des Jahres 2010“ - gegründete Lebensschule „Life Creation Community“.

Sie bildete unter ihren Kursteilnehmern eine Gruppe. Diese stimmt sich immer telefonisch ab, falls eine Katastrophe im Anmarsch ist oder Menschen anderweitig geholfen werden muss. Dann folgt das Collective Reframing: Die Gruppe konzentriert ihre Gedanken auf eine positive Lösung.

Die Erfolge sind anscheinend verblüffend, manchmal so sehr, dass sich selbst der Bürgermeister von New York dafür entschuldigen muss.

Anzeige

Die zwei bedeutendsten Tage in deinem Leben sind der Tag, an dem du geboren wurdest, und der Tag, an dem du herausfindest warum. Finde es heraus!

Sei dabei am 21.3. in Nürnberg, am 18.4. in Fürth, am 28.3. oder am 25.4. in Heidelberg

Hol Dir Dein VIP-Ticket unter www.creator4life.de

Dein Ansprechpartner: Thomas Hettler
07233 700 90 27 oder 0177 406 58 84

Vortrag am 13. 3., 19 Uhr im Bürgerhaus Mitte

Kontakte ins Jenseits

hs. Für einige von uns gibt es kein Jenseits, geschweige denn irgendwelche Kontakte dorthin. Für Karleen Savariau gibt es beides. Denn sie ist Medium.

Als Medium - so erklärt sie - nimmt sie Verbindung zu Verstorbenen auf. Sie sorgt für Kommunikation zwischen den Lebenden und den Toten.

Dabei empfiehlt sie, die Erwartungen gering zu halten. Wer sich beispielsweise von seiner verschiedenen Mutter verabschieden will, erhält stattdessen vielleicht Nachricht von einem verstorbenen Onkel. Dann ist dieser Kontakt gerade wichtiger und hilfreicher, entweder für den noch lebenden Neffen oder den nicht mehr unter uns weilenden Onkel.

Karleen Savariau ist auch Mitglied von „Find Me“, einer Gruppe, die vermisste Menschen sucht - und findet.

Am Freitag, den 13. März, um 19 Uhr berichtet Karleen Savariau im Bürgerhaus Mitte über ihre Arbeit mit dem Jenseits.

Anzeige

Nachrichten aus dem Jenseits

Ein Medialer Abend mit Medium Karleen Savariau

Freitag, 13. März 2015, 19.00 Uhr, Bürgerhaus Mitte, Schaffnerstraße 17, 89073 Ulm

Kartenverkauf:
Buchhandlung Eichhorn
Pfauengasse 17, 89073 Ulm
0731 64610
info@buchladen-eichhorn.de

Karten: 25 €

Hinweis zu unseren Berichten

Wir glauben und hoffen, dass Sie von unseren Berichten profitieren. Bitte beachten Sie aber, dass unsere Ausführungen weder psychotherapeutische Beratung noch Ärzte, Heilpraktiker und Medikamente ersetzen können. 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.**

Volker Krusche über Wirtschaftsmediation

Fakten und Familie

Wenn im Wirtschaftsleben Streitigkeiten auftreten, geht es - so denkt der Laie - vorwiegend um Recht und Zahlen, also um Fakten. Der Ulmer Steuerberater und Wirtschaftsmediator Volker Krusche hat da ganz andere Erfahrungen.

hs. Je näher sich die Menschen stehen, desto emotionaler reagieren sie. Hinter einem Konflikt stehen meist Gefühle, und dahinter oft familiäre Bindungen. Deswegen bewährt sich in solchen Fällen häufig die Mediation.

Hierbei handelt es sich um ein strukturiertes Verfahren, bei dem die Parteien freiwillig eine einvernehmliche Lösung erarbeiten. Geleitet wird es von einem „allparteilichen“ Dritten, von dem Mediator. Er stellt nicht nur die verschiedenen Forderungen und Rechtsauffassungen gegenüber. Er fragt vor allem nach den dahinter liegenden Bedürfnissen und Ängsten. Volker Krusche erläutert dies an dem Fall eines Bäckereibetriebes weit außerhalb unserer Region:

Zwei Brüder betreiben eine Bäckerei. Beide sind verheiratet. Eine der Ehefrauen meint, ihr Mann sei zu Höherem berufen. Ihr Angetrauter nimmt diese Vision anscheinend bereitwillig auf. Er verbringt immer mehr Zeit auf dem Golfplatz oder mit strategischen Überlegungen. In der Backstube sieht man ihn umso seltener.

