Mai/Juni 2015

Lebensfreude

Gute Nachrichten

ULM+NEU-ULM

Wildpflanzen zubereiten und genießen: Seiten 1 und 2
Sich selbst gießende Blumentöpfe: Seite 3
Gute Nachrichten aus dem Jenseits: Seite 9
Energie-Unabhängigkeits-Tage: Seite 11

Wildpflanzen - Essen direkt von der Wiese und aus dem Wald

Von gefüllten Lindenblättern bis zu den 100 Jahre Perlen

hs. Sorgenvoll lag Daniel Zügel eines Nachmittags in der Hängematte. Es war September 2008. Die Finanzkrise war in voller Blüte. Der Diplom-Physiker fragte sich, was wohl passiert, wenn die Wirtschaft komplett zusammen bricht? Wenn es keine Arbeit, kein Geld gibt? Wenn wir uns kein Essen kaufen können?

„Dann müssen wir“ - überlegte er - „in die Natur, uns dort was zum Essen suchen. Aber wie und was? Ich kann ja nicht einfach irgendwelche Pflanzen verspeisen. Sie könnten ungenießbar oder giftig sein.“

Die Wirtschaftskrise verschwand, aber Daniel Zügels Interesse an der Ernährung in freier Natur blieb. Er nahm regelmäßig an Kräuterspaziergängen teil und las Literatur über essbare Wildpflanzen. Er probierte und erfand Gerichte und Mixgetränke - die sogenannten Smoothies - aus den gesammelten Wildpflanzen. Und er bemerkte mit Erstaunen, dass einige gesundheitliche Probleme verschwanden, je mehr die Kost von Wald und Wiese Einzug in seinen Alltag hielt.

Der neuen Leidenschaft verdankt Daniel Zügel sogar einen anderen Wohnort und eine zweite Hochschulausbildung: 2013 zog er bewusst aus der Großstadt in die Natur, auf die schwäbische Alb, ins schöne Bernstadt. Und 2014 absolvierte er an der Hochschule Nürtingen-Geislingen die zertifizierte Ausbildung zum Fachberater für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen.

Mittlerweile ist Daniel Zügel als Dozent und Lehrer für Wildpflanzen tätig. Er hält Vorträge. Er veranstaltet Kurse und Seminare, vom Spaziergang durch die „essbare Natur“ bis zum gemeinsamen Kochen eines 5 Gänge-Wildpflanzenmenüs. Und er gibt auf der folgenden Seite einen Einblick, wie wir die Köstlichkeiten der freien Wildbahn genießen können.

Urlaubsreisen zur schönsten Reisezeit

12.-16.06.	Berg- und Seenparadies im Dreiländereck: Ö - IT - SL	HP € 474
26.-28.06.	Pulsierendes Ruhrgebiet: Düsseldorf - Essen - Köln	HP € 296
09.-12.07.	Spreewald u. Berlin: Cottbus - Lübben - Berlin - Dresden	HP € 369
25.-26.07.	Lustiges Flößerwochenende: Lichtenfels u. Kulmbach	ab HP € 189
05.-12.08.	Dänemark-Rundreise mit Kopenhagen	ab HP € 1015
29.-30.08.	Weinbergfest im Elsass mit Weinbergwanderung	ab HP € 195
03.-07.09.	Trasimeno See: Perugia-Assisi-Gubbio-Todi-Montefalco	ab HP € 489
19.-20.09.	Grandioses Feuerwerkserlebnis „Rhein in Flammen	ab HP € 235

Unsere beliebten Tages- und Musikreisen

06.05.(Mi)	Oberbayerische Perlen: Tegernsee und Wallberg	€ 62
10.05.(So)	Muttertag auf Schloss Dachau mit Muttertagsmenü im Schloss	€ 71
16.05.(Sa)	Altmühltaler Lamm-Auftrieb in Mörnheim	€ 36
17.05.(So)	Schwarzwaldtag: Hüsli Freilichtmuseum u. Schifffahrt Titisee	€ 51
24.05.(So)	Sommerfest Winzergenossenschaft Erlenbach	€ 37
25.05.(Mo)	Pfinstmontagsbrunch im Fränkischen Seenland	€ 66
27.05.(Mi)	Irisblüte und Beerenzügle am Bodensee	€ 53
30.05.(Sa)	Erlebnismühle Göggerle Laub und Nördlingen	€ 46
02.06.(Di)	Landesgartenschau Rheinland-Pfalz	€ 57
18.06.(Do)	Musical Stuttgart: „CHICAGO“ oder „TARZAN“	ab € 97
07.08.(Fr)	Bregenzer Seefestspiele: Oper „Turandot“	ab € 107
29.08.(Sa)	Allgäuer Freilichtbühne Altusried: Ernst Hutter	€ 71

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

Was bringen uns die Wildpflanzen?

- Sie sind überall und gut zu finden.
- Wenn wir etwa zehn von ihnen kennen, genügt dies für einen Einstieg. Wir können dann schon Gerichte und Smoothies herstellen.
- Das Wissen um die Wildpflanzen ist leicht zu erlernen und schwer zu vergessen. Giftige Exemplare gibt es selten; man muss sie natürlich unbedingt kennen.
- Die Wildpflanzen stärken mit ihren verschiedenen Inhaltsstoffen unseren Organismus und können die Gesundheit fördern.
- Außerdem schmecken sie - bei richtigem Sammeln und Zubereiten - sehr ursprünglich und gut.
- Wildpflanzen führen zurück zur Natur, entschleunigen das Leben und sind ein Hobby für die ganze Familie.

Steuererklärung? Wir machen das.

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

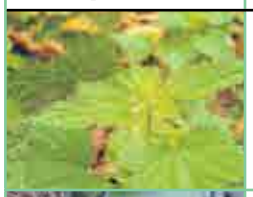
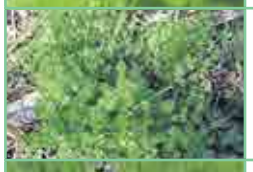
Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V. – wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

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

Die zwölf wichtigsten Wildpflanzen	Pflanze • Sammelzeit • Verwendete Pflanzenteile • Einsatz in der Küche • Nachgesagte Wirkung und Anwendungsmöglichkeit
	Brennessel • März bis Oktober • Blätter, Nüsschen, Wurzeln • Spinat, Suppen, Salat, Tee, Tinkturen • Blutreinigend, blutbildend, Vitamin A, B und viele Mineralstoffe, regt Stoffwechsel an, senkt Cholesterin und Blutdruck
	Buche • März bis Oktober • Zarte Blätter, Rinde, Bucheckern • Nüsse geröstet, über Salate und Suppen gestreut • Tee aus Rinde senkt Fieber. Buchenholzkohle hilft bei Verdauungsschwäche. Bucheckern: 45 % fettes Öl, 40 % Stärke, 25 % Eiweiß, so viel Energie wie in Schokolade
	Eiche • Eicheln: September bis Oktober • Blätter, Rinde, Eicheln • Eichelmehl (normales Mehl mit zerstampften Eicheln gemischt) zum Backen von Brot, Kuchen u.a. • Tee aus Rinde bei juckenden Hauterkrankungen, Durchfall. Bäder in Rinde-Tee schlaffördernd. Eicheln sind zweithöchster Energielieferant nach der Buchecker
	Giersch • Mai bis November • Ganzes Kraut • Suppen, Salate, Gemüse, Lasagne • Rheumatische Beschwerden, Gicht, harntreibend, entwässernd
	Gundermann • März bis Juni • Ganzes Kraut • Zu Kartoffeln, als Suppe, Salat, Tee, Gemüse, Gesichtswasser oder zum Räuchern • Magenwirksam. Vitamin C, Heilkraut nach Hildegard von Bingen, schleimlösend
	Knoblauchsrauke • Blätter: April bis Juni. Samen: bis August • Blätter, Blüten, Samen. Wurzel für scharfes Gewürz • Suppen, Salat, Quark-Pesto, Kräuterbutter, wie Bärlauch im Pesto, Samen für die Senfherstellung • Atemwege-Erkrankungen, Asthma, blutreinigend, eiternde Wunden, Insektenstiche
	Schafgarbe • Mai bis Oktober • Blätter, Blüten • Salate, Suppen, zu Fleisch und Fisch, in Strudel und Eintopf • Zahnpflege (antibakteriell), Magenerkrankungen, Darmerkrankungen
	Spitzwegerich • April bis Oktober • Ganzes Blatt, Samen und Hülse • Salat, Gemüse, Honig, Dessert. Tees, Hustensaft. Typischer Pilzgeschmack • Bronchitis, Asthma, Husten, Heiserkeit
	Taubnessel • April bis August die weiße, gelbe, rote Taubnessel • Blätter, Blüten • Dessert, Salat, Gemüse. Tee, Likör, Honig. Rote Taubnessel schmeckt erdig • Entzündungshemmend, krampflösend, schleimlösend
	Vogelmiere • ganzes Jahr, winterhart • ganzes Kraut • Salat, Suppe, Garnituren, Tinkturen • Schleimlösend, Nierenleiden, schmerzlindernd, bei Geschwüren und Warzen
	Wiesenlabkraut • Mai bis September • Stengel, Blätter und Blüten • Salat, Gemüse, Suppen, Dessert • Anregen der Nierentätigkeit, zur Entschlackung, belebt
	Wiesen-Salbei • Mai bis September • Stengel, Blätter, Blüten • Schmeckt nicht so intensiv wie echter Salbei. Salat, Gemüse, Suppen, Nachtisch • antibakteriell, gegen Erkältung, Husten, Fieber, Verdauungsschwäche, Durchfall

Wildpflanzenexperte Daniel Zügel

Wildpflanzen zubereiten und genießen

Wildpflanzen - Wildkräuter
Die Begriffe sind nicht klar voneinander abgegrenzt. Manchmal unterscheidet man danach, in welcher Menge die Pflanze verwendet werden kann: Wildpflanzen eignen sich für eine umfangreiche Mahlzeit, Wildkräuter dienen nur als Würze.

Inhaltsstoffe
Wildpflanzen und -kräuter enthalten Eiweiß, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe. Das sind beispielsweise verdauungsfördernde Bitterstoffe in Löwenzahn und Gänseblümchen oder entzündungshemmende Schleimstoffe in Lindenblättern.

Gut zu wissen
Der Milchsaft des **Löwenzahn**es ist ungiftig, die ganze Pflanze kann gegessen werden. **Vogelbeeren** sind gekocht (!) nicht giftig. Selbst ein bis fünf rohe Beeren schaden einem Erwachsenen nicht. **Bucheckern** müssen geröstet werden, sonst drohen Magenbeschwerden. Aus jungen **Fichtenspitzen** lässt sich eine sehr leckere Marmelade herstellen.

Bilder der einzelnen Wildpflanzen finden sich auf www.floraweb.de.

Anzeige

Gefüllte Lindenblätter mit Schafskäse: Aus kleingehackten Tomaten, Cashewnüssen, Schafskäse, etwas Balsamico-Essig, Salz/Pfeffer eine Masse erstellen. Jedes Lindenblatt mit der Menge eines Teelöffels der Masse bestreichen und zusammenrollen. Sollten die Lindenblätter nicht zusammenhalten, lassen sie sich mit einigen gekochten Spaghetti (al dente) zusammenbinden.
Lindenblätter kann man ab dem Frühjahr bis ungefähr Juli sammeln. Danach sind sie weiter essbar, aber härter und trockener. Sie eignen sich dann besser gemixt im Smoothie. Lindenblätter gehören nicht in die Suppe. Denn sie werden beim Kochen schleimig und machen Gerichte unansehnlich.

