Juli bis September 2015

Lebensfreude

Gute Nachrichten

ULM+NEU-ULM

Kreativität: Seiten 1 und 2 | Bedruckte Wände: Seite 5 | Winnetou-Festspiele: Seite 7 | Der Hausflüsterer: Seite 10

Wie wir unsere Kreativität stärken

Wann habe ich das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht?

„Als erstes machen wir einen Kreativtest“, erklärte die Kreativtrainerin Susanne Sperlich dem etwas überraschten Publikum.

hs. Auf einen anregenden Vortrag und nicht auf Arbeit hatten sich die Gäste eingestellt, die zu einem Vortragsabend ins Ulmer Bettenfachgeschäft Samina gekommen waren. Thema war die Kreativität, also - laut Duden - „das Schöpferische, die Schöpferkraft“.

Wer von uns möchte nicht kreativ sein: Durch gute Ideen zu Lösungen kommen, die einem beispielsweise mühevolle Arbeit ersparen oder viel Erfolg bringen.

Doch zunächst waren - daran ließ die Referentin Susanne Sperlich keinen Zweifel - ihre Zuhörer selbst gefordert:

„Ich erkläre die Regeln des Kreativtests nur einmal: Sie sehen vor sich Papier und verschiedene Farbstifte. Nehmen Sie bitte ein Papier und drei Stifte. Wählen Sie mindestens eine Farbe, die Sie nicht mögen. Sie haben dann drei Minuten Zeit, eine Landschaft zu malen. Verwenden Sie dabei alle ihre Stifte, auch die Farbe, die Ihnen nicht gefällt. Schreiben Sie Ihren Namen auf die Rückseite des Blattes. Wir werden nachher alle Bilder einsammeln und gemeinsam anschauen.“

Die Testpersonen machten sich ans Werk, immer wieder ermahnt mit Sätzen wie: „Geben Sie sich Mühe“, „Malen Sie Landschaften, bei denen man auch etwas erkennt“ ... Ein Handyklingeln zeigte, wann die drei Minuten vorüber waren. Die Zeichnungen wurden abgegeben. Jeder war gespannt auf die Auswertung:

„Das war kein Test, Kreativität kann man so nicht testen“, erklärte Susanne Sperlich dem nun sehr überraschten Publikum.

Was sollte dann der vermeintliche Test zeigen? Er bildete geradezu ein Sammelsurium von Einflüssen, welche die Kreativität begrenzen statt fördern. Das waren beispielsweise:

- Druck, schon allein durch die Dreiminutenfrist oder die Vorgabe, dass die Testbedingungen nur einmal erklärt werden.
- Konkurrenzdenken und Angst, weil ja die Bilder am Schluss miteinander verglichen werden sollten.
- Steuerung durch den Verstand, indem man beispielsweise eine Farbe auswählen musste, die einem gar nicht gefällt.

Je mehr wir uns von diesen und anderen einengenden Bedingungen befreien, desto kreativer können wir sein. Einige Empfehlungen hierzu gibt Susanne Sperlich auf der folgenden Seite.

Urlaubsreisen zur schönsten Reisezeit

05.-12.08.	Dänemark-Rundreise mit Kopenhagen	HP € 1049
29.-30.08.	Weinbergfest im Elsass mit Weinbergwanderung	HP € 205
03.-07.09.	Trasimeno See: Perugia-Assisi-Gubbio-Todi-Montefalco	HP € 505
19.-20.09.	Grandioses Feuerwerkserlebnis „Rhein in Flammen	HP € 245
25.-27.09.	Bayerischer Wald und Inn-Druchbruch in Passau	HP € 339
02.-04.10.	Thüringen: Erfurt, Weimar und Eisenach	1xHP ÜF € 279
09.-11.10.	Törggelen im Luftkurort Molveno am Molvenosee	ab HP € 259
19.-22.10.	Comer See mit Como - Mailand und Lugano	ab HP € 335

Unsere beliebten Tages- und Musikreisen

18.07.(Sa)	Erlebnisrundfahrt Appenzeller Land	€ 69
26.07.(So)	Weiß-Blaue Gemütlichkeit: Ammersee und Andechs	€ 49
29.07.(Mi)	Mode-Werke Betz und Lagerhaus an der Lauter in Dapfen	€ 33
02.08.(Mi)	Trientiner Bergsteigerchor „Castion Faver“ am Fellhorn	€ 50
22.08.(Sa)	Sommerfrische in Quinten am Walensee	€ 59
27.08.(Do)	Bregenzer Wälderbähnle und Wallfahrtskirche Maria Bildstein	€ 47
30.08.(So)	Berg-Erlebnis Zugspitze inkl. Zugspitzrundfahrt	€ 83
01.09.(Di)	Raddamnpfer-Erlebnis Ammersee und Bad Tölz	€ 59
05.09.(Sa)	Heidelberger Schlossbeleuchtung inkl. Feuerwerk	€ 42
01.09.(So)	Überraschungsfahrt ins Blaue	€ 44
24.09.(Do)	Musical Stuttgart: „TARZAN“	ab € 99
30.11.(Mo)	Kirchenkonzert mit Osswald Sattler in Altötting	€ 85

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

HIPP KAMPFKUNST
...entdecke deine Kraft!
Die Familienkampfkunstschule in Ulm und Erbach
Unser Tipp:
Jetzt anmelden für unser:
Ferien SOMMERSPASS Programm
ab 2,5 Jahre
- (Familien)-Kampfkunst-Wochen mit Kindermobbing-Schutzprogramm
- Selbstschutztraining für Teens ab 13 Jahren
- Einführungs-Stunden für Erwachsene

Selbstbehauptung Bewegungskunst Notwehrtraining
Tel. 0731-14059840 info@hipp-kampfkunst.de

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

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

Susanne Sperlich erklärt Kreativität

Auch Vögel sind kreativ

Weil die Winter hierzulande immer wärmer werden, bleiben manche Zugvögel das ganze Jahr über in unserer Region. Sie fliegen nicht mehr in den Süden. Damit sind sie kreativ, erklärt die Kreativitätstrainerin Susanne Sperlich aus Dornstadt:

Was ist Kreativität?
Sie ist eine Kraft, die dafür sorgt, dass etwas überlebt, seien es Pflanzen, Tiere oder wir Menschen. Denn außerhalb der gewohnten Pfade findet sie Lösungen, die sich bewähren und somit zur neuen Routine werden. Entsprechend kreativ reagieren die Zugvögel auf unsere milderen Winter: Sie bleiben einfach hier. Die Kreativität ist es also, die neue Umstände oder Verhaltensweisen erschafft. Durch sie passen sich Lebewesen veränderten Situationen an.

Wer ist kreativ?
Wir alle, sonst könnten wir nicht im Alltag bestehen und ständig wechselnde Anforderungen bewältigen.

Was bringt die Kreativität?
Wir können sie nutzen, um Ziele zu erreichen oder Probleme zu lösen. Deswegen gibt es sogar Fachbücher über Kreativitätstechniken, das heißt über Methoden, mit denen wir leichter zur zündenden Idee kommen.

Was haben wir aber davon, „einfach nur so“ kreativ zu sein? Wenn wir beispielsweise ein Bild malen, ohne dass wir es verkaufen wollen oder als Geschenk benötigen?

Sobald wir kreativ sind, erleben wir, welche gestalterische Kraft in uns ruht. Wir können uns ausleben und darstellen, wir haben Erfolgserlebnisse. Das macht selbstbewusster, froher und entspannter.

Wann gedeiht Kreativität?
Kreativität, Körper und Liebe stehen in enger Wechselwirkung: Die Ideen fließen besser, wenn wir uns wohl fühlen in unserer Haut und mit Freude ans Werk gehen.

Kindliche Kreativität

Wenn Kinder malen, kommt eine Farbe über die andere, Oft besteht das Bild irgendwann aus einer braunen, grauen oder schwarzen Fläche. Vor allem Schwarz ist beliebt, weil es das Gefühl der Macht, der Zauberkraft verleiht.