Der andere Bruder kommt alleine mit dem Backen nicht mehr nach. Er regt sich furchtbar auf, wenn Kunden angesichts einer unvollständigen Auslage unversorgt wieder von dannen ziehen. Er erwägt, sich von seinem Bruder zu trennen. Doch bevor es dazu kommt, gehen beide zum Mediator.

Dieser ermittelt die Bedürfnisse und Ängste der Brüder und entwickelt mit ihnen Lösungen: Der eine Bruder will sorgenfrei in seiner Backstube mit der Hand am Arm backen. Er möchte die Kunden gut versorgen. Dafür bekommt er Unterstützung, zunächst durch einen Mitarbeiter und einen Auszubildenden. Nur nicht durch seinen Bruder.

Denn der darf nun ungestört planen, Kontakte knüpfen und expandieren - mit Erfolg: Aus dem kleinen Betrieb wurde die führende Bäckereikette der Stadt.

Anzeige

MEDIATION
Ein Lösungsverfahren für gute Beziehungen

Ärger im Berufsleben mit Vorgesetzen oder Kollegen, familiäre Probleme, sonstige Streitigkeiten? In einer einvernehmlichen Regelung, die die Konfliktparteien selbst erarbeitet haben, liegt der große Vorteil der Mediation.

Dipl.-Kfm. Univ. Volker Krusche
Wirtschaftsmediator
Steuerberater
Hahnengasse 38, Ulm, 0731 920 45 - 0
www.krusche-und-sohn.de

Wolfgang Knapp von proyect wogama ltd. in Altheim Alb

Sinngarten und systemische Beratung

wk. „Mein persönlicher Test auf Senilität“, grinst Wolfgang Knapp. Mit 58 Jahren hat der Geschäftsführer von proyect wogama ltd. noch einmal ein Master-Studium in systemischer Beratung abgeschlossen. „Wir können unsere Kunden doch nicht zu ‚lebenslangem Lernen‘ motivieren und selbst stehenbleiben! “

Was ist systemische Beratung?

„Sie bezieht - soweit möglich - alle an einem Problem Beteiligten mit ein, beispielsweise die Familie. Dadurch wird ein Veränderungserfolg wahrscheinlicher.“

Wie steht man das durch - Familie, Beruf, Studium?

„Mit Motivation und Balance: Spaß an dem, was ich tue, und Neugier auf das, was ich noch wissen und erleben möchte. Ich brauche aber auch die Balance durch unsere Partnerschaft, unsere Hunde, unseren ‚Sinn-Garten‘.“

Was bedeutet ‚Sinn-Garten‘?

„Bei uns entsteht ein kleiner Park. Viele Stellen und Bäume haben eine besondere Geschichte. Diese Geschichte - immer eine passende - erzählen wir Menschen, die zu uns in Beratung kommen.“

Beratung ist doch mehr als Geschichtenerzählen?

„Natürlich. Da geht es um konkrete Lösungsschritte. Aber es geht immer auch um die Menschen, die sich auf einen Weg machen. Sie brauchen Begleiter, Ideen und Vorstellungen, damit sie einen guten Weg, eben ihren eigenen Weg finden“

Wen berät proyect wogama ltd?

„Das beginnt mit Individual- und Familienberatung, beispielsweise bei Krisen, Entscheidungen oder Erziehungsfragen. Wir beraten Teams, etwa bei Konflikten, Entwicklungsschritten oder mit Supervision. Wir beraten aber auch Organisationen, also Unternehmen, Vereine, Kommunen, wenn es um Veränderungen nach innen oder außen geht.“

Und dabei darf man auch den Sinn-Garten erleben?

„Wir beziehen das ‚Drumherum‘ immer mit ein, wenn es uns einer Lösung näherbringt. Das ist ein Kennzeichen systemischer Beratung.“

Anzeige

denken.lernen.gestalten

Personal Coaching, Lebens- und Familienberatung, Supervision

Buchen Sie unseren Wogama-Park für Teamentwicklung, Workshops oder Klausuren.