Anzeige

Die „100 Jahre-Perlen“: Sie kochen 1 Liter Maß Vogelbeeren - das heißt eine Menge Vogelbeeren, die dem Volumen eines Liters entspricht - mit 400 ml Birnendicksaft fünf Minuten lang auf. Den Birnendicksaft gibt es im Reformhaus. Sie können stattdessen 200 ml Agarvendicksaft und 200 ml Wasser verwenden. Beim Aufkochen zerfallen die Giftstoffe, die Bitterstoffe werden reduziert. Nach Abgießen der Beeren bleibt Vogelbeeren-Birnendicksaft übrig. Dieser lässt sich zu Marmelade oder Sirup verarbeiten. Die abgegossenen Beeren können eingefroren werden. Sie sind eine Basis für Kuchenfüllungen, als Müslizutat und für Nachtische.

Wieso heißen sie „100 Jahre-Perlen“? Weil man nach alter Sage bei ihrem regelmäßigem Verzehr 100 Jahre alt wird.

Anzeige

www.wildpflanzenKurse.de
Essbare Wildpflanzen & Wildfrüchte

- Essbare Wildkräuter und Wildpflanzen kennenlernen
- Daraus leckere Gerichte, Pestos, Smoothies, Suppen, Nachtische u. a. zubereiten

Begeben Sie sich auf einen kulinarischen Streifzug durch die Natur oder besuchen Sie meine Smoothiekurse und Kochevents – **Termine auf der Webseite** oder nach Vereinbarung. Ich halte gerne einen Vortrag für Ihre Organisation oder Veranstaltung.
Smoothiekurs am 16. Mai um 14 Uhr

Diplom-Physiker Daniel Zügel
Zertifizierter Fachberater für essbare Wildpflanzen und Wildkräuter
Tel.: 0176 61 52 89 71 · info@wildpflanzenkurse.de · www.wildpflanzenkurse.de

Reisefreude: Dänemark

Modernes Märchenland zwischen den Meeren

Ganz gleich, wo man in unserem nördlichen Nachbarland Dänemark wohnt: Man ist nicht weiter als 52 Kilometer vom Meer entfernt. Abwechslungsreiche Küstenlandschaften, behagliche Lebensart und eine stolze Geschichte prägen das moderne Land der Wikinger-Nachfahren. Wer es erleben will, für den veranstaltet Missel-Reisen aus Ulm eine Dänemark-Rundreise vom 5. bis zum 12. August 2015.

hs. Was bietet das älteste Königreich Europas seinen Besuchern?

Reiche Geschichte

Noch bevor die Reisegruppe die heutige dänische Grenze erreicht hat, sieht sie das größte archäologische Denkmal Nordeuropas: Das Danewerk, ein Grenzwall, mit dem sich die Dänen ge-

Egeskov

Kopenhagen

genüber ihren südlichen Nachbarn schützten. Auf der Reiseroute liegt auch ein Weltkulturerbe, und zwar in der Stadt Jelling ein Ensemble von Steinkirche, Grabhügeln und den berühmten Runensteinen des König Blaubart. Es folgen unter anderem das Wikingerschiffmuseum in der Stadt Roskilde, das Wasserschloss Egeskov und natürlich die heutige Hauptstadt Kopenhagen.

Küstenlandschaft

Nur auf 67 Kilometern grenzt Dänemark an ein anderes Land, nämlich im Süden an Deutschland. Sonst ist Dänemark umgeben von Meer: von der Nordsee und von der Ostsee. Dabei zeigt sich die Küstenlandschaft im Westen eher wilder und rauer. Die Ostseeküste hingegen ist meist mild und sanft.

Vielfältiges Essen

Die dänische Küche gilt als traditionell und vielfältig. Auf dem Tisch kommen in der Regel nur frische Zutaten, oft Fisch und eigentlich immer Kartoffeln.

Freundliche Menschen

Die meisten Dänen sprechen gut Deutsch, hissen regelmäßig ihre Nationalfahne und fahren viel Fahrrad.

Omnibus Missel · Ristberg 10 · Ulm-Eggingen | 05.-12.08. Dänemark-Rundreise mit Kopenhagen ab HP € 1015 | Telefon 07305 7349 · www.missel-reisen.de

Blumen-Schwarz in Vöhringen bietet das Zwei Schalen-System

Der sich selbst gießende Blumentopf

Wer in den Urlaub fährt, muss nicht mehr Nachbarn, Freunde oder Verwandte bitten, regelmäßig seine Blumen zu gießen.

hs. Anton Schwarz von Blumen-Schwarz in Vöhringen bietet eine bequemere Lösung: Ein Zwei Schalen-System, welches die Pflanzen für Tage oder gar Wochen automatisch mit der nötigen Feuchtigkeit versorgt.

Das neuartige patentierte System heißt „EasyRain vario® R50“ und besteht aus zwei unterschiedlich hohen Schalen. Die höhere Schale ist ungefähr zur Hälfte mit Wasser aufgefüllt. Auf diese Wasservorratsschale setzt man eine zweite, niedrigere Schale. Der Boden der oberen Schale ist aber nicht geschlossen, sondern durchlöchert wie ein Sieb. In den durchlöcherten Aufsatz kommen nun die Pflanze und die Erde.

Was macht das Wasser in der unteren Schale im Laufe langer, heißer Sommertage? Es verdunstet und steigt auf durch den durchlöcherten Boden der darüber liegenden Pflanzschale. Die Erde und die Wurzeln dort erhalten also regelmäßig die nötige Feuchtigkeit.

Und wie kommt das Wasser in die untere Schale? Entweder man füllt sie kräftig auf, oder das Regenwasser sammelt sich in ihr. Das Schalensystem kann nämlich im Freien aufgestellt oder eingepflanzt werden. Dabei sorgt eine Überlaufvorrichtung dafür, dass in den Schalen nur so viel Wasser bleibt, wie es der Pflanze gut tut.

Anzeige

Anzeige

Mäusefieber - Ausstellung im BCU Business Center Ulm

Reiselustige Dünenmäuse

hs. Bei einem unvergleichlich schönen Sonnenuntergang vertraute Mäusedame Mona ihrem Mäuserich Eduard an, wie gerne sie einmal all die schönen Herrlichkeiten auf der Welt sehen würde. So begann eine abenteuerliche Reise über die Meere: Die zierliche Mona setzte sich auf den stämmigen Eduard und fütterte ihn eifrig mit Bohnen. Daraufhin sorgte Eduards körpereigene Biogasanlage für den nötigen Rückstoß, um beide durch das Wasser zu katapultieren. Das Mäusepaar erlebte Aufregendes, lernte Freunde und fremde Inseln kennen, wurde zur Mäusefamilie und ließ sich an einem schönen Platz nieder.

Von Marion Köcher stammt die Geschichte. Sie hatte sie eigentlich nur für ihre Kinder geschrieben. Doch über diese kam die abenteuerliche Mäusereise zur Kinderkrebsstation des Universitätsklinikums Ulm.

Dort betreut man die kleinen Patienten nicht nur medizinisch, sondern auch psychosozial, insbesondere durch Kunsttherapie. Sie hilft den Kindern, die schwierige Behandlungszeit besser zu bewältigen. Die künstlerische Tätigkeit schult aber auch die durch Medikamente geschwächten motorischen Fähigkeiten.

Verantwortet wird die „Heilarbeit an der Seele“ durch die Kunsttherapeutin Sabine Hartmann. „Seitdem sie bei uns tätig ist“, schildert der ärztliche Direktor, Prof. Klaus-Michael Debatin, „sieht man in den Bildern vorwiegend Freude, Hoffnung, helfende Engel“.

Und dieses Jahr sieht man viele Mäuse. Denn die Geschichte von Eduard und Mona löste auf der Kinderkrebsstation ein regelrechtes Mäusefieber aus. Mäuse wurden gemalt oder gebastelt - mit Schwimmring, auf dem Tretauto, als Fußballer oder als Mc Donalds-Besucher.

Aus der Reise der Dünenmäuse ist sogar ein Buch entstanden, verlegt vom BCU Business Center Ulm. Dort kann man das schöne Buch erwerben. Der Erlös kommt vollständig der Kunsttherapie in der Kinderkrebsstation zugute. Die diesjährigen Werke der jungen Künstler zeigt das BCU in einer Ausstellung bis zum 3. Juli, montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr.

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

Hipp-Kampfkunst eröffnete Schule in Erbach

Tigerkids und Kampfkunst-Teens

hs. Erbach ist eine Stadt, die ihren Kindern und Jugendlichen viel bietet: Seit dem 1. März sogar eine Taekwondo-Schule. Eröffnet hat sie die Familienkampfkunstschule Hipp aus Ulm.

Inhaber Daniel Hipp wurde schon seit längerem gefragt, ob er für Erbach und die umliegenden Dörfer Unterricht anbieten könne. Denn gerade für Kinder und Jugendlichen ist der Weg nach Ulm doch recht weit.

Jetzt können sie in Erbach trainieren, und zwar dienstags im Studio Moments in der Erlenbachstraße 51/2. Zunächst sind die kleinen „Tigerkids“ dran, das heißt, die Zweieinhalb- bis Fünfjährigen. Von 15.30 bis 16.15 Uhr machen sie leichte Koordinationsübungen, beginnen mit Kampfkunst-Yoga und lernen einige Abwehrbewegungen. Zu ihrem Unterricht gehört auch ein Mobbingschutzprogramm. Es zeigt ihnen, wie sie sich bei Angriffen verhalten können.

Um 16.30 Uhr kommen dann die Sechs- bis Elfjährigen, die größeren „Tigerkids“. Und um 17.30 beginnt das Training für Jugendlichen ab 12 Jahren, für die „Hipp-Kampfkunst-Teens“. Bei allen Trainings dürfen übrigens die Eltern gerne mitmachen.

Anzeige

www.inventer.de DIBt-zugelassen. Etabliert seit 1999.

Kostenfreie und unverbindliche Planungsunterstützung durch:

IB ES Ingenieurbüro Dipl.-Ing. (FH) Ernst Schwertberger
Bergstraße 13 in 89438 Holzheim
Telefon: 09075 6004
Telefax: 09075 701080
E-Mail: ernst@schwertberger.net

inVENTer® einfach genial lüften

Anzeige

THERAPEUTEN GESUCHT

Physiotherapeut/in
Osteopath/in

Kommen Sie in unser Team –
bei uns macht das Therapeutsein Spaß!

MiniJob/Teilzeit/Vollzeit

Infos/Bewerbung: 0731 14059840
Ansprechpartner: Daniel Hipp
bewerbung@hipp-physiotherapie.de

Foto Hütte Bernstadt

Kindergartenfotografie

uw. Schon früher war es nicht einfach, Kindergartengruppen oder Schulklassen zu fotografieren. Die Erzieher oder Lehrer mussten es fertig kriegen, dass sich ihre Schützlinge für einen Moment manierlich aufstellten und keine Grimassen zogen. Dann wurde schnell auf den Auslöser gedrückt.

Heutzutage bleibt es in den Kindergärten nicht nur bei einigen Gruppenbildern. Die Foto Hütte Bernstadt macht von der Gruppe, von jedem Kind und von den Erzieherinnen - oder Erziehern - mehrere Aufnahmen. Nachmittags können sich die Kinder auch mit ihren Geschwistern fotografieren lassen.