Wie reagieren nun Eltern am besten auf ein stolz gezeigtes Bild, auf dem sie nur wenig oder nichts erkennen können? Sie halten sich vor Augen, dass es keine Rolle spielt, was sie gerne sehen würden. Entscheidend ist vielmehr, dass das Kind Freude hatte bei der Malerei und mit sich in diesem Moment im Einklang stand. Jedes Kind freut sich, wenn ihre Eltern das merken. Wenn sie loben, was ihnen gefällt oder was sie sehen. Am überzeugendsten wirkt Lob, welches nicht nur pauschal ausfällt, sondern konkret Einzelheiten des Bildes benennt: „Diese Stelle gefällt mir besonders gut!“ Aber auch ein Nachfragen erfreut den Nachwuchs.

Anzeige

Kreativität erleben…

Farbe.Mensch

Raum für Kunst und Kreativität
Susanne Sperlich, 89160 Dornstadt
07304-439 98 89 oder 0172-637 14 96
www.farbemensch.de

Anzeige

INSEKTEN SCHUTZ NEHER

Insektenschutzgitter vom Fachmann - immer die passende Lösung

Die Nr. 1 im Insektenschutz.

KAiSER

Kaiser Insektenschutz
Hittistetter Str. 16
89250 Senden-Witzighausen
info@insektenschutz-kaiser.de
Tel.: 07309 / 92 95 10
Fax.: 07309 / 92 95 11

www.insektenschutz-kaiser.de

Susanne Sperlich empfiehlt Wege zu mehr Kreativität

Mut zu Neuem, Mut zur Muse

Wie können wir unsere Kreativität fördern? Susanne Sperlich vom Atelier Farbe.Mensch gibt einige Anregungen:

Etwas tun und ausprobieren
Einfach ist das im privaten Bereich: Gibt es ein Hobby, das uns schon immer gereizt hat? Dann beginnen wir damit. Und wenn es doch nicht so viel Spaß macht wie erwartet? Dann können wir ja wieder aufhören. Und diese Freiheit sollten wir uns auch nehmen.

Aber wie funktioniert ein solches Ausprobieren im Beruf, in finanziellen Angelegenheiten oder bei anderen wichtigen Fragen?

Zunächst lassen wir unsere Gedanken schweifen. Wir suchen frei nach Lösungen, lassen jede zu, schließen keine aus. Erst anschließend prüfen wir sie auf Umsetzbarkeit, Irrtümer und Fehler. Dann überlegen wir, welche Vorteile bringen die Lösungen, welche Risiken können wir ihretwegen eingehen? Und wie können wir reagieren, wenn sich unsere Einschätzungen als fehlerhaft erweisen? So ermitteln wir einen Bereich, in dem sich experimentieren lässt. Grundsätzlich gilt aber: „Wer wagt, gewinnt“. Wer also auch Fehlschläge in Kauf nimmt, kommt leichter zu neuen Lösungen.

Von anderen Menschen lernen
Wie bewältigen sie Schwierigkeiten? Was machen sie in ihrer Freizeit, welche Interessen haben sie? Können sie uns beispielsweise einmal mitnehmen in ihren Chor oder zu ihrer Theaterprobe? Vielleicht ist das ja etwas für uns?

Sich von Druck und Erwartungen befreien
Angenommen, wir malen ein Bild. Dann malen wir es doch mal nur für uns, einfach so, wie wir gerade Lust haben. Es soll weder perfekt sein noch irgendwelchen Regeln entsprechen. Man muss auch nichts auf ihm erkennen. Es ist uns egal, was andere zu dem Ergebnis sagen oder ob andere Bilder „schöner“ sind. Ebenso wenig interessiert es uns, dass unser Werk jemals fertig wird. Wer so malt, der erlebt, was sich in vielen Lebensbereichen beobachten lässt: Je weniger wir verlangen und befürchten, desto kreativer werden wir.

Freude an der Aufgabe
Kreative Menschen interessieren sich oft weniger für die Belohnung, sondern vor allem für die Aufgabe selbst. Sie beschäftigen sich eingehend mit der Materie, erwerben also Fachwissen. Und sie sind ausdauernd.

Entspannen und ausruhen
Genug Schlaf und Entspannungsübungen sind wunderbare Voraussetzungen für gute Einfälle.

Die täglichen 15 Minuten
Täglich fünf bis zehn Minuten tun wir etwas nur für uns: Tagebuch schreiben, singen, frei tanzen, malen ...
Und fünf Minuten am Tag machen wir überhaupt nichts. Wir setzen uns bewusst einfach nur hin, genießen die Aussicht, den Gesang der Vögel oder schlicht das Nichtstun.

Neugierig und veränderungsbereit bleiben
Regelmäßig können wir uns fragen: „Wann habe ich das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht?“

Anzeige

Sommer-Aktion
Restaurant Hong Yun Lai

NEU überdachte Freiterrasse eröffnet!

Einsteinstraße 59 · 89077 Ulm · 0731 602 889 28 · www.hongyunlai-ulm.de · info@hongyunlai-ulm.de

Erlebnisbuffet · 15,90 Euro
Täglich 17.30 – 22.00 Uhr und sonn- und feiertags 11.30-14.30 Uhr

Mittagsbuffet · 8,50 Euro
Montag – Samstag (außer an Feiertagen) 11.30 – 14.30 Uhr

Tiefgarage unterm Restaurant für unsere Gäste ab 17.30 Uhr verfügbar.

Kennenlern Gutschein 5,- Euro
gültig bis zum 30.7.2015
Nur für Erlebnisbuffet und Hauptspeise gültig

(Die Barauszahlung des Gutscheinwertes ist ausgeschlossen)
– Pro 2 Personen nur ein Gutschein einlösbar –

Kreativ-Workshop-Woche vom 10. bis 15. 8 im Baumhotel Auszeit

Auszeit mit den Farben der Natur

Die Natur ist kreativ. Das zeigt sich schon an ihrer Farbenvielfalt. Eine Workshop-Woche, die sich mit natürlichen Farben beschäftigt, veranstaltet das Baumhotel Auszeit.

hs. Im Kammeltal, ungefähr auf halber Strecke zwischen Krumbach und Burgau, liegt das Baumhotel Auszeit. Direkt an dem Fluss Kammel können die Gäste in Baumhäusern übernachten, die Natur genießen und Seminare und Kurse besuchen.

Eine kreative Reise in die Welt der Naturfarben bietet beispielsweise die Workshop-Woche vom 10. bis zum 15. August:

- Die Teilnehmer färben Wolle mit rein pflanzlichen oder tierischen Farbstoffen.
- Aus Blüten, Blättern, Rinden, Wurzeln, Schalen oder Beeren werden Farben hergestellt, um damit zu malen und zu experimentieren.
- Gemalt und gestaltet wird ebenfalls mit farbigen Erden, Sand, Gesteinsmehlen und Pigmenten.

Zur Naturfarbenwoche gehören auch ein Garten(kultur) tag und ein Ausklang am offenen Feuer - mit einem bunten und natürlich bunt gefärbten Buffet.

Anzeige

Buche deinen Kindheitstraum

Übernachten im Baumhaus mit Blick in den Sternenhimmel!

Besuche unsere Veranstaltungen, Kurse und Seminare:
18.7. Posamentenknöpfe herstellen • 1.8. Weiden flechten
1.8. Afrikanischer Tag • 10.-15.8. Farben der Natur
21.-23.8. Bogen bauen • 28.-30.8. Trommel bauen
Mehr Infos auf unserer Homepage unter Kurse/Seminare!

Baumhotel Auszeit
Kammelauweg 1, 89358 Kammeltal
www. baumhotel-auszeit.de
Telefon: 0170 17 05 882

Nähmaschinen Hörmann über Overlock Maschinen

T-Shirts nähen in 5 Minuten

Was ist eine Overlock, was kann eine Overlock? Sie spart vor allem Zeit.

dw. Eine Overlock ist eine Nähmaschine, die den Stoff in einem Arbeitsgang näht und versäubert. Überstehenden Stoff schneidet sie ab.

Die Overlock eignet sich hervorragend zum Verarbeiten von elastischen Materialien und zum Versäubern und Zusammennähen von allen Stoffen.

Gratis Schal! Gegen Vorlage dieses Artikels versäubert Nähmaschinen Hörmann mit Ihnen gemeinsam einen Schal mit Rollsaum. Den Schal dürfen Sie behalten.