Wollen Sie die heilsame Wirkung des Wogama-Parks selbst erleben? Lassen Sie sich bei uns einen Termin geben.

proyect wogama ltd.

Forstgasse 8, 89174 Altheim Alb
07340 2299 84-0 oder 0162 238 2773
www.wogama.de

Tipps von Rentenberater Siegfried Sommer

Warum brauche ich einen Rentenberater?

Wenn es um einiges Geld geht und die Materie kompliziert ist, wendet man sich an einen Berater.

hs. Wer beispielsweise Steuern sparen will, beauftragt damit nicht etwa das Finanzamt, sondern einen Steuerberater oder die Lohnsteuerhilfe.

Bei der Rente geht es in der Regel um viel Geld. Und die Materie ist nicht einfach. Die meisten von uns gehen zur Beratungsstelle der Rentenversicherung. Es gibt aber auch unabhängige Berater, die sich auf dieses Rechtsgebiet spezialisiert haben: Die Rentenberater.

Sie sind die Fachleute für alle sozialversicherungsrechtlichen Fragen rund um die Rente. Bevor sie ihren Titel führen dürfen, müssen sie - wie die Steuerberater - einige Voraussetzungen erfüllen und Prüfungen bestehen.

Siegfried Sommer ist Rentenberater. Er erklärt, warum es sich lohnt, seine Dienste in Anspruch zu nehmen:

- Unabhängige Beratung: Der Rentenberater ist nicht darauf verpflichtet, die Interessen der Versicherungsgemeinschaft zu wahren. Er kann sich ganz auf die Belange seines Mandanten konzentrieren.
- Optimierungsberatung: Mit legalen Mitteln lassen sich die Rentenansprüche erhöhen. Eine solche „Optimierung“ darf nur der Rentenberater anbieten.
- Zusammenhangsberatung: Der Rentenberater bezieht über gesetzliche Rentenversicherung hinaus auch die übrigen Sozialversicherungsbereiche mit ein, beispielsweise die Krankenversicherung.
- Weder Zeitdruck noch Wartezeit: Der Rentenberater nimmt sich viel Zeit für seine Kunden. Und man erhält seinen Termin schnell und auch abends.
- Steuerlich absetzbar: Das Honorar kann von der Steuer abgesetzt werden.

Anzeige

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

Business Center Ulm bietet Coworking

Flexibel gemeinsam arbeiten

hs. Einzelunternehmer, Freiberufler, Gründer ... sie alle brauchen einen Arbeitsplatz. Er soll wenig kosten, flexibel buchbar sein und Service bieten, vom Besprechungsraum bis zur Telefonzentrale. Und noch etwas ist für viele wichtig: Sie wollen sich mit Gleichgesinnten austauschen.

Im Business Center Ulm im Ulmer Stadtregal kann man seit 10 Jahren Büroräume mieten und je nach Wunsch Dienstleistungen dazu buchen. Mancher Unternehmer will aber gar kein ganzes Büro. Er möchte nur einen einzelnen Schreibtisch, in einem gemeinschaftlichen Büro mit anderen Selbständigen. So kann er Kontakte knüpfen, Ideen austauschen, nette Kollegen finden. Eine solche Bürogemeinschaft - ein „Coworking Space“ - hat nun das Business Center Ulm im Science Park II geschaffen. Hier findet der Unternehmer seinen Schreibtisch, für einen Tag oder länger, mit viel Service und vor allem im Team. Denn: Arbeit ist gut, Zusammenarbeit ist besser.

Anzeige

Wir unterstützen Unternehmen mit energiereichen Büro- und Besprechungsräumen sowie Dienstleistungen rund um den täglichen Büroalltag, damit diese Zeit für das Wesentliche „Ihr Kerngeschäft“ haben und dadurch entspannt und erfolgreich arbeiten!