Jede Familie erhält dann einen Übersichts-Ausdruck mit allen Fotos ihres Kindes. So kann sie zu Hause anhand einer Bestellliste in Ruhe auswählen: Welche Bilder will sie, in welcher Größe, farbig, schwarzweiß oder sepia, also in einer historisch anmutenden gelblich-bräunlichen Färbung? Sollen Fotos ausgedruckt werden auf Stickern, Puzzles oder Postern? Jede Familie kann sich auch eine ganz individuelle Bildermappe zusammenstellen.

Die Bestelllisten gehen an den Kindergarten und von dort weiter an die Foto Hütte Bernstadt. Sie bearbeitet die Bestellungen und bringt die fertigen Bilder in den Kindergarten. Dort können sie anhand der Listen unkompliziert ausgegeben werden.

Die Foto Hütte Bernstadt kommt immer zu dritt in die Kindergärten: Klaus Wiest macht die Fotos. Seine Frau Ulrike kümmert sich um die Kinder. Und ihr Maskottchen, die Lama-Handpuppe Trixi, hilft dabei, den Kleinen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

Anzeige

Foto Hütte Bernstadt
Das Fotostudio der besonderen Art

www.fotohuette-bernstadt.de

Fotohütte Bernstadt
Beim Scherling 10
89182 Bernstadt
Tel: 07348-9689803

Fotohütte Langenau
Hindenburgstrasse 5
89129 Langenau
Tel: 07345-8029846
Mobil: 0178-8121846

André Jablonski aus Ulm wird 3. DAN Aikido

Sanft siegen

hs. Nach einem Kampf gibt es üblicherweise einen Sieger und einen Verlierer. In der japanischen Kampfkunst Aikido sollen alle Parteien gewinnen. Bei ihr werden Angriffe durch Wurf- und Hebeltechniken so umgelenkt, dass der Angreifer nachher verdutzt auf dem Boden liegt oder hilflos in einem Haltegriff steckt. Er hat keinen großen Schaden genommen, aber erheblich an Vernunft gewonnen.

Diese harmonische Art, Konflikte zu lösen, brachte André Jablonski 1994 zum Aikido. Mittlerweile trägt er den Schwarzgurt und gibt Aikidounterricht im VfL Ulm/Neu-Ulm. Der Manager für internationale Produktzertifizierung ist mit einer Japanerin verheiratet und lebte zwei Jahre lang in Japan. Dort machte er auch seine Prüfung zum Schwarzgurt 1. DAN. Jetzt ist er noch zwei Stufen weiter. Am 7. Februar bestand er die Prüfung zum 3. DAN.

Anzeige

AUKTIONSHAUS
RIEDEL
Antiquitäten & Kunstauktionen
Wolfgang Riedel

Für unsere nächste Auktion suchen wir laufend

Antiquitäten – Sammlungen
– Antikmöbel – Gemälde alter
und neuer Meister
– feines Porzellan
– Uhren – Teppiche
Komplette Nachlässe
Gold- und Juwelenschmuck

Terminabsprache jederzeit auch in
Ihrem Hause möglich

Wolfgang Riedel
Gartenstraße 36
und Augsburger Straße 10
89231 Neu-Ulm
Telefon 0731/72 40 26
oder 0731/98 55 65 70
info@riedel-auktionen.de
www.riedel-auktionen.de

Anzeige

合氣道

Aikido
Sport
Spaß
Selbstverteidigung
für Jung und Alt

Training, auch für Anfänger,
montags, dienstags oder
donnerstags 19.30 – 21.30 Uhr
in der Sportanlage, Georg-Elser-Weg 1 + 2
89075 Ulm-Böfingen
Vfl Ulm/Neu-Ulm – Abteilung Aikido
07392 17782 oder 0173 31 88 511

www.aikido-ulm.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: 125.638 Exemplare, Erscheinungsweise: zweimonatig. Druck: DHW Druckhaus Waiblingen Remstalbote GmbH. Beiträge und Fotos, auch auszugsweise, dürfen nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlages verwendet werden. Der Verlag, der Herausgeber und die Autoren der Lebensfreude schließen jegliche Haftung für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden aus.

Ihre Lebensfreude erscheint wieder am Samstag, den 4. Juli 2015. Wenn Sie sie nicht erhalten, informieren Sie uns unter info@lebensfreude-verlag.de oder 07392 17782.

Nähmaschinen und Kurse beim Fachgeschäft Hörmann KG in Ulm

Glücklich durch Nadel und Faden

Was macht glücklich? Wenn wir beispielsweise in einer Tätigkeit versinken, die uns alle Sorgen vergessen lässt. Wenn wir dabei etwas erschaffen, auf das wir stolz sein können und das Freude macht. Wer also glücklicher sein will, kann eines tun: Nähen.

Frau Wahl und Daniel Wahl

hs. „Nähen macht glücklich, es ist die beste Therapie“, erklärt Frau Wahl von der Nähmaschinen Hörmann KG in Ulm. Sie erlebt es seit dreißig Jahren bei ihren Kunden: Wie sie Zeit für sich nehmen, vollkommen abschalten, kreativ werden, Erfolge sehen und daran Freude haben.

Das setzt natürlich voraus, dass sie zum einen eine Nähmaschine haben und zum anderen damit umgehen können. Deswegen verkauft das Fachgeschäft Hörmann nicht nur Nähmaschinen. Es bietet auch ein Wohlfühlpaket an mit viel Service und einem kostenlosen Kursprogramm: Beim Kauf erhalten die Kunden eine erste Einweisung. So können sie die Maschine bedienen und mit ersten Nähversuchen beginnen. Nach drei Wochen werden sie zu einem Einsteigernähkurs eingeladen. Hier lernen und üben sie in Gruppen von höchstens vier Teilnehmern das Nähen an ihrer

Maschine. Je nachdem, wie anspruchsvoll diese ist, dauert der Kurs drei bis sechs Stunden. Er kann beliebig oft wiederholt werden. Manche Kunden kommen schon seit Jahren, um Fragen zu klären, Erfahrungen auszutauschen und Neues zu lernen. Einige langjährige Kundinnen haben sich mittlerweile sogar selbständig gemacht mit dem Verkauf ihrer genähten Kunstwerke.

Anzeige

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

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

Hörmann
Ihr Nähmaschinen Fachgeschäft mit der persönlichen Beratung
Hörmann Nähmaschinen KG
Ensinger Straße 1 · 89073 Ulm · 0731 60 20 331
ulm@hoermann-naehmaschinen.de
www.hoermann-naehmaschinen.de

BETTEN-STRIEBEL, Laichingen

„Im Schlaf neue Energie tanken“

Gönnen Sie Ihrem Körper einen regenerativen und gesunden Schlaf! Kristalle sind das purste und reinste, was die Erde hervorbringt.

wc. Nach 10-jähriger Forschung ist es der Metzeler-Schaum GmbH gelungen, die perfekte Symbiose aus 16 Kristallen, Gold, Silber und Mineralien für einen optimalen Schlaf zu entwickeln.

Die revolutionäre CsAMTM Technologie erhöht bei langfristigem Gebrauch Ihr körperliches Eigenniveau und fördert somit den komfortablen und durchgängigen Schlaf. So sind Sie besser in der Lage, den Herausforderungen des Alltags erholt und ausgeglichen zu begegnen.

Lassen Sie sich während des Schlafs in Balance mit Körper und Geist bringen und schöpfen Sie Ihr gesamtes Energiepotenzial voll aus. Sie haben es verdient!

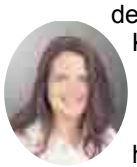
„Ausgeruhter und mit deutlich mehr Energie wache ich auf, seitdem ich auf Bio-Crystal schlafe!“
Jutta Striebel-Möller
Inhaberin Betten-Striebel

Anzeige

Große Testaktion am 9. Mai im Schlafoptimal-Kompetenz-Zentrum Dornstadt

Liegesimulator mit Kaffee und Kuchen

hs. Wer einen Maßanzug will, lässt sich zunächst vom Schneider vermessen. Den Maßanzug trägt man ab und zu. Auf seiner Matratze liegt man jede Nacht. Sie sollte mindestens so gut passen wie ein Maßanzug.



Deswegen wird im Schlafoptimal-Kompetenz-Zentrum in Dornstadt genau ermittelt, welche Matratze die richtige ist. Inhaberin Susanne Talaj erklärt, in welchen Schritten sie vorgeht:

1. Zunächst befragen wir den Kunden nach seinen körperlichen Gegebenheiten und Anforderungen.
2. Anschließend legt sich der Kunde in normaler Kleidung auf einen Liege-Simulator. Dieser ermittelt ein individuelles Liegeprofil. Das heißt, er misst anhand des Körperdrucks, wo die Matratze wie stark stützen oder nachgeben muss.
3. Anhand dieser Daten stellen wir nun den Liegesimulator so ein, wie die optimale Matratze beschaffen wäre. Der Kunde kann sie also gleich ausprobieren. Vor allem können wir kontrollieren, ob die Wirbelsäule korrekt gelagert ist. Dann leiten wir die Messdaten an einen lizenzierten Hersteller in Salzburg weiter. Der stellt die individuelle Matratze mit dem optimalen Liegeprofil her.

Im Kaufpreis ist eine kostelose Nachbetreuung enthalten. Wenn sich der Körper des Kunden verändert, passen wir die Stützwerte der Matratze an.

Am Samstag, den 9. Mai, von 11 bis 18 Uhr findet im Schlafoptimal-Kompetenz-Zentrum Dornstadt eine große Testaktion statt. Die Besucher können kostenlos den Liege-Simulator und unseren Kaffee und Kuchen testen.

Anzeige

Susanne Sperlich vom Atelier Farbe.Mensch

Kreativität macht richtig Spaß

– wenn sie ungebremst fließen kann!

ss. Doch im heimischen Wohnzimmer gelingt das eher selten. Im Atelier Farbe.Mensch ist es anders: Hier darf Farbe fliegen lernen, bei Sonne gerne im Ateliergarten. Erwachsene, Kinder, Familien finden hier einen Ort, an dem sie sich inspiriert und entspannt der Malerei und Kunst widmen können, dabei genussvoll Abstand vom Alltag gewinnen und an dem Kreativität und Kunst mit einem großen Augenzwinkern und viel Fröhlichkeit gelebt werden.

In diesem schönen Rahmen finden Kurse und Workshops zu verschiedenen Kunstthemen, Kreativitätstrainings, Entspannungstage, Ferienprogramme und feste Malgruppen statt. Kinder, die sich für einen unserer regelmäßigen Kurse intressieren, können gerne einmal probemalen.

Anzeige

Hinweis zu unseren Berichten

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.**

Carmen Störzer vom Studio Lebenslust über Hypnose-Coaching

Der direkte Weg zum Unterbewusstsein

Mit Hypnose können wir schnell unser Leben verändern. Warum ist das so?

cs. Wir werden zu über 90 Prozent aus dem Unterbewusstsein gesteuert. Das sagen Wissenschaftler und das bestätigt sich in meiner praktischen Arbeit regelmäßig.

Genau beim Unterbewusstsein setze ich an. Denn die unbewussten Verhaltens- und Denkweisen „passieren“ quasi wie von selbst und völlig mühelos.

Wenn wir versuchen, die unbewussten Mechanismen bewusst zu kontrollieren, empfinden wir dies oft als anstrengend. Wir führen einen ständigen Kampf zwischen David und Goliath, etwa bei Diäten oder klassischen Coachings, bei denen in der Regel Disziplin gefordert ist.