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

Anzeige

Brennholzhandel

Verkauf von:
Brennholz, Hartholz auf Paletten
- alle Sorten in verschiedenen Längen
Weichholz in Big Bag (Zimmereiabschnitte)
Holzbriketts rund oder eckig
Beratung, Verkauf, Lieferung
Pfaudler Thomas & Katharina
Tel. 08285/776 · Handy: 0176/24051978
www.pfaudlerthomaskatharina.vpweb.de

Kleinkindertraining in der Kampfkunstschule Hipp

Katze, Bär und Pferdetritt

Selbstverteidigung für Zweieinhalbjährige? Das bietet die Kampfkunstschule Hipp in Ulm und in Erbach. Die Lebensfreude hat eine solche Stunde besucht.

hs. Zwölf Personen nahmen teil: Sechs Kinder zwischen zweieinhalb bis fünf Jahren und genau so viele Eltern.

Was zeigte ihnen der Taekwondo-Meister und Physiotherapeut Daniel Hipp? Einfache Selbstverteidigungstechniken, um sich beispielsweise zu befreien, wenn sie an der Schulter festgehalten werden:

- Zunächst reagieren wie die schnelle Katze, das heißt, dem Angreifer fauchend die Zähne zeigen und dabei die Arme hochreißen.
- Löst sich dadurch der Griff noch nicht, hilft die Windmühle: Den Arm mehrmals senkrecht kreisen lassen.
- Nach der Befreiung wird der Verteidiger zum starken und unempfindlichen Bär. Er stellt sich stabil hin und stößt den Angreifer - wenn nötig - mit aller Kraft weg. Dabei ruft er laut: „Lass mich in Ruhe!“

Die kleinen Kämpfer und ihre Eltern machten eifrig mit bei den kindgerecht kurzen Übungen.

Diese dienen nicht nur der Selbstverteidigung, sondern schulen auch Koordination, Kraft, Geschwindigkeit sowie Grob- und Feinmotorik. Aufgelockert wurde die Stunde immer wieder durch Rennspiele, Hüpfen, entspannende Gymnastik und viele bildhafte Erklärungen.

Natürlich spielten die Kinder und Eltern auch „ausschlagendes Pferd“: Durch schwungvolle Fußtritte nach vorne oder nach hinten.

Tentschert Immobilien veröffentlicht Wohnmarktbericht 2015/16 Ulm/Neu-Ulm

Steigende Preise, vor allem in Neu-Ulm

Die Mieten und Immobilienpreise steigen eher moderat in Ulm und deutlich stärker in dem noch günstigeren Neu-Ulm. Das ergibt sich aus dem neuesten Wohnmarktbericht von Tentschert Immobilien und dem Institut Innovatives Bauen (iib-Institut).

hs. Der 36-seitige übersichtliche Bericht erscheint in der zweiten Auflage und untersuchte den Zeitraum vom 1.3.2014 bis zum 28.2.2015. Ausgewertet wurden die Angebote etlicher Immobilienportale und die umfangreiche Kauf- und Mietpreissammlung von Tentschert Immobilien, einem der führenden Immobilienmakler der Region.

Der Leser erfährt für die einzelnen Stadtteile, was Häuser und Eigentumswohnungen im Mittelwert kosten und welche Mieten verlangt werden. Dabei wird unterschieden zwischen Neubauten und dem Bestand, also den schon „gebrauchten“ Häusern oder Wohnungen.

Die höchsten Preise nennt der Wohnmarktbericht für die Ulmer Stadtmitte:

- 549.500 € beim Kauf eines bestehenden Hauses,
- 3.350 € je Quadratmeter für eine Neubauwohnung,
- 2.740 €/qm für eine gebrauchte Eigentumswohnung,
- 9 € Miete je Quadratmeter für eine Bestandswohnung.

Gegenüber dem Vorjahresbericht sind die Kauf- und Mietpreise gestiegen. Dabei zeigt sich, dass in dem noch günstigeren Neu-Ulm anscheinend ein Aufholbedarf besteht:

- Kaufpreise für bestehende Häuser in Ulm + 0,7 % und in Neu-Ulm + 3,7 %,
- Neubau-Eigentumswohnungen in Ulm + 1,3 % und in Neu- Ulm + 5,2 %,
- bestehende Eigentumswohnungen in Ulm + 1,9 % und in Neu- Ulm + 5,3 %,
- Mieten für Bestandswohnungen in Ulm + 1,1 % und in Neu-Ulm + 2,3 %.

Anzeige

Der Wohnmarktbericht 2015/16 für Ulm und Neu-Ulm kann bei Tentschert Immobilien kostenlos angefordert werden unter www.tentschert.de oder 0731 3 79 52 20.

Anzeige

HOLMCONSULTING
Finanzen brauchen Sicherheit.

FINANZTIPP

In Zeiten, in denen es bei der Bank keine Zinsen mehr gibt, sollten Sie unnötige Risiken und Kosten vermeiden!

Wie Sie es schaffen, dabei dennoch eine gute Rendite zu erzielen, erfahren Sie in einem persönlichen Gespräch.

Melden Sie sich, ich freue mich auf Sie!

Rolf Hagen Holm
Bauerngasse 2 | 89291 Holzheim
Telefon 07302 923 99 45
Mail info@HolmConsulting.eu
Web www.HolmConsulting.eu

Finanztipps von Rolf Hagen Holm aus Holzheim

Sicherheit ohne Kristallkugel

Jedem neuen Kunden erklärt Finanzberater Rolf Hagen Holm zwei Grundweisheiten der Geldanlage: Es gibt keine Kristallkugel und keine eierlegende Wollmilchsau.

hs. Niemand kann die Zukunft vorher sehen. Deswegen geht ein guter Finanzberater stets davon aus, dass es ganz anders kommen kann als erwartet.

Dabei beurteilt er eine Finanzanlage nach drei Kriterien, nämlich nach dem magischen Dreieck von Rendite, Sicherheit und Flexibilität. Und hier erwarten viele Anleger die eierlegende Wollmilchsau: Ihre Investition soll alle drei Ansprüche voll erfüllen. Tatsächlich aber stehen diese Ziele in Konkurrenz zueinander. Denn ein höherer Gewinn bringt ein größeres Risiko mit sich oder erfordert, dass die Anlage langfristig gehalten wird.

Aktien beispielsweise erzielen in der Regel überdurchschnittliche Renditen, unterliegen aber oft starken Kursschwankungen. Kurseinbrüche können ausgeglichen werden, indem man die Aktien über viele Jahre behält, also auf Flexibilität verzichtet.

Doch dafür bedarf es guter Nerven, zumindest in Phasen rückläufiger Kurse. Rolf Hagen Holm analysiert deswegen nicht nur genau die Finanzprodukte, sondern auch seine Kunden. Jeder von ihnen soll die Anlagen erhalten, die seinem Sicherheitsbedürfnis entsprechen.

Rechtzeitig – selbstbestimmt – vorsorgen

hs. Ein Mann mittleren Alters ist oft zerstreut, verwechselt die Worte und vergisst lästige Anweisungen sofort. Seine Frau trägt es mit Humor: „Wenn Du mal dement werden solltest, fällt es jedenfalls keinem mehr auf.“

Doch wie kann der Ehemann vorsorgen für den Fall, dass er tatsächlich seine Geschäftsfähigkeit verliert?

Er kann vorher schriftlich festlegen, wer ihn notfalls vertreten soll. Denn Ehepartner und Kinder sind dazu nicht automatisch berechtigt.

Sie brauchen dafür verschiedene Vollmachten und Verfügungen. Diese lassen sich hinterlegen bei Einrichtungen wie der Deutschen Vorsorgedatenbank. Man erhält eine kleine Kunststoffkarte und trägt sie stets bei sich. Auf ihr sehen die Behörden und Ärzte, wo alle Anweisungen abzurufen sind. Die hinterlegten Papiere werden auch regelmäßig überprüft, ob sie der neuesten Rechtslage entsprechen.

Marion Busch als Generationenberatin gibt zu diesen Fragen keine Rechtsberatung. Die Partnerin der Deutschen Vorsorgedatenbank hält aber einstündige kostenlose Vorträge in Ulm. Und sie begleitet Menschen bei dem Thema, das wir allzu gerne vor uns herschieben.

Anzeige

„Vollmachten & Patientenverfügungen“
Wer darf mich im Ernstfall vertreten?
Sie verlieren im Ernstfall Ihre Selbständigkeit.