- energiereiche Büro-, Konferenz- und Besprechungsräume
- Tagesbüro • Geschäfts- und Domiziladresse • Coworking
- Seminar- und Veranstaltungsorganisation
- Telefonservice • Telefonakquise • Terminierungen
- Sekretariats- und Assistenzarbeiten • Projektassistenz

Business Center Ulm
entspannt erfolgreich sein

www.business-center-ulm.de
Telefon: 07 31 / 40 32 100
service@business-center-ulm.de

Anzeige

Ingenieurbüro für Bauwesen
Energieberatung und Immobilienbewertung

- Energieausweise für Neubauten
- Energieausweise für Wohn- und Nichtwohngebäude
- Antragsstellung für zinsgünstige Darlehen u. Zuschüsse
- Verkehrswertermittlung von Immobilien

Bernd Kuhn M.A. Dipl.-Ing. (FH)
www.baubiologie-kuhn-ulm.de
Telefon: 07344 9247-53
Wippinger Str. 7
89143 Blaubeuren
o. 0170 9006802

Ingenieurbüro Bernd Kuhn zieht nach Ulm

Energieausweise und KfW-Förderung

hs. Energieausweise ausstellen - damit ist das Blaubeurer Ingenieurbüro Bernd Kuhn derzeit zu 70 Prozent beschäftigt. Denn ein solcher Ausweis ist seit dem 1. Mai letzten Jahres vorgeschrieben für jede Immobilie, die verkauft oder neu vermietet wird. Der Ausweis soll Interessenten Auskunft geben über den Heizbedarf des Hauses.

Den Rest seiner Zeit Bernd Kuhn verbringt weitgehend damit, investitionswillige Haus- und Wohnungseigentümer über KfW-Förderung zu beraten. Die KfW-Bank unterstützt energiesparende Maßnahmen. Wer diese aus eigenen Mitteln bezahlt, kann bis zu 10 Prozent Zuschuss erhalten. Wird dagegen ein Darlehen nötig, verringert sich der ohnehin niedrige Zins noch weiter.

Bernd Kuhn hat viele Kunden aus Ulm und Neu-Ulm. Deswegen will er mit einem Partner ein Gemeinschaftsbüro in Ulm eröffnen.

Stukkateurmeister Hans-Joachim Stöbling

Was hilft bei Feuchtigkeit?

14 Liter pro Tag. So viel Feuchtigkeit gibt ein Vier-Personenhaushalt in seine Räume ab.

Was können Sie tun, damit kein Schimmel entsteht und das Wohnen behaglich bleibt? Der Ulmer Stuckateurmeister Hans-Joachim Stöbling empfiehlt, richtig zu heizen und zu lüften:

- Die ideale Raumtemperatur beträgt für Wohnräume 19 bis 22 Grad, im Schlafzimmer 16 bis 18 Grad und im Bad 22 bis 24 Grad.
- Beheizen Sie alle Räume direkt und nicht nur durch Abwärme anderer Räume.
- Beheizen Sie konstant. Lassen sie Räume nicht zu stark auskühlen.
- Möbel und Vorhänge gehören nicht vor Heizkörper.
- Lassen Sie zwischen Möbeln und Außenwänden fünf bis zehn Zentimeter Abstand.
- Lüften Sie oft, kurz, kräftig.
- Öffnen Sie möglichst gegenüberliegende Fenster.
- Lüften Sie sofort nach dem Duschen, Baden und Kochen.
- Lüften Sie im Frühjahr und Herbst länger. Denn durch den geringeren Unterschied von Außen- und Innentemperatur tauscht sich die Luft langsamer aus.

Und wenn sich trotzdem Schimmel zeigt? Dann meiden Sie „schimmeltötende“ Mixturen. Sie können schädlicher sein als jeder Schimmel. Lassen Sie diesen lieber fachgerecht und vollständig entfernen. Suchen Sie dann in Ruhe nach der Ursache des Befalls:

- Gibt es schlecht oder gar nicht gedämmte Wände?
- Wurde die vorhandene Wärmedämmung - innen oder außen - unsachgemäß angebracht?
- Hat die Wasserleitung ein Leck?
- Bei einem Niedrigenergiehaus: Ist die Lüftungsanlage nicht ausreichend?