Wie wäre es, Dinge vergleichsweise leicht ändern zu können? Wenn der ohnehin stärkere Teil in uns die positive Macht bekäme? Wie wäre es, ganz nebenbei abzunehmen, mit dem Gefühl, völlig normal und ohne Verzicht essen zu können? Wie wäre es, ganz leicht „nein“ sagen zu können? Wie wäre es, von nun an selbstbewusster ein leichteres, schöneres Leben führen zu können, indem wir einfach nur unseren inneren, neuen Impulsen folgen?

In meinen Hypnose-Coachings haben Sie die Möglichkeit, Ihre ganz persönliche, für Sie beste Lösung Ihres Problems zu finden. Ich lade Sie auf eine wunderbare Reise zu sich selbst ein. In den Hypnose-Coachings unterstütze ich Sie behutsam mit speziellen offenen Fragen, um zu Ihrer für Sie optimalen Lösung zu gelangen. Ob sitzend, liegend oder stehend, gehend – ich setze verschiedene Techniken ein, gemäß Ihrem Wunschziel und nach Ihren Bedürfnissen.

Die erlangte Lösung beruht auf der eigenen inneren Weisheit und Erkenntnis meiner Klienten, zu der sie erfahrungsgemäß nur in Trance Zugang haben. Deswegen sind sie oft schon nach der ersten Sitzung in der Lage, ganz leicht die für ihr Glück maßgeblichen Veränderungen einzuleiten.

Zur Hypnose veranstalte ich zwei kostenlose Info-Abende in Ulm:

- **am 18. Mai um 18.30 Uhr im Bürgerhaus Mitte und**
- **am 18. Juni um 18.30 Uhr im WeststadtHaus.**

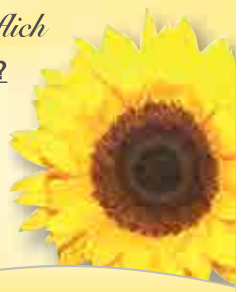
Anmeldung unter Tel. 0152-534 244 47.

Anzeige

Werde der Designer Deines Lebens!

Glück und Erfolg - privat und beruflich

Hypnose: was ist sie – was ist sie nicht?
Kostenlose Info-Abende in Ulm
18.5.2015 – 18:30 Uhr
„Bürgerhaus Mitte“, Schaffnerstr. 17
18.6.2015 – 18:30 Uhr
„WeststadtHaus“, Moltkestr. 10
Anmeldung: Tel. 0152 – 534 244 47



Carmen Störzer, Hypnose-Coach · www.lebenslust-ulm.de

Huna-Lehrerin Susanne Weikl aus Neu-Ulm

Huna und Gesundheit

sw. Gesundheit basiert im in der hawaiianischen Lehre Huna auf dem Wort ola, das bedeutet „Leben und in Harmonie sein“. Ma'i ist das Wort für Krankheit und wird als Spannungszustand übersetzt. Huna geht also davon aus, dass Krankheit und Spannung zusammenhängen. Die Anspannung kann auf der körperlichen, emotionalen, mentalen und spirituellen Ebene auftreten.

Für Huna sind alle Krankheit selbst erzeugt, als eine Auswirkung von Stress, der zu einem Zuviel an Spannung geführt hat. Das bedeutet, dass wir Heilung aktiv beeinflussen können, wenn wir die Ursache der Spannung lösen. Diese Sichtweise ermächtigt uns, Einfluss zu nehmen. Sie nimmt der Erkrankung den Nimbus der Schwere und Unveränderbarkeit. Das Ziel meiner Heilarbeit ist nicht, die Erkrankung zu bekämpfen. Vielmehr arbeiten wir daran, im Menschen die Harmonie und Liebe zum Leben und zu den gegenwärtigen Lebensumständen zu erhöhen, ihn stromlinienförmiger zu machen. Was genau dazu nötig ist und wo die Ursachen der Spannung liegen, das finden wir gemeinsam heraus. Wir konzentrieren uns darauf, welche Neuausrichtung zur Heilung nötig ist und welche alten Muster ausgedient haben.

Anzeige

Gestalte Dein Dasein
frei, freudig und liebevoll
mit Huna

Individuelle Heilarbeit für jedes Anliegen und vielfältige Seminare

www.susanne-weikl.de

Susanne Weikl
Heilpraktikerin für PT

Weberweg 8
89233 Neu-Ulm
0731 - 71 47 72
suwei@arcor.de

Huna im Radio

Wer mehr über Huna erfahren will, kann Susanne Weikl auch im Radio hören. Am 26. Mai von 16 bis 17 Uhr ist sie zu Gast bei Radio free FM (102,6 MHZ beziehungsweise 97,70 MHZ). Die Sendung lässt sich auch nachträglich anhören unter http://www.freefm.de/programm/plattform.

Erfahrungsbericht aus der Naturheilpraxis Angela Surace

„Keine Migräne mehr, alles weg“

Ursula Guhl-Rapp aus Bellenberg litt seit Jahren stark an Migräne und Kopfschmerzen. Bis sie sich in der Naturheilpraxis Surace in Blaustein behandeln ließ. Die Lehrerin an einer Mittelschule schildert ihre Erlebnisse:

Mehrmals im Monat musste ich in meiner Schule anrufen und mich kurzfristig abmelden. Entweder überfielen mich solche Migräneanfälle, dass ich nicht aufstehen konnte, ohne mich zu übergeben. Oder ich hatte unerträgliche Kopfschmerzen. Tabletten halfen schon lange nichts mehr. Mit der Schulmedizin kam ich nicht weiter. Daher suchte ich nach anderen Behandlungsformen.

So stieß ich auf die Naturheilpraxis Surace in Blaustein. Im Februar 2014 saß ich dort zum ersten Mal. Frau Surace nahm mir Blut ab und untersuchte es unter einem sehr hoch auflösenden sogenannten Dunkelfeldmikroskop. Dadurch stellte sie fest, welche Belastungen im Blut zu der Migräne führten.

Sie behandelte anschließend mein Blut mit reinigendem Sauerstoffozon und gab mir homöopathische und „isopathische“ Infusionen.

Ich habe anfangs gezweifelt, ob diese Therapie tatsächlich wirkt. Doch ich muss sagen, es hat geholfen. Ich hatte seit der ersten Behandlungsphase keine Migräne mehr und nur zweimal leichte Kopfschmerzen.

Im ersten Vierteljahr bekam ich einige Infusionen. Mittlerweile frische ich die Therapie nur noch ab und zu vorbeugend auf. Jetzt bin ich beschwerdenfrei. Die ekelhafte Migräne und die furchtbaren Kopfschmerzen sind weg - Gott sei Dank!

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

Elvira Herrmann über Schluckstörungen

Wieder beruhigt essen

eh. Die „Dysphagie“ klingt wie eine seltene exotische Krankheit. Jedoch kommt sie häufiger vor als gedacht, immerhin bei fast der Hälfte aller über 75-Jährigen. Betroffen sein können auch Menschen, die einen Schlaganfall hatten oder an neurologischen, psychiatrischen und anderen chronischen Erkrankungen leiden.

Bei der Dysphagie handelt es sich um eine Störung des Schluckens. Der Schluckvorgang erfolgt in der Regel reflexartig und ist ein hochkomplexer Vorgang. Bei ihm wirkt der gesamte Körper mit, ohne dass wir es besonders merken.

Doch häufiges Verschlucken und Husten können Anzeichen für eine Störung sein. Dasselbe gilt für vermehrtes Räuspern, ein Fremdkörpergefühl in Hals oder Brust oder eine gurgelnde Stimme während beziehungsweise nach dem Essen und Trinken. Aus Dysphagie entwickelt sich womöglich sogar eine lebensbedrohliche Lungenentzündung, wenn Speisen und Flüssigkeiten immer wieder in den „falschen Hals“ gelangen und nicht ausreichend abgehustet werden können.

Neben angepasster Kost und gegebenenfalls einer medizinischen Sondenversorgung ist daher auch eine logopädische und/oder ergotherapeutische Behandlung hilfreich.

Elvira Herrmann von der Praxis für Logopädie und Ergotherapie betont: „Es ist wichtig, den Betroffenen ein sicheres und kontrolliertes Schlucken anzutrainieren. Durch gezielte und individuell angepasste Übungen und Kompensationsmaßnahmen kann das Schlucken erleichtert werden.“

Die Patienten sollen auch wieder genussvoll essen können. Es steigert einfach die Lebensqualität, wenn bei einem gemütlichen Abendessen in Gesellschaft nicht mehr das Schlucken im Vordergrund steht.

Anzeige

Praxis für Logopädie und Ergotherapie
Elvira Herrmann

Syrlinstraße 38
89073 Ulm
Telefon 0731/60444
info@logo-ergo-ulm.de
www.logo-ergo-ulm.de

- barrierefrei
- Parkplätze hinter dem Haus
- zentrale Lage

Alexander Brender vom P 15 Fitness-Club zur PEP 21 Tage Stoffwechselkur

Das „Rundumsorglospaket“ für die Figur

Die PEP 21 Tage Stoffwechsel-Abnehmkur war lange das Geheimnis der Reichen und Schönen. Ihr Herzstück ist eine dreiwöchige strenge Diät, unterstützt von homöopathischen Globuli und hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln.

ab. Sie bringt jene Fettreserven zum Schmelzen, die sich normalerweise hartnäckig an Bauch, Oberschenkeln und Po halten. Der Rekord bei unseren Teilnehmern waren 18 cm Bauchumfang weniger in 21 Tagen.

Die Kur besteht aus vier Phasen:

Ladephase: Zwei Tage lang ist Schlemmen ein „Muss“. Das belebt den Stoffwechsel und öffnet die Fettdepots.

Strenge Phase: In diesen 21 Tagen sind Fett, Zucker, Milchprodukte und Alkohol komplett tabu. Kohlenhydrate stehen kaum auf dem Speiseplan – dafür aber proteinreiche Kost wie Fleisch, Fisch, Tofu, Obst und Gemüse. Doch Sie werden kaum Hunger verspüren. Denn die Globuli öffnen Ihre Fettdepots. Und die PEP-Rezeptbroschüre begleitet Sie mit leckeren Rezepten. Mit dem Sport können Sie sparsam sein: Waren Sie bisher regelmäßig aktiv, so dürfen Sie jetzt einmal pro Woche leicht trainieren. Haben Sie ohne Sport gelebt, dann bleibt das vorerst so.

Stabilisierungsphase: Sie dauert ebenfalls drei Wochen. Jetzt sollen Sie Ihr neues Gewicht halten und die Ernährung nach und nach wieder normalisieren. Kohlenhydrate sind weiterhin nur sehr eingeschränkt erlaubt, gesunde Fette und Milchprodukte werden nach und nach wieder zugeführt. Auch für diese Phase erhalten Sie von PEP einen Ernährungsplan, der die Kalorien langsam steigert, ohne dass Sie Kalorien zählen müssen. Sport ist nun erwünscht. Wöchentlich ein bis zwei Trainingseinheiten sollten schon drin sein.

Testphase: Nun geht es darum, den gefürchteten Jo-Jo-Effekt dauerhaft zu vermeiden. Auf Wunsch wird Sie PEP auch dabei begleiten.

Warum können Sie mit dieser Kur Ihr Bauchfett so schnell verlieren? Zum einen verspüren Sie kein Hungergefühl. Und zum anderen verlieren Sie nicht das Strukturfett, sondern hauptsächlich die problematischen Depotfette. Bereits nach der ersten Woche spüren Sie das an der Hosengröße.

Anzeige

Mein neues ICH Schlanker, attraktiver und vitaler

pep

Wollen auch Sie zwischen 2-7 Kilo reines Fett in 21 Tagen verlieren?