- Mittwoch, 8.7., 19 Uhr, Bürgerzentrum Eselsberg, 89075 Ulm, Virchowstraße 4
- Mittwoch, 15.7., 19 Uhr, Bürgerhaus Ost-Mitte, 89073 Ulm, Schaffnerstraße 17
- Dienstag, 21.7., 19 Uhr, Bürgerzentrum Eselsberg, 89075 Ulm, Virchowstraße 4
- Dienstag, 28.7., 19 Uhr, Bürgertreff Böfingen, 89075 Ulm, Haslacher Weg 89

Dauer ca. 1 Stunde, Vortrag kostenlos, Anmeldung erforderlich
an **Versicherungskanzlei Busch, 07391 78 19 160 oder 0176 100 74 330**
Ehingen, Bizaineweg 14, marion.busch@versicherungskanzlei.com.de
https://www.facebook.com/IhrekompetenteVersicherungsmaklerin?ref=bookmarks
https://www.xing.com/profile/Marion Busch13?sc o=mxb p

Anzeige

IT-SERVICE
NETZWERKTECHNIK
MONITORING
E-MAIL ARCHIVIERUNG
BERATUNG

SOLUTIONS CUBE
Uhlandstr. 5/1
73337 Bad Überkingen
Tel +49 [0] 7331.946.12.49
Fax +49 [0] 7331.946. 77.62
Email info@solutionscube.de
Web www.soltionscube.de

BERATUNG IST VERTRAUENSSACHE, ÜBERZEUGEN SIE SICH SELBST!

Thomas Knoefel von Solutions Cube

E-Mails archivieren

Woran mangelt es vermutlich niemandem? An E-Mails. Weniger bekannt ist, dass jedes Unternehmen seine E-Mails archivieren muss, und zwar revisionssicher. Das heißt: Auffindbar, nachvollziehbar, unveränderbar und verfälschungssicher.

Dafür gibt es Lösungen, beispielsweise MailStore Server. Es ist das führende E-Mail-Archiv für mittelständische und kleine Unternehmen. Es erfüllt alle gesetzlichen Anforderungen, schützt vor Datenverlusten und erlaubt eine schnelle Suche. Außerdem entlastet es den Server, bietet Back Up, spart Speicherkosten und Verwaltungsaufwand.

Tipps von Rentenberater Siegfried Sommer

Altersrente mit 63 Jahren durch freiwillige Beiträge

hs. Wer mit 63 abschlagsfrei in Rente gehen will, muss eine Wartezeit von 45 Jahren erfüllt haben. Zu dieser Wartezeit gehören unter anderem die Jahre und Monate, in denen Pflichtbeiträge bezahlt oder Kinder bis zum 10. Lebensjahr erzogen wurden. Auch Arbeitslosigkeit bis zum 61. Lebensjahr wird hinzugerechnet.

Manche Personengruppen können unter Umständen durch freiwillige Rentenbeiträge diejenigen Wartezeiten „auffüllen“, welche ihnen noch zur Rente ab 63 fehlen:

- Arbeitslose ab 61 Jahren. Denn Arbeitslose dürfen eine geringfügige Beschäftigung mit einem Verdienst von bis zu monatlich 165 € ausüben und davon freiwillig Rentenversicherungsbeiträge abführen.
- Handwerker, Selbständige und Hausfrauen mit mehr als 10 Erziehungsjahren. Voraussetzung ist stets, dass 18 Jahre lang Pflichtbeiträge bezahlt wurden.

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

Anzeige

Wir arbeiten für Ihre Digitale Zukunft

DokumentenService
LexMedicus

Wir scannen
- Archive
- Dokumente
- Personalakten
- Technische Zeichnungen
- Wir lagern Dokumente ein

Wenn Sie jederzeit Ihre Post lesen möchten, dann sprechen Sie mit uns über die Digitale Poststelle.

Kontakt: Lex Medicus Dokumentenservice GmbH
Ulm, Keltergasse 5, Telefon 0731/9340970
www.lexmedicus.de

Digitale Archivierung durch Lex Medicus

Mausklick statt Ordnerberge

hs. Das Ulmer Unternehmen Lex Medicus erstellt medizinische Gutachten. Anscheinend sehr erfolgreich. Denn die Aufträge nahmen immer mehr zu und die damit verbundenen Papier- und Aktenberge auch. Irgendwann wurde der Platz knapp, und nur fürs Archiv wollte man keine teuren Büroräume dazu mieten.

Da begann Lex Medicus, die Ordner zu scannen und abzuspeichern. Ein Kunde erfuhr davon und bat darum, sein Archiv ebenfalls zu digitalisieren. So entstand ein neuer Geschäftszweig, der Lex Medicus Dokumentenservice.

Mittlerweile wird er rege genutzt, von Unternehmen, Praxen, Kanzleien, aber ebenso von Privatleuten. Denn auch sie müssen Unterlagen aufbewahren und wollen dafür wenig kostbaren Wohnraum einsetzen. Außerdem ist es schneller und bequemer, in geordneten Dateien zu klicken, anstatt staubige Ordner zu wälzen.

Wie läuft eine digitiale Archivierung ab? Lex Medicus kommt zum Kunde, bespricht seine Wünsche, untersucht sein Ordnungssystem und erarbeitet ein Konzept: Welche Datenträger eignen sich, wie sind Suchbegriffe zu bilden ... Dann nimmt Lex Medicus die Ordner mit und erledigt alles Weitere. Zuletzt werden die Aktenberge entsorgt, damit der Kunde erleichtert sagen kann: „Nie wieder Dokumente suchen!“

Neue Wege mit Großformatdruck - realisiert von Braun Digitaldruck Ulm

Anzeige

Wohlbefinden durch raffiniertes Innenraumstyling

Die eigenen vier Wände sind in der Regel ein Ort der Zuflucht, der Sicherheit und des Wohlbefindens. Sie werden so eingerichtet, wie es der eigenen Persönlichkeit entspricht - wie man sich damit identifizieren kann. Der individuellen Kreativität sind dabei kaum Grenzen gesetzt. Doch neben der Auswahl an Tapetendesigns, Vorhangstoffen, Bodenbelägen und Wandfarben gibt es jetzt neue Techniken im Großformatdruck, die eine noch individuellere Wohnraum- oder Geschäftsraumgestaltung ermöglichen.

Innovatives Raumstyling durch Motivdrucke

Die Braun Digitaldruck Ulm GmbH ist ein spezialisiertes Unternehmen, das unter anderem hochwertige Großformatdrucke auf unterschiedlichen Materialien produziert. Starre Materialien wie Holz, Glas, Metallplatten, Steinplatten und Fliesen können ebenso bedruckt werden wie flexible Bedruckstoffe aus Stoff, Papier und Folie.

Damit lassen sich völlig neue Raumgestaltungen realisieren.

Durch das Bedrucken von Spiegeln, Duschkabinen, Infrarot-Heizplatten, Vorhängen usw. können Themenwelten entstehen, die sowohl im privaten Wohnbereich als auch im geschäftlichen Umfeld Emotionen vermitteln und eindrucksvolle Atmosphären schaffen.

Aktivierender Farbrelaunch im Fitnessstudio

Alexander Brender, Inhaber des P15 Fitness Clubs Neu-Ulm, hat die Gestaltungsmöglichkeiten des hochwertigen Großformatdrucks erkannt.

Aus diesem Grund beauftragte er die Braun Digitaldruck Ulm GmbH und die Feng Shui-Expertin Karin B. Stein aus Illerkirchberg, ein neues Raumgestaltungskonzept zu entwickeln und zu realisieren.

Die bislang gewählte Farbgestaltung der Geschäftsräume sollte durch aktivierendere Farben ersetzt werden.

Bild: Karin B. Stein

Karin B. Stein entschied sich für eine Kombination von belebenden hellen und beruhigenderen dunklen Grüntönen.

Ergänzt wird die Farbauswahl durch Bildmotive von tosenden Wasserfällen, die umrahmt von Moos und Farnen in die Tiefe stürzen und sich dort auf bizarren Felsblöcken brechen.

Das Wasser steht dabei für das Fließen von Energie, die Steine symbolisieren Kraft und Stärke, die Farbe Grün vermittelt Dynamik und Wachstum – atmosphärische Elemente, die im Fitnessbereich anregend wirken.