Mit Beharrlichkeit und Sachkunde beseitigen Sie jeden Schimmel. Spezialisten wie Ihr Stuckateur helfen Ihnen dabei. Sie sagen Ihnen auch, welche Baumaterialien die Feuchtigkeit gut ausgleichen. Dazu gehören beispielsweise Gips-, Lehm- und Kalkputze.

Anzeige

So kann eine Heizung aussehen

hs. Ein Bild als Heizung? Infrarotheizungen sind flache, strombetriebene Heizkörper, angebracht an Wand oder Decke. Es gibt sie als weiße Elemente, Spiegel oder Bilder, deren Motive man beliebig wählen kann. Ihre wohltuenden Infrarotstrahlen erwärmen direkt die Personen im Raum. Sie bewegen die Luft nicht. Deswegen wirbeln sie, zur Freude der Allergiker, keinen Staub auf. Sie sind - erklärt Thilo Lässing von Sonnen-Warm - günstig zu installieren und verbrauchen wenig Strom.

Anzeige

Sonnen-Warm
Infrarot Heizsysteme

Sonnen-Wohlfühl-Wärme

- Sparen Sie mit alternativer Heiztechnologie
- Infrarot-Heizsysteme namhafter deutscher Hersteller

Öffnungszeiten:
Mo.–Fr.: 8.00–12.00 + 13.00–19.00 Uhr
Sa.: 9.00–14.00 Uhr oder nach telef. Absprache

Sonnen-Warm · Thilo Lässing
Wegenerstr. 9/1 · 89231 Neu-Ulm
Tel.: 0731 4078599 · www.sonnen-warm.de

Dipl.-Ing. Ernst Schwertberger über Lüftungssysteme

Auch ein Haus muss atmen

Unsere keltischen Vorfahren hatten bestimmt keine Schimmelprobleme.

hs. Ihre Häuser waren aus Holz. Die Fugen wurden mit Moos abgedichtet. Die Fenster waren offen oder nur mit Stoffen oder Tierfellen abgehängt. Schadstoffe, sofern es denn welche gab, konnten sich da nicht lange stauen.

Heutzutage haben wir es wesentlich bequemer. Vor allem die seit der Jahrtausendwende errichteten Häuser schützen uns durch eine dichte, energiesparende Gebäudehülle. Doch dürfen sie noch ausreichend atmen?

Wir können natürlich regelmäßig lüften. Das treibt aber die Heizkosten und ist ziemlich mühsam. Bei einem Niedrigenergiehaus müssten wir in der Nacht mindestens einmal aufstehen und die Fenster aufreißen. Es erginge uns wie den übermüdeten Eltern eines Babys, das nicht durchschlafen will.

Deswegen empfiehlt der Energieberater Dipl.-Ing. Ernst Schwertberger eine Lüftungsanlage: Sie sorgt regelmäßig für frische Luft und behält durch einen sogenannten Wärmetauscher die Energie im Haus. Feuchtigkeit und Schadstoffe gibt sie nach außen ab.

Die dezentrale inVENTer-Lüftungsanlage beispielsweise lässt sich auch nachträglich einbauen. Für ca. 100 Quadratmeter Wohnfläche benötigt man vier bis fünf Geräte. Das kostet etwa 2.800 € und spart jährlich Energiekosten von rund 170 bis 340 €. Außerdem können wir nachts beruhigt durchschlafen.

Anzeige

Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen

Mehr Leistung ab 2015

Wer als Pflegebedürftiger seine Bade- oder Duschwanne barrierefrei umbauen lassen will, erhält womöglich Zuschüsse. Denn die Pflegekassen können Zuschüsse für Maßnahmen gewähren, die bei einem Pflegebedürftigen erforderlich sind, um sein Wohnumfeld zu verbessern. Voraussetzung hierfür ist, dass entweder die häusliche Pflege ermöglicht oder erheblich erleichtert wird oder für den Pflegebedürftigen eine möglichst selbständige Lebensführung wiederhergestellt werden kann. Hierunter fallen entweder Umbaumaßnahmen oder technische Hilfen im Haushalt.

Mit dem neuen Pflegestärkungsgesetz ab Januar 2015 erhöhen sich die Zuschüsse für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen von bisher bis zu 2557.- € auf künftig bis zu 4000.- € pro Maßnahme.