Die PEP 21 Tage Stoffwechselkur besteht aus einer Ernährungs-Umstellung in Kombination mit Homöopathie, speziellen Vitalstoffen und moderater Bewegung. Das Konzept wurde von Ärzten und Ernährungsexperten entwickelt und beinhaltet:

- Vital-Check mit Stoffwechsel-Ernährungsanalyse
- nahrungsergänzende Vitalstoffe
- Ernährungsplan zur Gewichtsstabilisierung
- 2x Abnehm-Bewegungsprogramm/Woche
- Persönliche Betreuung

Alle bisherigen Teilnehmer konnten hauptsächlich einen Abbau von Depotfett, vor allem an den Problemzonen verzeichnen.
Machen Sie mit und werden auch Sie schlanker und vitaler!

P15 FITNESS CLUB
P15 aktiv+fit GmbH
P 15, Petrusplatz 15
89231 Neu-Ulm
Tel.: 0731-76006
www.p15.de

Welthanfmarsch am 9. Mai in Ulm

„Hanf für den Spatz“

hs. Die Legalisierung von Cannabis beziehungsweise Hanf schreitet voran, in den USA und sogar bei uns. Damit diese Entwicklung anhält, nehmen auch in 2015 die Ulmer Hanffreunde an dem weltweiten Global Marijuana March teil. Die Ulmer Demonstration für die Freigabe von Cannabis beginnt am Samstag, den 9. Mai, um 13.30 Uhr. Man trifft sich in der Fußgängerzone an der Ecke Hirschstraße/Glöcklerstraße. Von dort aus geht es dann durch die Innenstadt unter dem Motto: „Hanf für den Spatz“.

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

Buchautor Dr. Wolfgang Feil war beim Vortragsabend von Runners Point

Arthrose und Gelenkschmerz überwinden

„In 100 Tagen schmerzfrei“, lautet das Ziel der Dr. Feil-Strategie zu Arthrose und Gelenkschmerz. Der Ulmer Laufsportspezialist Runners Point hat am 29. April den mehrfachen Buchautor Dr. Wolfgang Feil nach Ulm eingeladen. Was empfiehlt der Nährstoffberater vieler Nationalmannschaften und Bundesligavereine?

hs. Unsere Knochen werden über Gelenke miteinander verbunden. Dabei sind die aufeinanderstoßenden Knochenflächen mit Knorpeln überzogen. Diese können beschädigt sein, sich entzünden oder zurück bilden. Dann wird es unter Umständen schmerzhaft. Man spricht von Gelenkschmerzen oder gar von Gelenkverschleiß, von Arthrose. Dagegen setzt die Dr. Feil-Strategie auf vier Bausteine:

Entzündungssenkende Ernährung, also möglichst viele der folgenden Punkte umsetzen: •Täglich viel Gemüse, besonders Brokkoli, Zwiebeln, Erbsen, Knoblauch und Spargel. •Täglich zwei bis drei Zentimeter frischen Ingwer. •Reichlich Gewürze, besonders Kurkuma, Chili und Zimt. •Täglich eine Handvoll Trockenpflaumen und eine Handvoll Walnüsse. •Einmal pro Woche Naturreis. •Öfters Rettich, Gurke, Zucchini und Pfirsich. •Zwei bis dreimal pro Woche Meeres-Fisch, besonders Hering. •Täglich drei Teelöffel Speiseleinöl. •Kein Sonnenblumenöl und Distelöl. •Wenig Weizenprodukte, Wurst, Eier, Fleisch von Huhn, Pute und Schwein.

Knorpelkräftigende Nährstoffe, zum Beispiel täglich: •Einen Teelöffel Ackerschachtelhalmkonzentrat (morgens in ein Glas Wasser oder Saft einrühren). •Sechs Kapseln Chonsamin nach dem Mittagessen; bitte zwei bis drei Stunden Abstand zu Arzneimitteln halten. •Abends einen Messlöffel Kollatin in ein Glas Wasser einrühren.

Viel **Bewegung** und **Zuversicht**.

Anzeige

Dein Fachmann für den Laufsport

- **Beste Beratung:** Vom schnellen Passform-Check bis zur Komplett-Beratung: Du erhältst auf Wunsch eine kostenlose Fußvermessung mit modernster Computertechnik sowie eine kostenlose Videoanalyse Deiner individuellen Laufbewegung am Laufband. Hierbei wird Deine Fußhaltung per Video festgehalten und anschließend von unserem Fachpersonal analysiert.
- **Home Service:** Dein Wunschartikel ist nicht in unserer Filiale vorrätig? Als besonderen Service senden wir das gewünschte Produkt bequem und versandkostenfrei nach Hause.

RUNNERS POINT Ulm

Franchise-Filiale Ulm | Inhaber: Oliver Mienert
Wengengasse 29 | 89073 Ulm

Tel.: 0731/4037889
E-mail: ulm@runnerspoint-franchise.de

Werde Fan!
www.facebook.com/run2.ulm

AMADIVA Body Design Studio neu in Ulm

Schönheits-Zeitmaschinen

Angenommen, Sie wollen ihren Umfang reduzieren, jünger aussehen - und ein kosmetischer Apparat erfüllt Ihnen diese Wünsche. Es gibt ein System, das solche Zeitreisen ermöglicht: AMADIVA Body Design.

Es kommt aus der Schweiz. Das erste deutsche AMADIVA Body Desing Studio eröffnete kürzlich in Ulm, in der Schuhhausgasse 2.

Hier legt sich der Kunde entspannt auf eine Behandlungsliege. Alles Weitere überlässt er der Studioleiterin und den AMADIVA-Geräten. Sie arbeiten mit Infrarotstrahlen und neuromuskulärer Stimmulanz oder mit Radiofrequenzen. Was ist ihre Aufgabe: Umfang verringern, Fett abbauen, Muskeln straffen, entschlacken und den Stoffwechsel anregen. Die Erfolge können sich schon nach der ersten Behandlung zeigen. Damit sie dauerhaft erhalten bleiben, empfiehlt sich zusätzlich eine einigermaßen ausgewogene Ernährung und Lebensweise.

AMADIVA Body Design wird angewendet auf den ganzen Körper oder nur auf einzelne Zonen, beispielsweise auf die Stellen, wo Diäten versagen. Das Konzept hat aber nicht nur den Zweck, schlanker und muskulöser zu werden und Zellulitis zu beseitigen. Es wird ebenso genutzt von Menschen mit Rückenverspannungen oder Bandscheibenbeschwerden. Das AMADIVA-Team berichtet auch von Erfolgen im Anti-Aging, von weniger oder schwächeren Falten in Gesicht, Hals und Dekolleté.

Anzeige

Genießen Sie den Body-Forming und Abnehm-Effekt

AMADIVA Body Design

Schuhhausgasse 2
89073 Ulm

Terminvereinbarung
Telefon:
0731- 55219154

Internet:
www.amadivabds-ulm.de

Vorher

Nach nur 10 Anwendungen mit AMADIVA IR und Body Support

Nachher

Amadiva Body Design ermöglicht gesundes und erfolgreiches Body-Forming mit dem „Wow Effekt“ für Sie und Ihn!

Olaf Reichardt von Duft und Wärme

Wassersteine?

or.
Wenn manch einer aus seiner Wasserflasche trinkt, klappert es so komisch! Warum?

In der Flasche sind Wassersteine, also Edelsteine, welche im Wasser liegen und dieses energetisieren.

Dabei sollten sie mindestens vier Stunden in dem Wasser bleiben, um ihm die Information zu übertragen. Man lässt also am besten die Tagesmenge von zwei Litern über Nacht stehen. Geeignet sind vor allem Rohsteine. Sie geben ihre Energie über die scharfen Kanten gut ab.

Besonders ansprechend sehen die Phiolen von Vita-Juwel aus. Das sind längliche Glasbehälter, in denen sich Edelsteine befinden. Dieser Stab wird in die Wasserkaraffe gestellt. Dabei energetisiert er - so erklärt der Hersteller - das Wasser bereits nach zehn Minuten.

Die Wirkung der Steine nach vier Stunden beziehungsweise zehn Minuten wurde in Labors untersucht. Auch die sogenannten Wasserbildaufnahmen des Forschers Dr. Masaru Emoto haben sie bestätigt.

Die Wassersteine können uns also auf ganz einfache Art und Weise unterstützen, uns körperlich und auch seelisch wieder fitter zu fühlen.

Neues Vortragsprogramm unter www.dw-ulm.de/media/pdf/Vortragsreihe.pdf
Immer um 19 Uhr starten die Vorträge bei Duft & Wärme: 6.5. „Mudras I“, 13.5. „Pendeln“, 21.5. „Steine spüren“, 3.6. „Mudras II“, 11.6. „Fogo Sagrado“, 17.6. „Wasser“, 25.6. „Edelsteine und Gesundheitssteine“.

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

Wasserexperte Dipl. Geobiologe Rainer Scholz:

Wasser und Qualität

rs. Haben Sie schon einmal die Erfahrung gemacht, dass Wasser in Kunststoffflaschen – nachdem sie in der Sonne gelegen haben – anders oder gar komisch schmeckt?

Das ist kein Zufall. Denn Wasser ist ja ein Lösungsmittel. Es vermag Stoffe an- und aufzulösen, eben auch Weichmacher aus dem Kunststoff.

Unsere Vorfahren haben viele Materialien als Wasserbehälter getestet. Sie sind zu folgenden geeigneten Stoffen gekommen: Glas, Keramik, Holz, Granit sowie Silberkrüge. Auch manche neuzeitlichen Materialien wie Edelstahl und weichmacherfreier Kunststoff sind lebensmittelecht.

Stellt man nun Wasser in natürlicher Reinheit her, dann gilt es, der Qualität der verwendeten Materialien besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Denn je reiner das Wasser ist, desto besser ist seine Lösungseigenschaft.

Der deutsche Hersteller für Wasseraufbereitungsgeräte BestWater Int. verwendet deswegen nur lebensmittelechte Kunststoffe und Edelstahlhähne. Er ist auch der einzige Anbieter, dessen Filtersysteme komplett TÜV-geprüft sind.

Machen Sie sich doch ein eigenes Bild: Besuchen Sie uns zum **Informationsabend „Wie gesund ist unser täglich Wasser?“ am 20. Mai um 19:30 Uhr**. Er findet statt im BestWater Schulungszentrum Ulm, Schwörhausgasse 1 gegenüber dem schiefen Haus. Telefonische Hotline: 07324 3008 953 oder 0151 41306079.

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

Naturheilverein Ulm

Neues Programm

gd. Seit 1891 zeigt der gemeinnützige Ulmer Verein, wie man mit Hilfe der Natur gesund leben und ganzheitlich heilen kann. Sein aktuelles Programm findet sich unter www.naturheilverein-ulm.de. Hier ein Auszug:

8.5. Vortrag: Ständige Blasenentzündung – das muss nicht sein

19.6. Aktion: Naturheilkunde erleben (Schnupperbehandlungen)

27./28.6. Seminar: Wirbelsäulen- und Gelenk- Behandlung, DORN & BREUSS

4.7. Seminar: „Lebenstöne“ zur Atem-, Stimm- und Körpertechnik

17.7. Vortrag: Wasch- und Reinigungsmittel selbst herstellen

16.9. Vortrag: Neue Hoffnung für Schmerzpatienten – Liebscher & Bracht

Ab 05.10. Seminar: Qi Gong

11.10. Tag der Naturheilkunde: Gesundbleiben in der heutigen Zeit

17.10. Seminar: Koreanische Handmassage

Ab Nov. Seminar: Kinesiologie für Einsteiger

11.11. Vortrag: Einführung und Anwendung der Tinnitus-Atemtherapie

Das Programmheft gibt es beim Naturheilverein Ulm: 0731-385325 oder info@naturheilverein-ulm.de.