Großflächige Raumgestaltung

Wer nun an gerahmte Fotos an der Wand denkt, kennt die Möglichkeiten des Großformatdrucks nicht. Braun stellte aus dem Bild eine Fototapete her, mit der eine Nische des Raums tapeziert wurde. Das Motiv endet jedoch nicht an der Fensterlaibung, sondern führt darüber hinaus auf die Glasfläche des Fensters. In absoluter Perfektion wurde das Foto dafür schnittstellengenau in einem Foliendruck weitergeführt. 46 Quadratmeter Fototapete und Folien wurden im Rahmen dieser Gestaltung bedruckt und maßgenau verarbeitet.

Für eine andere Wand wurde das Foto einer Gruppe von Menschen gewählt, die fröhlich durch einen Park joggt. Dieses Motiv wurde im Thermosublimationsdruck auf eine Textilbahn gedruckt. Aufgespannt auf Aluminiumprofile – und ganz nach Bedarf hinterlegt mit Styroporplatten – ergibt sich eine aktivierende und gleichzeitig schalldämmende Raumwirkung. Bedruckte Textilbahnen haben den Vorteil, dass sie ganz bequem abgenommen und gewaschen oder jederzeit ausgetauscht werden können.

Kreative Lösungen für alle Raumbereiche

Eine besondere Herausforderung stellte die Gestaltung einer tragenden Säule dar. Dafür kreierte ein Maler eine Marmorierung in den gewünschten Farben. Braun scannte die Marmorierung ein und übertrug sie im Inkjet-Druck auf Folie. Mit dieser Folie wurde die Säule dann verkleidet. Das Material hat den Vorteil, dass es robuster ist als eine Farbe, die direkt auf die Säule aufgetragen wird.

Auf diese Weise wurde mit viel Kreativität für jedes Problem eine Lösung gefunden und dabei stets der hohe Qualitätsanspruch bewahrt.

Der gesamte Farbrelaunch des Fitnessstudios konnte durch die verschiedenen bei Braun eingesetzten Techniken aus einem Guss realisiert werden, sodass ein durchgängiges Farbkonzept auf vollkommen unterschiedlichen Materialien entstanden ist.

Begeistern, beruhigen - Emotionen vermitteln

Der digitale Großformatdruck bietet Möglichkeiten für ein Innenraumstyling, das aktiviert, begeistert, mitreißt oder auch eine beruhigende, exklusive Wohlfühlatmosphäre zaubert.

Damit tritt die Innenraumgestaltung für Hotelplaner, Architekten, Bauherren und Geschäfts- oder Privatleute in eine neue Dimension ein, die Emotionen vermittelbar macht und eine nahezu grenzenlose Kreativität erlaubt.

Susanne und Alexander Eisenegger über Swiss Blue-Wasseraufbereitung

Verbessern Sie Ihre Lebensgrundlage - verbessern Sie Ihr Wasser

Warum ist Wasser so lebenswichtig? Weil man damit Kaffee kochen kann, wird sich mancher müde Büroarbeiter sagen. Tatsächlich ist Wasser eines unserer bedeutendsten Grundnahrungsmittel.

ae. Die Erdoberfläche und der Mensch haben eines gemeinsam: Den Wasseranteil. Die Erde ist zu 70 Prozent mit Wasser bedeckt. Und der Mensch besteht ungefähr zu 70 Prozent aus Wasser.

Wasser regelt den Stoffwechsel des Menschen, seine Verdauung und seinen Wärmehaushalt. Es transportiert Nährstoffe zu den Zellen und ist die Grundsubstanz des Blutes, welches den gesamten Körper mit Sauerstoff versorgt. Das Wasser dient auch als „Kläranlage“. Denn es nimmt Stoffwechselschlacken auf und leitet sie über die Lymphe und das Blut aus dem Körper. Diese „Ausleitung“ sorgt dafür, dass sich keine Gifte in Fettgewebe, Knochen, Bindegewebe und Organen ablagern.

Was können wir tun, damit Wasser seine Wirkung gut entfaltet?

Genug trinken. Die Empfehlungen reichen von etwa 1,5 Liter pro Tag bis zu täglich 35 Milliliter je Kilo Körpergewicht.

„Entgiftungsfähiges“ Wasser trinken. Darunter versteht man Wasser, welches viele giftige Teilchen aufnimmt und ausleitet. Das kann es umso besser, je weniger feste Bestandteile es zunächst enthält. Deswegen sollten wir sauberes, schadstofffreies und nicht so mineralienhaltiges Wasser zu uns nehmen.

Darauf achten, dass das Wasser möglichst frisch und vital ist.

Außerdem können wir über das Wasser unseren Säure-Basen-Haushalt verbessern. Viele Speisen und Getränke liegen ja im sauren Bereich. Dem kann Wasser entgegen wirken, welches die Mineralien Kalzium und Magnesium enthält und so einen höheren basischen Wert aufweist.

Anzeige

Miele
IMMER BESSER

Ihrer Gesundheit zuliebe!
Bestes Trinkwasser – dank SWISS BlueMotion

Gehen Sie auf Nummer sicher. Mit einer Trinkwasser-Aufbereitungsanlage von SWISS BlueMotion helfen Sie Ihrem Körper gesund und vital zu bleiben. Rückstände wie z. B. Kalk, Schwermetalle oder Pestizide haben keine Chance mehr!

Wo Service noch Tradition ist!
Miele-Spezial-Vertragshändler
CONRAD
Miele KÜCHEN UND HAUSGERÄTE
Beratung • Planung • Verkauf • Montage

Conrad-Serviceversprechen!
Miele Werksgeschulter Kundendienst

Elektro Conrad GmbH, www.conrad-ulm.de
Schlößlesgasse 12, 89077 Ulm-Söflingen,
Info-Telefon: 07 31 / 96 42 60-00

Wie kommen wir zu solchem entgiftungsfähigem, vitalisierten und basisch aufgewerteten Wasser?

Das schweizerisch-deutsche Unternehmen Swiss Bluemotion bietet dafür „SWISS Blue ph-plus-Aufbereitungsanlagen“ an, erklären die Inhaber Susanne und Alexander Eisenegger:

- Die Swiss Blue-Anlagen pressen das zu reinigende Wasser mit hohem Druck gegen eine halbdurchlässige Membran. Sie lässt nur die kleinsten Elemente - reine Wassermoleküle - durch. Diese „Umkehrosmose“ kommt ohne chemische Zusätze aus. Es filtert auf natürliche Weise bis zu 99 % aller Schadstoffe aus dem Leitungswasser.
- Dem gereinigten Wasser werden Kalzium und Magnesium aus organischem Ursprung zugegeben. So wird es basischer, es erhält einen pH-Wert von etwa 7,4. Dieser Wert liegt im gleichen Bereich wie das Blut eines gesunden menschlichen Körpers.

Reiner Conrad von Elektro Conrad in Ulm-Söflingen ist Ansprechpartner für Swiss Blue-Anlagen. Er kommt auch zu Ihnen nach Hause, um kostenlos Ihr Leitungswasser zu testen.

Anzeige

Reines und basisches Wasser wie aus der Quelle

SWISS Blue ph-plus-Aufbereitungsanlagen
- filtern Ihr Trinkwasser ohne chemische Zusätze auf natürliche Weise
- entfernen bis zu 99 % aller Schadstoffe
- liefern basisches Wasser mit einem pH-Wert von etwa 7,4
- produzieren ca. 8 Liter pro Stunde
- ersparen Ihnen das Schleppen und Lagern von Sprudelkisten

SWISS BlueMotion
Your Water. Your Life.

SWISS BlueMotion · Magirus-Deutz-Straße 12
89077 Ulm · 0731 403 21 215
info@swissbluemotion.de · www.swissbluemotion.de

Wassertipps von Trinkwasserveredelungsexperte Rainer Scholz:

Schmerzfrei durch Wasser

rs. Studien des iranischen Arztes Dr. Fereydoon Batmanghelidj ergaben, dass sich vielerlei Schmerzen vermeiden lassen, indem wir genug Wasser trinken. Wenn wir zu wenig reines Wasser - ohne Kohlensäure - zu uns nehmen, aktiviert das vegetative Nervensystem ausgeklügelte Notprogramme. Diese sollen vor allem unser Blut dünnflüssig halten und die Organversorgung sichern. Körperbereiche mit hohem Wasseranteil werden dabei angezapft, etwa das Gehirn. Dann sinkt seine Leistungsfähigkeit; wir haben womöglich Kopfschmerzen, Konzentrations- oder Schlafstörungen.