Anzeige

Barrierefrei baden oder duschen!

- **Einbau einer Tür** in Ihre bestehende Badewanne
- **Umbau Wanne zur Dusche** in nur 2 bis 3 Arbeitstagen – ohne neu zu fliesen
- **Farblose Antirutschbeschichtung** auf Wannenböden, Fliesen und Treppen
- **Duschabtrennungen** teilgerahmt, rahmenlos, Walk-In
- **Bad- und WC-Modernisierung**

Pflegestärkungsgesetz 2015:
Bis zu 4000.– € Zuschuss möglich!

Badequell
Badegenuss für alle Lebenslagen

Fa. Dieter Unseld
Leimengrube 1 · 89189 Neenstetten
Telefon 07340 / 918 44 49 · www.badequell.de

Achim Seeger vom Meisterfachbetrieb Seeger

Die Türe - das Gesicht Ihres Hauses

Bei den Blockhütten im obersten Norden Amerikas waren die Türen anscheinend immer so angebracht, dass sie nach außen aufgingen. Dadurch konnte sie ein Bär nicht so leicht eindrücken.

hs. Wer heutzutage eine Haustüre einbaut, hat vermutlich andere Kriterien als damals die Abenteurer in Alaska.

Achim Seeger - Inhaber des Meisterfachbetriebes Seeger in Nattheim - ist Spezialist für Fenster und Türen. Er empfiehlt, auf mehrere Punkte zu achten:

- **Sicherheit:** Haustüren sind heutzutage in der Regel vergleichsweise schwer aufzubrechen. Deswegen suchen Einbrecher lieber woanders nach Schwachstellen, etwa bei den Fenstern. Ihre Haustüre sollte jedoch ausgestattet sein mit Mehrfachverriegelung, Sicherheitsglas und Sicherheitsschließzylinder.
- **Türmaterial:** Im Allgemeinen ist Kunststoff eher preisgünstig, Holz warm und natürlich und Aluminium mit spezieller Pulverbeschichtung sehr robust und unempfindlich. Beidseitig flügelüberdeckende Aluminiumhaustüren dämmen besonders gut und sparen deswegen Energie.
- **Einbau:** Wichtig ist uns die fachgerechte und nahezu saubere, staubfreie Montage mit eigenem, geschultem Personal.
- **Optik:** Ihre Eingangstüre unterstreicht Ihre Persönlichkeit und sollte zu Ihrem Haus passen.

Zu Türen lässt sich noch vieles sagen. Meine Beratungsgespräche dauern oft anderthalb Stunden oder länger. Doch der Aufwand lohnt sich. Denn eine schöne Haustüre ist wie ein freundliches Gesicht, in das Sie schauen ... die perfekte Eintrittskarte für Ihr Zuhause.

Der Meisterfachbetrieb Seeger in Nattheim

Er ist vor allem spezialisiert auf Handel und Montage von Fenstern, Haus- und Zimmertüren, Böden und Decken, sowie Terrassenüberdachungen. Er repariert und saniert auch Treppen und arbeitet nur mit renommierten Lieferanten zusammen.

Anzeige

MEISTERFACHBETRIEB SEEGER

Haustüren · Rollladen/Jalousien · Fenster · Vordächer · Dachfenster · Sonnenschutz · Reparaturen · 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
fenster-seeger@t-online.de

Impressum Lebensfreude

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 oder 0173 31 88 511. Auflage: 125.430 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.

Anzeige

Achtung!!!

Einfache, extrem lukrative (Zusatz-) Verdienstmöglichkeit von zu Hause aus auf selbständiger Basis!

Gründen Sie Ihr eigenes (Internet-) Geschäft! Geringer zeitl. Aufwand – hohe Provisionen!
Ich zeige Ihnen, wie es geht.

Nur geringe Investition notwendig!
Kein MLM oder Network Marketing, kein Sponsern nötig, kein Haustürgeschäft!