Anzeige
NATURHEILVEREIN
Ulm /Neu Ulm e. V.
Vorträge, Seminare, Aktionen zur Naturheilkunde
www.
Naturheil
verein-ulm.de
Tel: 0731-385325

Seminar am 15. und 16. Mai - Mentaltraining nach Powerbrain

Spielerische Übungen für Erfolg und Spaß

hs. Körper und Geist sind ein gutes Team. Sie bringen sich gegenseitiges einiges bei. Mancher Sportler nutzt diese Wechselwirkung. Er stellt sich seine Abläufe und Bewegungen in perfekter Form vor und beherrscht sie anschließend tatsächlich besser. Umgekehrt funktioniert es ebenso: Bereits einfache körperliche Übungen können das Gehirn aktiver und leistungsfähiger machen.

Das Mentaltraining Powerbrain verwendet etliche solcher Bewegungs- und Koordinationsübungen. Daneben umfasst es Entspannungstechniken und viele Anregungen. Was bezweckt das Training? Unter anderem eine bessere Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit, mehr Kreativität, sicheres Auftreten und einen gelasseneren Umgang mit dem Alltagsbegleiter Stress

Der selbständige Schreinermeister Gerd Sonntag aus Heldenfingen bei Ulm nutzt das Mentaltraining schon seit längerem im Privatleben und im Beruf. Mittlerweile absolvierte er sogar die Ausbildung zum lizenzierten Powerbrain-Trainer.

Am 15. und 16. Mai gibt er ein Seminar über das Mentaltraining nach Powerbrain. Auf seiner Homepage www.schreinerei-sonntag.de finden sich weitere Angaben zu dem Kurs „Erfolg und Spaß in Beruf, Sport und Alltag“.

Anzeige
powerbrain®
institut für angewandte mentalstrategie
Mehr Leistung & Freude in Beruf/Alltag und Sport
Gehirnaktivierung durch
Bewegungsherausforderung & Entspannungstechniken
Mentaltraining-Kurs am 15. und 16. Mai
Heuchlinger Straße 30, 89547 Gerstetten-Heldenfingen
Anmeldungen unter:
07323 3738 oder yves.Sonntag@t-online.de

Steuerberater und Wirtschaftsmediator Volker Krusche über Pallas-Seminare

Spielregeln erfolgreichen Lebens

vk. Die ersten zweieinhalb Stunden meines Arbeitstages bin ich für niemanden zu erreichen. In dieser Zeit erledige ich die wichtigste Aufgabe des Tages. Danach bin ich gut gewappnet für die kommenden Stunden im Büro. Denn ich konnte ja gleich am Morgen einen Erfolg verbuchen.

Wie kam ich zu diesem morgendlichen Erfolgsgeheimnis? Über Pallas-Seminare. Es gibt sie seit 1977. Ihre Begründer, Albert R. Stielau-Pallas und seine Frau Gisela, hatten sehr erfolgreiche Persönlichkeiten befragt, nach ihren Einstellungen, Verhaltensweisen ... Vor allem aus diesen Interviews entstanden Erfolgsrezepte, Spielregeln für die wichtigen Lebensbereiche. Darauf beruhen die Pallas-Seminare.

Wie ich vor sieben Jahren auf Pallas gestoßen bin? Durch eine Scheidung. Ich wollte daraus lernen und besuchte das Seminar „Spielregeln der guten Beziehungen“. Seitdem habe ich natürlich auch alle übrigen Spielregeln kennengelernt und sehr davon profitiert. Ich lebe in einer glücklichen Beziehung, erreiche meine Ziele. Ja, mir macht das Leben richtig Spaß.

Wollen Sie mehr über Pallas wissen? Dann können Sie mich gerne unter 0731 920 45-0 anrufen, nur nicht am frühen Vormittag. Denn dann bin ich ja gerade dabei, konzentriert und entspannt mein berufliches Tagesziel zu erreichen.

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

Jenseitskontakte am 13.3. mit dem Medium Karleen Savariau

Gute Nachrichten von Verstorbenen

Über dreißig Herren und vor allem Damen waren an einem Freitag den 13. zu einem Vortragsabend in das Ulmer Bürgerhaus Mitte gekommen. Sie hatten eigentlich alle denselben Wunsch. Sie wollten Kontakt mit nahestehenden Verstorbenen aufnehmen.

hs. Dazwischen saß ich, Lebensfreude-Autor Dr. Helmut Schomaker: Bewaffnet mit Block und Bleistift, um etwas mitzuschreiben, von dem ich annahm, dass es sowieso nicht möglich ist. Denn wie sollte man mit Menschen in Kontakt treten, die schon längst tot sind?

Wer das kann, den bezeichnet man als Medium. Medium unseres Abends war Karleen Savariau. Ziemlich zu Beginn ihres Vortrages fragte sie nach einem Freiwilligen. Betretenes Schweigen im Publikum. Erst nach einer Weile meldete sich eine Dame. Sie kam vor, erhielt einen Zehn-Euro-Schein überreicht und durfte sich gleich wieder setzen. Erstaunte Blicke im Publikum. Karleen Savariau erklärte: „Diese Frau hat etwas gewagt und hat gewonnen.

Das ist es, bei dem uns die Empfehlungen Verstorbener helfen können: Belastungen abwerfen, Grenzen überschreiten, Neues angehen."

Die meisten Zuhörer waren ursprünglich nicht gekommen, um sich helfen oder gar heilen zu lassen. Sie wollten vor allem wissen, wie es dem oder der Verstorbenen geht. Die Antwort auf diese Frage - beruhigte die Referentin - fällt in der Regel positiv aus: Verstorbenen geht es gewöhnlich gut, zumindest besser als uns angespannten Erdenbürgern.

Das zeigte auch der folgende, praktische Teil des Abends:

In einer kurzen Meditation stellte sich jeder Anwesende darauf ein, mit Verstorbenen Kontakt aufzunehmen.

Danach herrschte erwartungsvolle Stille. Karleen Savariau blickte konzentriert ins Publikum und fragte mal diesen und mal jenen Zuhörer gezielt nach Verstorbenen. Sie deutete beispielsweise auf eine Dame mittleren Alters: „Hatte Dein Mann einen Vornamen mit M?" „Ja", bestätigte die Angesprochene, „er hieß Martin". „Hatte er eine heisere Stimme?" „Ja." „Hat er stark geraucht?" „Ja." „Ich soll Dir ausrichten, es geht ihm gut, aber er vermisst das Rauchen sehr".

Die Verstorbenen hatten den Hinterbliebenen natürlich noch mehr mitzuteilen. So wurde eine Zuhörerin gefragt: „Du überlegst Dir, Dich selbständig zu machen?" „Ja." „Dein verstorbener Mann rät Dir, es zu wagen." Das Medium wandte sich so an viele Zuschauer im Publikum. Es fragte nach Eigenschaften und Ereignissen, von denen es gar nichts wissen konnte. Und es teilte die aufbauenden und tröstenden Empfehlungen der Verstorbenen mit.

Am Schluss schaute es mich an: „Jetzt kommen wir zu Dir". Erschrocken legte ich mein Schreibzeug weg. „Ich sehe eine schlanke, große Frau mit langen hellen Haaren, sie ist schon lange verstorben". Meine Mutter war tatsächlich groß und schlank, hatte aber dunkle, eher kurze Haare. Karleen Savariau nannte viele mir bekannte Einzelheiten, von der Anzahl meiner Geschwister bis zu einem Mietshaus im Familienbesitz. Alles schien zu passen, nur nicht die langen hellen Haare zu meiner Mutter. Erst auf dem Heimweg fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Die Beschreibungen trafen haarscharf auf meine Großmutter zu.

Dass sich die vor 27 Jahren verstorbene Oma nochmals bei mir melden würde, das hatte ich von diesem Vortragsabend nun wirklich nicht erwartet.

Anzeige

Nachrichten aus dem Jenseits

Einzelberatungen und Mediale Abende, Workshops, Seminare, Gruppenabende, auch für kleine oder private Gruppen

Karleen Savariau
Intuitives Medium
c/o Heilpraktiker Claus A. Mayer
Neue Straße 91, 89073 Ulm
0176 728 10 493
mediumkar@gmail.com
www.facebook.com/MediumKar
www.mediumkar.com

Was unser Energiefeld spürt und bewirkt

Matrixkommunikation

Unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen uns und unsere Umgebung, auch wenn wir sie nicht aussprechen oder anderweitig zeigen.

hs. Denn nach der modernen Quantenphysik sind wir Menschen Teile eines Energiefeldes, das alles mit allem verbindet. Jeder von uns hat sein eigenes persönliches Energiefeld, seine sogenannte Matrix. Darin finden sich sämtliche Informationen, etwa über den Körper, die Vergangenheit, die Wünsche. Diese Energiefelder sind miteinander verbunden. Über sie tauschen wir Menschen uns stärker untereinander aus, als wir es ahnen.

Und wir können auf dieser Energieebene anscheinend sogar mit Verstorbenen kommunizieren. Das erklärte Medium Karleen Savariau in ihrem Vortrag zu Jenseitskontakten, über den der Artikel oben auf dieser Seite berichtet. Karleen Savariau bat die Matrix-2-Point-Trainerin Iris Angela Schmid auf die Bühne, um die starke Verbindung der Energiefelder durch einen Test zu demonstrieren:

Eine Freiwillige namens Birgit verließ für kurze Zeit den Raum. In ihrer Abwesenheit wurde das Publikum instruiert. Dann kam die Testperson wieder herein.

Es folgten einige sogenannte kinesiologische Armtests. Dabei streckte Birgit den rechten Arm aus und Iris Angela Schmid versuchte, ihn herunter zu drücken. Beim ersten dieser Tests sagte Birgit den eindeutig zutreffenden Satz: „Ich heiße Birgit". Der Körper war stark, der ausgestreckte Arm blieb trotz massiven Drucks oben. Dann sagte Birgit: „Ich heiße Micky Maus". Der Körper war durch diese Falschaussage anscheinend geschwächt. Denn der Arm ließ sich nach unten drücken.

Nun kam das Publikum ins Spiel. Es hatte zunächst die wenig schöne Aufgabe, möglichst negativ über die nichtsahnende Testperson zu denken. Deren Arm ging beim Drucktest geschwächt nach unten.

Dann erfüllte das Publikum den zweiten Teil seiner geheimen Aufgabe: Es betrachtete die Testperson plötzlich mit ganz anderen Augen, nämlich sehr positiv. Birgits Arm war nun stark, er blieb beim Drucktest oben. Er zeigte, wie viel Gutes unsere Gedanken und Gefühle bewirken können, noch bevor wir sie ausgesprochen haben.

Matrix-2-Point-Methode

Sie arbeitet mit unserem persönlichen Energiefeld, um beispielsweise hemmende Überzeugungen und Glaubenssätze aufzulösen. So kann sie den Weg frei machen für positive Veränderungen.

Anzeige

Eine Ulmerin berichtet über ihre Erfahrungen in der Praxis Lebensfreude

„Hören Sie auf sich selbst"

hs. Sie ließ die Mittagspausen ausfallen, nahm keinen Urlaub, war nie krank und machte unzählige Überstunden: Die Ulmerin Karina W. (Name geändert) gab an ihrem Arbeitsplatz alles - und teilweise mehr, als sie auf Dauer verkraften konnte.