Schon ein bis zwei Gläser Wasser brachten bei den Studien spürbare Erleichterung. Deswegen empfehle ich, entweder Getränke wie Kaffee, Tee oder Limonade mal durch Wasser zu ersetzen oder zusätzlich 1/4 Liter Quellwasser zu trinken.

Wie können Sie Ihr Trinkverhalten überprüfen? Der Durst zeigt Wassermangel zu spät an. Deutlich bessere Signale gibt der Urin. Er ist frühmorgens farbintensiv(er), weil nachts nichts getrunken wird. Bis zur Mittagszeit sollte er jedoch blass – idealerweise farblos - sein. Ist das nicht der Fall, dann hilft es, reines Wasser anderen Getränken vorzuziehen.

Schreiben Sie mir Ihre Fragen oder Erfahrungen auf bw@geobiologe24.de.

Anzeige

Das beste Wasser dieser Welt, zu Hause selber hergestellt!

Ich teste Ihr Wasser und berate Sie kompetent.

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

Business-Center Ulm nutzt eine Swiss Blue-Anlage

Erfolgreich durch Wasser

hs. Wer Büroräume im BCU Business Center Ulm anmietet, trinkt Wasser, das gleich von zwei Systemen aufbereitet wird: Von der Swiss Blue ph-plus-Anlage, über die der Artikel oben berichtet. Und von einem Belebungsgerät der Marke Grander, welches das Wasser besonders vitalisiert.

Warum investiert das Business Center Ulm in Wasseraufbereitungsanlagen, obwohl sie vermutlich kein Mietinteressent verlangen würde? Weil sie dem Kunden gut tun.

BCU-Inhaberin Ramona Probst will nämlich nicht nur Bürofläche vermieten. Ihr Konzept ist es vielmehr, dass die Büros und Gemeinschaftsräume ein besonders angenehmes und erfolgreiches Arbeiten ermöglichen. Deswegen wurde das gesamte Center nach den Regeln der fernöstlichen Harmonielehre Feng Shui gestaltet. Und tatsächlich erklären die Mieter, entspannter und effizienter zu sein als in früheren Mieträumen.

Und zur guten Arbeit gehören nicht nur gute Räume, sondern auch ein gutes Wasser. Der Kunde fordert das vielleicht nicht, aber er spürt es.

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

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: 125.821 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.

Winnetou I bei den Festspielen Burgrieden

Das Gute siegt hoch zu Ross

Der Landvermesser Old Shatterhand arbeitet für den Bau einer Eisenbahnlinie quer durch das Land der Apachen. Diese wehren sich gegen die Eindringlinge. Dabei lernt Old Shatterhand den Häuptlingssohn Winnetou kennen. Aus den Kontrahenten werden Freunde und dann Blutsbrüder, die gemeinsam viele Abenteuer bestehen.

hs. Winnetou I - den ersten Teil dieser spannenden Geschichten - können Indianer-, Action- und Pferdefreunde ab sofort miterleben: Knapp dreißig Kilometer südlich von Ulm bei den Festspielen Burgrieden, immer samstags und sonntags, jeweils in einer Nachmittags- und Abendvorstellung

Hier galoppieren Indianer und „Bleichgesichter“ auf ihren Pferden über die große malerische Freilichtbühne. Es gibt viele Kämpfe zu sehen, aber auch lustige und anrührende Szenen. Beteiligt sind Profischauspieler, Trickreiter, Stuntkämpfer, sorgfältig ausgebildete Amateure aus der Region und natürlich etliche Pferde. Viele von ihnen kommen aus umliegenden Dörfern, von denen es heißt, es lebten dort mehr Pferde als sonstige Einwohner.

Am Ende jeder Vorstellung haben die Besucher die Gelegenheit, ein Autogramm zu erhalten oder gar ein Foto mit ihrem Lieblingsdarsteller.

Eine **Sondervorstellung für Gehörlose** findet statt am Samstag, den 18. Juli, um 15:00 Uhr. Ministerpräsident Winfried Kretschmann hat dafür sogar die Schirmherrschaft übernommen. An diesem Nachmittag begleitet ein Gebärdensprachendolmetscher die Vorstellung. Für die gehörlosen Gäste sind extra Plätze reserviert. So können sie bei den Abenteuern von Old Shatterhand und Winnetou mitfiebern.

Anzeige

Wildpflanzenkurse und grüne Smoothies

Smoothies waren schon immer etwas Besonderes: Vor hundert Jahren verstand man darunter in den USA Personen, die sehr redegewandt sind oder auffallend gute Umgangsformen haben. Heutzutage bezeichnen wir als Smoothie ein Mixgetränk, aber eines mit ganz besonderen Eigenschaften.

hs. Denn die Zutaten - vor allem Gemüse und Obst - werden fast vollständig verwertet. Ein feiner Mixer verkleinert sie besser als jedes noch so gründliche Kauen. Dadurch können wir die gesunden Vitamine und Nährstoffe gut aufnehmen, erklärt der Wildpflanzenexperte Daniel Zügel.

Er bietet anderthalbstündige Spaziergänge in der Natur an. Dabei zeigt er, welche Wildpflanzen und Wildkräuter sich zu Suppen, Gerichten oder Smoothies verarbeiten lassen. Die Lebensfreude hat in ihrer letzten Ausgabe darüber berichtet und eine Flut von Anmeldungen ausgelöst.

Doch so mancher Kursteilnehmer möchte die Wildpflanzen und -kräuter nicht nur kennen lernen, sondern gleich praktisch unter Anleitung weiter verarbeiten. Deswegen veranstaltet Daniel Zügel auch Smoothiekurse und Kochabende. Hier gibt es beispielsweise Wiesen-Salbei-Chips, ausgebackene Triebspitzen, Vogelmiere-Salat oder schokolierte Gundermannhäppchen.

Anzeige

Alexander Schuster über Qi Gong und Tai Chi

Langsam schnell lernen

hs. Die Ärzte hatten Alexander Schuster schon aufgegeben, beziehungsweise seinen durch schwere Bandscheibenvorfälle geplagten Rücken. Sie wollten die Wirbelsäule versteifen lassen. Der Patient brach die Behandlung ab und besann sich auf das, was er schon seit längerem gelernt hatte: auf Qi Gong und Tai Chi. Das war vor rund 15 Jahren. „Mittlerweile“, so erklärt er, „bin ich gesünder und beweglicher als jemals zuvor“.

Alexander Schuster - seit 10 Jahren selbständig - unterrichtet mehrere chinesische Bewegungslehren:

Qi Gong, eine Art von Heilgymnastik, arbeitet mit körpereigenen Energien, damit diese ungehindert fließen können.

Wu Shu/Kung Fu ist eine schnelle, schweißtreibende Kampfkunst.

Aus beiden Richtungen entstand das **Tai Chi**. Seine wirksamen Abwehr- und Angriffsformen werden meist sanft und ruhig ausgeführt. Danach ist man nicht verschwitzt, aber entspannt. Außerdem prägen sich die meditativ erscheinenden Bewegungsabläufe gut ein. Denn wer langsam übt, lernt bekanntlich schneller.

Anzeige

Alexander Brender vom P 15 Fitness-Club

PEP 21 Tage Stoffwechselkur – es funktioniert tatsächlich!

ab. In der letzten Ausgabe berichteten wir über das Abnehmprogramm des P 15 Fitness Club: über das PEP 21 Tage Stoffwechselprogramm.

Was haben die Teilnehmer bis jetzt erreicht? Die Rekorde liegen bei -18 cm Bauchumfang und -13,5 Kilo in 21 Tagen. Einige Teilnehmerstimmen:

Andy R., 46 Jahre: Anfangs war ich skeptisch. Doch bereits nach einer Woche hatte ich 5 cm Bauchumfang weniger. Ich fühlte mich schon viel fitter. Im Ganzen hatte ich nach den 21 Tagen 8,5 Kilo und 10 cm Bauchumfang weniger. Mein Körperfettanteil sank um satte 8%. War zwar nicht ganz einfach – meine Lust auf Süßes war groß. Doch die Betreuung und Motivation durch das P 15 Team hat gefruchtet.