Bei Interesse bitte melden unter 0171 7890696
www.endlich-frei.biz

Karin B. und Helmut Stein, die Experten für Feng Shui und Geomantie im NIMAS-Kompetenzteam

Feng Shui: Mit Wind und Wasser zum Erfolg

Die Zweigstelle einer Sparkasse lag bei den Verkaufszahlen im Mittelfeld unter 36 Filialen. Dann wurden ihre Räume nach der fernöstlichen Harmonielehre Feng Shui neu gestaltet. Ein Jahr später war die Zweigstelle die Nummer 1 im Neukundengeschäft. Sie hatte sogar die Zentrale überflügelt.

hs. Zum Spitzenplatz verholfen hatten der Sparkassenfiliale damals Karin B. Stein und ihr Mann Helmut. Sie führen in Illerkirchberg das Feng Shui-Institut Stein und sind Mitglied im NIMAS-Kompetenzteam.

Die Lebensfreude berichtete bereits über den regionalen Expertenverbund NIMAS, welcher auch am

12. März beim UnternehmerTAG Ulm vertreten ist. Das Feng Shui-Institut Stein ist im NIMAS-Team zuständig für den Bereich „Raum“. Wie es dabei arbeitet, schildert Karin B. Stein:

Über Räume und Plätze lässt sich das Wohlergehen der darin lebenden und arbeitenden Menschen fördern.

Das ist das Ziel des vor über 4000 Jahren im alten China entstandenen Feng Shui. Es geht davon aus, dass die Lebensenergie, das sogenannte Chi, durch uns und unsere Umgebung fließen sollte: Frei und gemächlich, ohne Stockungen, aber auch nicht zu schnell. Wenn unsere Umgebung entsprechend angeordnet und eingerichtet wird, birgt sie eine gute Energie. Dann nimmt auch unsere eigene Energie zu. Das beflügelt uns, unsere Gesundheit, Lebensfreude und Harmonie sowie unseren Erfolg.

Neben Feng Shui setzen wir auch Geomantie ein.

Sie berücksichtigt die Strahlungen und Kräfte, die von einem Platz ausgehen. Wir sind also auch ab und zu mit der Wünschelrute unterwegs.

Feng Shui und Geomantie werden unter anderem eingesetzt in Gärten, Häusern, Wohnungen und Büros.

Privatleute und Unternehmen können davon profitieren. Wurden Büros nach diesen Grundsätzen gestaltet, zeigten sich oft erstaunliche Zuwächse, beispielsweise bei Verkaufsabschlüssen oder in der Arbeitseffizienz. Außerdem motiviert es die Mitarbeiter, wenn sie bemerken, dass sie und ihre Umgebung dem Arbeitgeber wichtig sind.

Feng Shui kommt zwar aus dem Osten, wirkt aber ebenso im Westen.

Unsere alten Kirchen hierzulande sind so gebaut, wie es auch das Feng Shui empfiehlt. Bei uns im Westen gab es also ebenfalls das Wissen um die harmonische, energiereiche Gestaltung von Räumen und Plätzen. Nur wurde diese Tradition im fernen Osten stärker gepflegt und erhalten. So können wir im Westen sie wieder für uns nutzen.

„Feng“ bedeutet Wind und „Shui“ Wasser.

Mit Feng Shui bringen wir frischen Wind in unser Leben und lassen Energie und Erfolg fließen.

Anzeige

NIMAS
Das Geheimnis guter Energie
Drei Kernkompetenzen in einem Expertenteam
Rufen Sie uns an!

Körper
Gesundheit und Wohlbefinden
Praxis Dr. med. Brückner
Florian Brückner
Bahnstraße 6 · 89278 Nersingen
Tel. 07308.921488
praxis@praxis-drbrueckner.de
www.praxis-drbrueckner.de

Seele
Praxis für Psychotherapie Roswitha Birk-Becht
Psychotherapie und Stressmanagement
Praxis für Psychotherapie
Roswitha Birk-Becht
Ehingerstraße 31-33 · 89155 Erbach
Tel. 07305.933 89 56
info@psychotherapie-birk-becht.de
www.psychotherapie-birk-becht.de

Raum
Feng Shui und Geomantie
Feng Shui Institut Stein
Karin B. Stein & Helmut Stein
Bergstraße 21 · 89171 Illerkirchberg/Ulm
Tel. 07346.9205 889
info@feng-shui-stein.de
www.feng-shui-stein.de