Die Anerkennung dafür beschränkte sich auf Rückfragen, warum sie so viele Überstunden habe, wie sie denn ihren Urlaubsüberhang abzubauen gedenke? Je mehr sie sich anstrengte - so empfand sie es - desto mehr bekam sie „eins aufs Dach". Die Eltern und ihr Freund rieten, durchzuhalten. Oder wolle sie ohne Einkommen auf der Straße stehen?

Irgendwann wandte sich Karina W. an Martin Schuler. Der Heilpraktiker für Psychotherapie betreibt in Ulm die Praxis Lebensfreude. Er malte mit seiner Klientin ein „tolles Flipchart". Darauf standen ihre Ziele, auch solche bescheidenen wie „der Wunsch, endlich wieder geregelt essen zu dürfen." Das Chart hängt seitdem an ihrer Schlafzimmertüre, damit sie es abends und morgens ansehen kann.

In den Sitzungen bemerkte Martin Schuler, dass seine Klientin zwei Worte ständig gebrauchte: „Ich muss". Höchstleistung, übermäßigen Einsatz ... all das meinte sie, erbringen zu müssen, um anerkannt zu werden. Martin Schuler riet ihr: „Hören Sie auf sich selbst, machen Sie sich nicht von anderen abhängig".

Das hat Karina W. mittlerweile geschafft. Sie zog Grenzen und fand einen neuen Arbeitgeber. Jetzt setzt sie sich realistische Ziele, hat regelmäßige Arbeitszeiten und genießt jeden Tag ihr Mittagessen.

Anzeige

Praxis Lebensfreude
In kritischen Situationen entspannen

Therapie bei Angst, Zwang, Burnout
Martin Schuler, Heilpraktiker Psychotherapie

Elisabethenstraße 8, 89077 Ulm
Tel.: 0160-93436369
http://www.lebensfreude-ulm.de

Tipps von Rentenberater Siegfried Sommer

Betriebsrente einmalig oder monatlich?

Wer eine Betriebsrente vom Arbeitgeber oder einer Versicherung erhalten soll, kann sie sich sofort als einmaligen Kapitalbetrag oder in monatlichen Renten ausbezahlen lassen. Was ist günstiger? Die Antwort hängt auch von der gesetzlichen Krankenversicherung ab:

Ruft man seine Ansprüche sofort oder in wenigen Jahresraten („Jahresscheiben“) ab, dann wird der gesamte Kapitalbetrag durch 120 Monate geteilt. Davon müssen dann gesetzlich Versicherte zehn Jahre lang jeden Monat den vollen Beitrag für die Kranken- und Pflegeversicherung bezahlen. Das sind derzeit ungefähr 18 Prozent.

Was passiert hingegen, wenn man sich die Betriebsrente monatlich ausbezahlen lässt? Bei pflichtversicherten Rentnern werden alle Versorgungsbezüge, also auch die Betriebsrente, zusammengezählt. Sofern dieser Gesamtbetrag monatlich 141,75 € nicht überschreitet, ist er beitragsfrei. Liegt er darüber, sind Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge zu bezahlen. Bei monatlicher Rentenzahlung fallen also womöglich keine Versicherungsbeiträge an.

Die meisten Versicherten - und viele Arbeitgeber - kennen solche Feinheiten nicht. Aber sie haben ja jemanden, der auch in sozialversicherungsrechtlichen Fragen nach der günstigsten Lösung sucht: den unabhängigen Rentenberater.

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

10 Jahre RE/MAX Ulm - Jubiläumsfeier 26. bis 27.6.

Ballonsicht über den gesamten Immobilienmarkt

Wer im Ballon über Stadt und Land schwebt, hat den vollständigen Überblick. Um eine Rundumsicht über den Immobilienmarkt zu bieten, besteht das weltweite Netzwerk RE/MAX. Seit 10 Jahren ist es auch in Ulm vertreten. Das Jubiläum wird am 26. und 27. Juni gefeiert, natürlich auch mit einer Ballonfahrt. Näheres zu RE/MAX und seinem Jubiläum schildert der Miteigentümer Stefan Hödl:

sh. 2005 eröffneten in Ulm zwei RE/MAX Immobilienbüros. Seit 2010 sind alle Aktivitäten im RE/MAX Immocenter in der Wendeschleife in Söflingen gebündelt. Hier arbeiten acht gut ausgebildete Makler. Und sie sind weiter auf Expansionskurs.

Der weltweite Erfolg von RE/MAX beruht auf dem Gemeinschaftsgeschäft: Alle Büros und alle Makler sind

untereinander vernetzt. Jeder Einzelne kann auf alle Objekte im Netzwerk zugreifen. RE/MAX ist heute weltweit führend in der Immobilienvermittlung.

Ob kaufen, verkaufen oder vermieten, jeder RE/MAX-Makler steht voll und ganz hinter den Interessen seines Kunden, während der gesamten Projektzeit: von der Objektwahl bis zum Notartermin und darüber hinaus.

Das internationale Netzwerk bietet beste Voraussetzungen für Immobiliengeschäfte über Ländergrenzen hinweg. Unser Ulmer Immocenter pflegt eine enge Partnerschaft zu den Kollegen in Kroatien. So sind wir besonders geeignet als Ansprechpartner für Ferienimmobilien in dieser gefragten, aufstrebenden Urlaubsregion. Wir betreuen Kroatienfreunde während der gesamten Abwicklung, gemeinsam mit den erfahrenen Kollegen vor Ort - natürlich in der Landessprache und in Deutsch.

Und das ist das Programm unseres zehnjährigen Jubiläums:

Freitag, 26. Juni ab **19.00 Uhr**: Vernissage und Feier in der RE/MAX Galerie mit den Künstlern Nicole Teufel und Karl-Heinz Teufel unter dem Titel „Akt und Stahl“. Dabei verlosen wir auch eine Ballonfahrt.

Samstag, 27. Juni, **10.00 Uhr**: Weißwurstfrühstück mit Musik. Und um **18.00 Uhr** fahren wir mit dem RE/MAX-Ballon über den schönen Immobilienmarkt von Ulm, Neu-Ulm und weit darüber hinaus.

Ab sofort erhalten Sie in unserem Immocenter kostenlos einen großen Modell-Bastelbogen. Damit können Sie - vielleicht mit Ihren Kindern - einen RE/MAX-Heißluftballon basteln. Die schönsten Modelle wollen wir prämieren.

Anzeige

Mediaconcept arbeitet für UNESCO

Die Ulmer Werbe-und Internet-Agentur Mediaconcept GmbH betreut kleine Gründer ebenso wie Weltkonzerne. Kürzlich gestaltete sie sogar einen Internetauftritt für die UNESCO, und zwar für die Tagung des Weltkulturerbe-Kommitees vom 28. Juni bis 8. Juli 2015 in Bonn.

Anzeige

Gemeinschaftsbüro Bernd Kuhn GmbH und Brinker & Partner in Ulm

Energieberater bündeln Energie

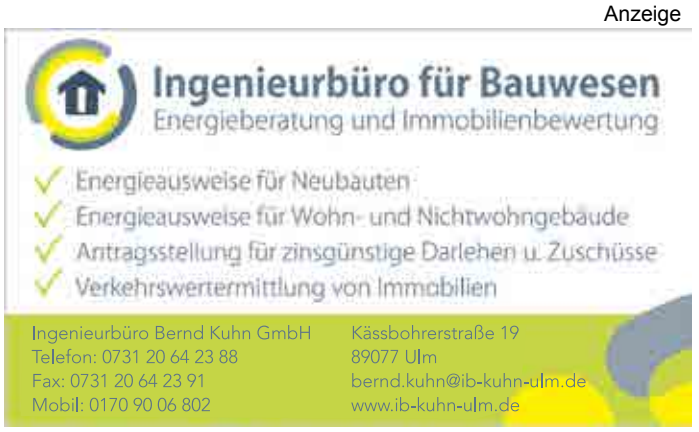
hs. Konkurrenten wollen sich üblicherweise auf Abstand halten. Doch in Ulm, in der Kässbohrer Straße 19, beziehen zwei Energieexperten ein gemeinsames Büro: Das Ingenieurbüro Bernd Kuhn GmbH und das Ingenieurbüro Brinker und Partner.

Beide bieten weitgehend dieselben Leistungen. Sie stellen Energieausweise aus. Sie beraten in allen Fragen zur Energie und zur Förderung durch die KfW-Bank. Und sie sind Experten für Baubiologie.

„Wir sehen uns nicht als Wettbewerber“, erklärt Bernd Kuhn, „sondern als Partner. Wenn der eine in Aufträgen ertrinkt, kann ihn der andere unterstützen, falls er gerade freie Kapazitäten hat.“

Arbeit ist für beide genug da. Sehr gefragt sind die Energieausweise. Durch sie müssen alle Immobilien, die verkauft oder neu vermietet werden, ihren Energieverbrauch nachweisen. Viele Kunden wollen sich auch darüber beraten lassen, wie sie Energie einsparen können und welche Zuschüsse oder verbilligten Darlehen es dafür gibt.

Anzeige



Wann, wenn nicht jetzt, ist ein günstiger Zeitpunkt, um hohe Energiekosten durch niedrige Zinsen zu ersetzen.

Solepo Energiespeicher

„Sonne, Wasser und Wind, wir speichern Ihre Energie geschwind!“

hs. Die Sonne und der Wind liefern uns umweltfreundliche Energie, aber nicht immer dann, wenn wir den Strom benötigen. Was können wir tun, damit die erneuerbare Energie zum richtigen Zeitpunkt zur Verfügung steht? Wir können sie speichern.

Die Solepo UGmbH aus Westerstetten entwickelt, vertreibt und installiert Energiespeicher. Ihnen vorgeschaltet werden sogenannte Wechselrichter mit Energiemeter. Sie ermitteln, ob der Strom gerade im Hause benötigt wird oder abgespeichert werden sollte.

Ziel ist es, von dem erzeugten Strom möglichst viel selbst zu verbrauchen und wenig ins allgemeine Stromnetz einzuspeisen. Denn die durch den Eigenverbrauch eingesparten Stromkosten sind höher als die Einspeisvergütung.

Dabei dürfte sich diese Schere immer weiter öffnen. Solepo rechnet damit, dass Strom für den Konsumenten im Einkauf jährlich um drei bis fünf Prozent teurer wird. Demgegenüber erwartet Solepo für die Verkaufspreise ins Netz, dass sie um ein bis zwei Prozent pro Jahr sinken.

Anzeige

Speichern Sie Ihre Energie!

Für die Speicherung erneuerbarer Energien können wir zurzeit das beste Preis-Leistungs-Verhältnis anbieten.
Sie bekommen bei uns

- Photovoltaik-Systeme mit oder ohne Energiespeicher
- Speichermodule
- Wechselrichter
- Nachrüstung der Speichermodule
- Energieberatung
- Alles rund ums Stromsparen

Solepo

Solepo UG · Erlenweg 19
89198 Westerstetten
07348 9820 404 · 0173 66 22 687
friis@solepo.com · www.solepo.com

Wartung und Reinigung von Solaranlagen

Sonne nutzen durch Putzen

Was machen Brillenträger hin und wieder? Sie putzen ihre Gläser. Solar- und Photovoltaikanlagen wollen ebenso gereinigt und gepflegt werden.

Diese Anlagen bilden sozusagen die Brillengläser des energiehungrigen Hauses. Je sauberer und funktionstüchtiger sie sind, desto besser können sie die Strahlen der Sonne aufnehmen.