Simone W., 32 Jahre: Nach der Schwangerschaft konnte ich mein altes Gewicht einfach nicht mehr erreichen. Hatte viel getestet, mein Gewicht ging hoch und runter. Ich war gefrustet. Doch PEP hat super funktioniert. Ich habe nicht nur mein altes Gewicht wieder. Auch mein Hautbild hat sich deutlich verbessert, und ich fühle mich wieder richtig wohl in meiner Haut. Ich kann PEP nur weiterempfehlen.

Anzeige

Detlef Buschina vom Studio Body Performance Ulm

EMS: Das Fitnesstraining der Zukunft

20 Minuten Training pro Woche reichen. Für jedes Leistungsniveau geeignet. Keine Altersbeschränkung.

db. EMS - Elektromuskelstimulation - ist das innovativste Muskeltraining von heute. Das Training dauert nur 20 Minuten pro Woche und verspricht eine signifikante Trainingseffizienz.

Kommend aus der Sportmedizin, hat sich dieses Prinzip bereits seit Jahrzehnten bewährt. Gerade bei Gelenkproblemen und Rückenschmerzen ist es eine sinnvolle und vor allem gelenkschonende Trainingsvariante.

Alle 656 Muskeln werden ohne zusätzliche Gewichte angeregt und gestärkt. Es ist ein funktionelles Training, das bis in die Tiefen- und Stützmuskulatur geht.

Rücken- und Gelenkschmerzen werden gelindert, Muskelverhärtungen und Muskelverspannungen gelöst, das Bindegewebe wird durch die Impulse gefestigt und gestrafft.

Wer möchte nicht mit so wenig Zeitaufwand wie möglich effektiv abnehmen und den Körper während dem Abnehmen in die richtige Form bringen? Koordinations-, Ausdauer-, Kraftausdauer-, Maximalkraft und Schnellkrafttraining können durch EMS verbessert werden.

Das Training unterscheidet sich nicht nur zeitlich von herkömmlichen Fitnessstudios, sondern bietet Ihnen ein persönliches, auf Sie individuell abgestimmtes Training in angenehmer und privater Atmosphäre.

Studiobetreiber Detlef **Bu**schina lädt ein, das Konzept unverbindlich auszuprobieren, um es am eigenen Körper zu erfahren: „Rufen Sie uns gerne heute noch an und vereinbaren Sie ein kostenloses Probetraining, mit Freunden oder alleine."

Anzeige

BODY PERFORMANCE
YOUR ENERGY / YOUR STYLE
Eberhard-Finckh-Straße 10 in 89075 Ulm
Telefon 07 31 / 55 21 83 72
www.bodyperformance.de

Seminar mit Huna-Lehrerin Susanne Weikl am 15.7.

Zauberhafte Pflanzenkräfte

sw. Natur ist eine Quelle großer Heilkraft. In meinem Seminar „Pflanzenbotschaften lauschen" leite ich Menschen an, die verborgenen „Zauberkräfte" der Pflanzen zu entdecken:

Wir stehen vor einem Ahornbaum und stellen uns vor, er ist der Hüter des Pflanzenreiches. Er öffnet uns das Tor, damit wir eintreten können. Dann lassen wir uns an einem schönen Platz inmitten einer Blumenpracht nieder, gehen in die Stille und stimmen uns auf unseren Heilungswunsch ein. Wir geben die Kontrolle ab, strecken gedanklich unsere Fühler aus. Wir stehen auf und folgen intuitiv dem Ruf der Heilpflanze, die auf unseren Wunsch antwortet.

Wie es weitergeht, wird nicht verraten. Erlebe es. Komme zu meinem Seminar am 15.7. in der Staudengärtnerei Illertissen.Dort heißt es auch am 28.7. „Willkommen im Land der Elfen", und am 15.8. werden Kraft-Kräuterbuschen gebunden.

Anmeldung unter suwei@arcor.de oder ab 11. Juli unter 0731 71 47 72.

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

Olaf Reichardt von Duft und Wärme

Der Selbsthilfe-Stein

Chrysopras

or. Der erste Stein zur Selbsthilfe ist für mich der Chrysopras. Er stärkt das Bewusstsein für Wahrheit und Liebe. Er vermittelt uns ein gutes Gerechtigkeitsempfinden, stärkt unsere Geistesgegenwart und gibt uns das Gefühl der Geborgenheit. Dadurch ist er ein idealer Stein bei Albträumen und Eifersucht.

Der Chrysopras kann aber auch wunderbar für die Schönheit und Ästhetik, Harmonie und Frieden eingesetzt werden. Denn er stärkt unser Herz und stabilisiert die Herzfrequenz.

Ein Hauptanwendungsgebiet für den Chrysopras ist allerdings die Entgiftung. Schon Hildegard von Bingen setzte ihn dafür ein. In der kommenden Ausgabe erkläre ich, wie wir diesen Stein der Selbsthilfe zur Entgiftung nutzen können.

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

Erfahrungsbericht aus der Naturheilpraxis Angela Surace

Schlag die Nesselsucht in die Flucht

Nesselsucht beziehungsweise Nesselfieber zeigt sich in geröteten, geschwollenen, juckenden und oft schmerzenden Hautstellen, den Quaddeln. Frau M. litt daran, bis sie sich verzweifelt an die Naturheilpraxis Surace wandte:

hs. Im September 2014 kamen die Quaddeln, erst schleichend, dann immer schlimmer, bis der ganze Körper übersät war. Sie waren überall, von Kopf und Gesicht bis zu den Fußsohlen. Sie juckten. Sie schmerzten, wenn sie Druck ausgesetzt waren. Und wie ich aussah, möchte ich gar nicht erst beschreiben. Irgendwann konnte ich nachts wegen starkem Druck in der Brust nicht schlafen - das war die Folge innerer Quaddeln.

Der Hausarzt schickte mich zum Hautarzt. Ich mußte eine Reis-Kartoffeldiät machen, um zu testen, ob ich gegen ein Lebensmittel allergisch reagiere. Aber die Quaddeln blieben. Dann bekam ich Cortison-Tabletten. Das half ... bis der Hautarzt das hormonhaltige Mittel wegen seiner Nebenwirkungen absetzen musste. Prompt brach die Nesselsucht wieder aus. So ging es hin und her wie in einem Ping-Pong-Spiel.

Da las mein Mann einen Artikel über Frau Surace. Darin schilderte sie, wie sie unter dem Mikroskop einen Blutstropfen untersucht und dadurch viele Krankheiten erkennen kann. Anfang April 2015 kam ich das erste Mal in ihre Praxis. Sie untersuchte mein Blut, behandelte es mit reinigendem Ozon-Sauerstoff und gab mir stärkende homöopathische Infusionen. Ich erhielt 16 Behandlungen, die letzte Ende Mai.

Doch schon nach sechs Terminen, seit Ende April, habe ich keinerlei Nesselsucht. Ich brauche keine Cortison-Tabletten mehr und bin ohne Beschwerden. Alle Achtung, Frau Surace hat mir helfen können.

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

Vegi-Treff: 26. Juli

Am Samstag, 26.7., 11 Uhr, sind Veganer, Vegetarier und „Allesesser" eingeladen zu einem gemeinsamen veganen Buffet. Es findet statt bei gutem Wetter in der Friedrichsau und bei schlechtem in der Kampfkunstschule Hipp, Sonnenhalde 47, Ulm-Eselsberg. Wer kommen will, sollte sich vorher anmelden unter 0731 140 598 40 oder info@vegetarier-treff.de.

Anzeige

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

Neue Kursstarts in Ulm

- Heilpraktiker – 1- und 2-jährig
- Heilpraktiker Psychotherapie
- Tierheilpraktiker

Start ab 15.9.2015 – Jetzt informieren!

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.**

Brigitte Bückle, Vitalstoff-Trainerin und Organetik

Vitale Stoffe, vitales Leben

Von Geburt an litt die Tochter von Brigitte Bückle an schwerster Neurodermitis, später auch an Heuschnupfen und Asthma. Es fand sich keine anhaltend wirksame Hilfe, weder in der Schulmedizin noch bei alternativen Methoden. Doch dann hörte die gelernte Zahntechnikerin einen Vortrag über orthomolekulare Medizin. Das war für ihre Tochter die Lösung.

hs. Der amerikanische Biochemiker und zweifache Nobelpreisträger Prof. Dr. Linus Pauling (1901-1994) war Wegbereiter dieser alternativen Behandlungsform. Was besagt sie?