Regelmäßige Reinigung und Wartung empfiehlt deswegen Ulrich Klaiber, der in Neu-Ulm ein Ingenieurbüro für Energieoptimierung betreibt:

Staub, Partikel, Blätter, Vogelkot, Moose und weitere Verunreinigungen können den Ertrag einer Photovoltaikanlage um bis zu zwanzig Prozent mindern und die Glasoberflächen langfristig beschädigen. Diese Schmutzschicht wird nicht durch Wind, Regen und Schnee abgewaschen. Dafür bedarf es einer professionellen Reinigung mit entmineralisiertem Wasser.

Sinnvoll ist es auch, die Anlage regelmäßig zu warten. Hierfür bietet das Ingenieurbüro Klaiber - ergänzend zur Reinigung - vier Bausteine:

- **Sichtkontrolle**: Zeigen sich Risse, Sprünge, Korrosion etc.?
- **Messkontrolle:** Die Leistung der einzelnen Systemkomponenten werden gemessen. Außerdem prüfen wir die Funktionsfähigkeit der angeschlossenen Teile bis hin zur Verkabelung.
- **Monitoring:** Wir messen auch die Leistung der gesamten Anlage, um einen Leistungsabfall schnell zu erkennen und zu beheben.
- **Thermografie:** Bei Bedarf überprüfen wir mit der Infrarotkamera das Generatorenfeld auf schadhafte Stellen. So können wir fehlerhafte Module bereits vor dem Totalausfall erkennen, beim Hersteller reklamieren und ersetzen.

Auf Wunsch beseitigen wir auch festgestellte Mängel.

Anzeige

Photovoltaik, Infrarotheizungen, Batteriespeicher, intelligent gebautes Energiewendehaus ...

Energie-Unabhängigkeits-Tage 2015 am 15. und 16.5.

Länder, die sich von einer Fremdherrschaft befreit haben, feiern ihren Unabhängigkeitstag. Bei der Heim & Energie GmbH in Leipheim gibt es gleich zwei solcher Tage: Die Energie-Unabhängigkeits-Tage am 15. und 16. Mai. Hier geht es darum, sich von der Last hoher Energiekosten zu befreien.

hs. Dafür bietet Heim & Energie seinen Privat- und Gewerbekunden so gut wie alles, was der Fortschritt hergibt:

Geschäftsführerin Bettina Kempfle

- Selbständige Energieversorgung durch Sonne oder Wind für weniger als 15 Cent je Kilowattstunde.
- Kostengünstige Infrarotheizungen.
- Warmwasser mit der Luftwärmepumpe.
- LED-Beleuchtung, die bis zu 65 % Strom spart.
- Wohnraumlüftung für gutes Klima.
- Energiemanagement-Systeme und Heizungsoptimierung, bei der man mit wenig Aufwand sofort spart.
- Speicherlösungen, um übrigen Strom zu speichern und bei Bedarf abzurufen.
- E-Mobilität: Mit dem selbst erzeugtem „Eigenstrom“ lässt sich das Auto laden, und zwar für weniger als 2 € je 100 Kilometer.

Ein so ausgestattetes Energiewende-Haus macht ziemlich unabhängig von den Preissprüngen der Strom-, Öl- und Gasmärkte.

Um dieses Konzept und um vieles mehr geht es bei den Energie-Unabhängigkeits-Tagen in Leipheim in der Max-Eyth-Straße 6.

Zum Programm gehören auch etliche Vorträge. Am Samstag, den 16.5., richten sie sich vor allem an Privathaushalte:

- 11 Uhr: Photovoltaik clever nutzen
- 12 Uhr: Infrarotheizungen - was sie wirklich können?
- 14 Uhr: Batteriespeichertechnik - Blei oder Lithium?
- 15 Uhr: Intelligentes Bauen - Unser Energiewendehaus.

Anzeige

Achim Seeger über Terrassenüberdachungen

Der überdachte Garten

Im Sommer lebt es sich spontaner. Man isst beispielsweise mal draußen auf der Terrasse. Aber in der warmen Jahreszeit ist auch das Wetter recht spontan.

hs. Kaum ist der Tisch schön gedeckt, kommt ein Regenschauer. Wurde er hektisch wieder abgeräumt, lacht die Sonne wieder. Schon deswegen schwören immer mehr „Draußen-Liebhaber“ auf Terrassenüberdachungen. Einige Tipps hierzu gibt uns Achim Seeger, der Inhaber des Meisterfachbetriebes Seeger in Nattheim:

- **Unterkonstruktion**: Sie bildet das Gerüst und besteht üblicherweise aus Holz oder Aluminium. Wir arbeiten nur mit hochwertigen Aluminiumbauteilen. Denn sie sind wartungsfrei, pflegeleicht und sehr stabil. Sie erlauben auch größere Spannweiten bei wenig Stützen.
- **Dach**: Die gebräuchlichsten Dachformen sind das Satteldach mit Giebel und das Pultdach. Es besteht aus einer geraden, oft schräg geneigten Fläche. Gedeckt wird das Dach bei uns mit Sicherheitsglas, mit oder ohne Dachüberstand. Unser geradliniges Modell hat verstellbare Aluminiumlamellen. Je nachdem wie man sie wendet, lässt sich das Dach öffnen oder schließen.
- **Farbe**: Aluminiumteile lassen sich in vielen RAL-Farbtönen beschichten,

aber auch in einigen „Effektfarben“. Das sind spezielle Farben beispielsweise mit Metallic-Effekten.
- **Regenwasser**: Das Dach sollte über eine Entwässerungsrinne verfügen.
- **Windschutz:** An den Seiten angebrachte Glasschiebeelemente, welche wir auch nachträglich montieren können, schaffen einen Wind- und Witterungsschutz.
- **Beschattung und Sichtschutz**: Wir empfehlen extra entwickelte Markisen, die sich auch nachträglich unter- oder oberhalb des Glasdaches anbringen lassen. Eine gute Ergänzung bilden Senkrechtmarkisen. Sie schützen von allen Seiten vor bewundernden Blicken.

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

Anzeige

Vitale Räume–Vitale Menschen!

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

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

Geomantie-Seminar am 8. und 9. Mai

Was sagen Pendel und Rute?

hs. Im Stuttgarter Osten wurde ein altes Haus komplett umgebaut. Eine Wohnungseigentümerin ließ einen Wünschelrutengänger kommen. Sie wollte prüfen lassen, wie sie die Räume anordnen soll und wo sie beispielsweise ihr Bett am besten aufstellt. In einer Ecke blieb der Rutengänger länger stehen: „Hier ist störendes Metall im Boden, das muss raus.“ Er ging ins Kellergeschoss an dieselbe Stelle und testete nochmals mit der Wünschelrute. Dann sagte er, in welcher Tiefe sich das Objekt befindet. Die Bauarbeiter gruben und stießen dort auf Reste einer Fliegerbombe.

Wer sich mit Wünschelruten beschäftigt und darüber im Bekanntenkreis spricht, hört zur Antwort oft die erstaunlichsten Geschichten. Von den Bombenresten im Stuttgarter Osten erfuhr Lebensfreude-Autor Dr. Helmut Schomaker, als er von einem Geomantie-Seminar erzählte. Er hatte es im letzten Jahr beim Feng Shui Institut Stein besucht und darüber in der Lebensfreude berichtet.

Geomantie beschäftigt sich mit den Auswirkungen der Erdkräfte auf den Menschen und damit auch mit der Jahrtausende alten Tradition des Rutengehens. Am 8. und 9. Mai gibt das Feng Shui Institut Stein aus Illerkirchberg wieder ein Geomantie-Seminar. Karin B. Stein und Helmut Stein schildern unter anderem, wie Erdstrahlen unser Wohlbefinden beeinflussen und was wir dabei beachten können. Die Kursteilnehmer lernen, mit Pendel und Rute umzugehen. Sie stellen zu ihrer Überraschung fest, dass jeder von uns sich zum Wünschelrutengänger eignet - selbst Lebensfreude-Autor Schomaker. Er fand zwar keine Fliegerbomben, aber etliche Wasseradern.

Gustav Rennertz über ganzheitliche Architektur

Wie Räume heilen können

Matrjoschka heißt die russische Puppe, die sich öffnen lässt und in der dann immer eine noch kleinere Puppe zum Vorschein kommt. Können wir Menschen uns ebenfalls als Teil einer solch verschachtelten Matrjoschka sehen? „Ja“, erklärt der Geschäftsführer von 4plus5 in Ulm, Gustav Rennertz. „Und deswegen ist es so wichtig, in welchen Räumen wir leben.“

gr. Unsere Seele, unser Geist sitzen im Körper. Dieser wohnt in einem Raum. Der befindet sich in einem Haus, in einem Garten, in einem Ort, in einem Land ... Alle Ebenen beeinflussen sich gegenseitig.

Die alten Lateiner sagten: „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“. Genauso gilt: „Ein gesunder Mensch lebt in einem gesunden Raum“.

Ich betrachte den Raum als etwas Lebendiges. Und alles Lebendige besteht aus Geist, Materie und Energie. Also plant unser Büro 4plus5 nach diesen Kriterien:

Geist: Welche Aufgabe und Funktion hat der Raum, für wen wird er gemacht? 2008 betreuten wir beispielsweise den Umbau eines ehemaligen Klinikgebäudes in ein Wohnprojekt für Demenzkranke. Als erstes studierten wir Fachliteratur über Demenz. Wir besuchten bestehende Einrichtungen, befragten das Personal und versuchten, uns in demenzkranke Menschen einzufühlen. So wurde uns klar: Die Demenzkranken wollen sich geborgen fühlen, sich orientieren können, ihr Zimmer ohne fremde Hilfe finden und Freude haben.

Anzeige

Architektur und Innenarchitektur für Mensch und Erde

4+5 Raum Licht Farbe

4plus5 GmbH
scheffeltgasse 9
89077 Ulm
fon 0731 602 71 51
www.4plus5.de
dialog@4plus5.de

Ihr Ansprechpartner
Gustav Rennertz

Neubau Umbau Erweiterung Sanierung Heilung

Materie: Die Baumaterialien müssen natürlich den Anforderungen von Konstruktion und Wirtschaftlichkeit genügen. Darüber hinaus können sie aber sehr stark das Wohlbefinden und die Gesundheit ihrer Bewohner fördern.

Energie: Farben, Art und Beschaffenheit des Materials wirken nicht überall und bei jedem gleich. Ihre Wirkung hängt auch stark von den Einstellungen und Erfahrungen der Bewohner ab. Wenn beispielsweise ein Innenraum rot-tonig gehalten ist, hat das in Tibet eine ganz andere Bedeutung als in Hamburg auf der Reeperbahn. Zur Energie eines Platzes gehören auch geomantische Einflüsse wie Wasseradern und Erdverwerfungen. Wichtig ist außerdem das Licht. Es kann ebenso wie die Farbe zur Heilung eingesetzt werden.

Wie arbeiteten wir nun bei unserem Wohnprojekt für Demenzkranke? Wesentliche Elemente sind organischen Formen und warmtonige Farben. Die Zimmereingänge ragten schräg in die Flure, so dass die Zimmer leichter gefunden werden konnten. Das Licht ließ sich stufenlos verändern: mittags belebend hell und abends beruhigend warm. Wir erhielten für dieses und weitere Projekte zweimal den Gradmann-Stiftungspreis. Die schönste Auszeichnung für uns ist aber, dass sich die Bewohner in ihrem Wohnprojekt anscheinend gut zurecht finden und sehr wohl fühlen.