- Unser Körper benötigt zahlreiche Vitalstoffe, also Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe, Amino- und Fettsäuren.
- Diese Stoffe werden immer wichtiger, um Umwelteinflüsse und steigende Anforderungen in Beruf und Privatleben auszugleichen.
- Eine vitalstoffreiche Ernährung stärkt also unsere Selbstheilungskräfte.
- Doch wir brauchen meist mehr Vitalstoffe, als unsere oft industriell gefertigte Nahrung liefern kann.
- Diese Lücke lässt sich schließen, indem die Vitalstoffversorgung analysiert und unterstützt wird.

Brigitte Bückle arbeitet schon lange nicht mehr als Zahntechnikerin. Sie ist mittlerweile in vielen gesundheitlichen Fachrichtungen ausgebildet und selbständig tätig. Einen ihrer Schwerpunkte bildet die Vitalstoffanalyse.

Warum?

Nach den Vortrag über orthomolekulare Medizin beschloss sie: „Das probieren wir“. Inzwischen sind Neurodermitis, Heuschnupfen und Asthma verschwunden, ihre Tochter ist gesund.

Anzeige

Vital & more
Vitalität für Anspruchsvolle

- Vitalcheck
- Stoffwechselaktivierung
- Stärkung des Immunsystems
- Leistungssteigerung privat, im Beruf, im Sport
- entgiften, entsäuern, entschlacken
- good body – good energy – the best for you

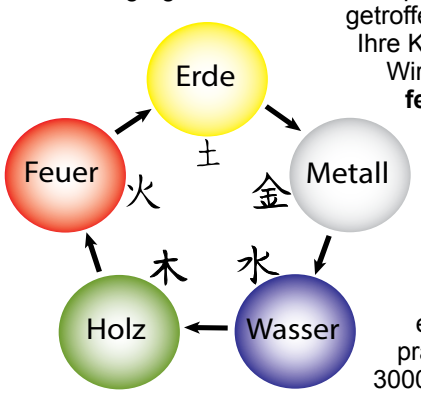
Gartenstraße 2 . 89182 Bernstadt
Mobil 0172 . 75 30 361
brigitte.bueckle@t-online.de
www.vitality-company.de

Brigitte Bückle
Vitalstoff-Trainerin und Organetik

Cornelia und Michael Angel über 5-Elemente-Medizin

Das Leben nähren mit Hilfe der fünf Lebenselemente

ma. Wenn Sie einen Behandler aufsuchen, wird Ihnen die Frage gestellt: „Was (für Beschwerden) **haben** Sie?“ Und Sie hoffen, dass therapeutische Maßnahmen getroffen werden, die **gegen** Ihre Krankheiten wirken.



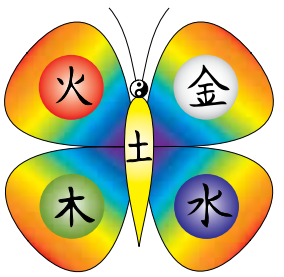
Wir fragen Sie: „Was **fehlt** Ihnen ? Was können wir **für** Ihre Gesundheit tun?“

Eine Analyse der fünf Lebenselemente der chinesischen Medizin (Metall, Wasser, Holz, Feuer, Erde) gibt darüber präzise Auskunft. Seit 3000 Jahre hat dieses System Millionen von Menschen geholfen, einen gesunden Lebensweg (Dao) zu gehen.

Sie erkranken an dem, was Sie vernachlässigen. Wir nähren Ihre schwachen Lebenselemente durch körperliche Maßnahmen wie Osteopathie und Akupunktur (TCM) und durch die psychosomatische Arbeit der Pesso-Therapie. Ihre Gesundheit entsteht, wenn alle fünf Lebenselemente kräftig und gut genährt sind. Ihre Heilungsphase (Krankheit) ist vollendet. Ihre Symptome lassen nach. Jetzt beginnt die Zeit, in der Sie, mit Hilfe der fünf Lebenselemente, Ihre Vitalität gestalten, um gesund zu bleiben. Wir zeigen Ihnen wie.

Anzeige

Behandlungszentrum für 5-Elemente-Medizin



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

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

Seminar ab 21.9. mit Roswitha Birk-Becht

Nichtraucher in 6 Wochen

100-Jährige werden gerne gefragt, wie sie es geschafft haben, so alt zu werden. Einer von ihnen antwortete: „Weil ich mit 90 aufgehört habe, zu rauchen.“

hs. Es lohnt sich, schon früher auf Zigaretten zu verzichten: Bereits nach einem Tag verfeinern sich Geruchs- und Geschmackssinn. Nach drei Tagen wird die Atmung merklich besser. Nach drei Monaten kann sich die Lungenkapazität um bis zu 30 % erhöhen ... Man wird immer gesünder, bekommt bessere Haut und weniger Falten. Zudem spart man Geld und Zeit.

Warum wird dann eigentlich geraucht? Auch diese Frage behandelt die Psychotherapeutin HPG Roswitha Birk-Becht bei ihren Tabakentwöhnungsseminaren: In welchen Situationen und aus welchen Gründen greifen die Seminarteilnehmer zur Zigarette? Die Ursache liegt meist im Stress und in täglichen Gewohnheiten.

Davon ausgehend erhalten die sechs bis zehn Kursbesucher die passende Anleitung und Hilfe, um ihr Verhalten zu ändern:

- Ein Rauchstopptag wird festgelegt.
- Entsprechend dem bisherigen Rauchverhalten empfiehlt Roswitha Birk-Becht den geeigneten Nikotinersatz und gibt Anleitungen zu seinem Gebrauch.
- Außerdem unterstützt sie die Motivation und Umgewöhnung, beispielsweise durch Entspannungstraining.

So kommen die Teilnehmer zu dem, was am besten gegen das Rauchverlangen hilft: zu Geduld und festem Willen.

Anzeige

Wann sind Sie dabei?

- **In Balance kommen, gelassen und sicher im Stress, Autogenes Training**
  Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst
  Kurs dienstags, 10-mal ab 15.9., Anfänger 18 Uhr, Fortgeschrittene 19.45 Uhr in der Praxis Roswitha Birk-Becht, Erbach, Ehingerstraße 31–33
  Kurs mittwochs, 10-mal ab 16.9., Anfänger 10 Uhr oder 18 Uhr, Fortgeschrittene 19.45 Uhr, im Seminarraum Roswitha Birk-Becht, Laupheim, Zeppelinstraße 19, Anmeldung bis 31.8.
- **In 6 Wochen rauchfrei!**
  Kurs montags, 6-mal ab 21.9., 19 Uhr im Seminarraum Roswitha Birk-Becht, Laupheim, Zeppelinstraße 19, Anmeldung bis 7.9.
- **Stresskompetenz für Beruf und Alltag**
  1 Tagesseminar, 9–17 Uhr, Samstag 26.9. oder 17.10. im Seminarraum Roswitha Birk-Becht, Laupheim, Zeppelinstraße 19, Anmeldung bis 10.9.

Roswitha Birk-Becht

Psychotherapie
Paartherapie
Stress-Management

89155 Erbach · fon 07305 933 89 56
info@psychotherapie-birk-becht.de
www.psychotherapie-birk-becht.de

Welthanfmarsch am 9. Mai in Ulm

Friedlich-fröhlich-gesittet

hs. Auch dieses Jahr demonstrierten die Hanffreunde wieder in der Ulmer Fußgängerzone für die Freigabe von Cannabis.

Die Veranstalter - die Ulmer Hanffreunde und Stefan Oberdorfer vom Hemperium - waren überaus zufrieden: Die rund 400 Teilnehmern „zeigten, dass wir Hanffreunde friedlich, fröhlich und gesittet demonstrieren (können)!“ Die Polizei war sehr kooperativ. Und nach einem sturzflutartigen Regenguss zu Beginn der Kundgebung lachte eine Viertelstunde später schon wieder die Sonne: Über einen phantasievollen Demonstrationszug.

Anzeige

HEMPERIUM

Zinglerstraße 1
89073 Ulm
Tel. 0731/30200

www.hemperium.de
info@hemperium.de

Di.–Sa. ab 17 Uhr

• Hanf-Spezialitäten • Biergarten
• Live-Events

Wellness-Immobilienberatung durch Hans-Peter Fischer

Der Hausflüsterer

hs. Der Immobilienmakler Hans-Peter Fischer aus Blaubeuren-Sonderbuch war immer ein Mann der Zahlen und Fakten. Doch als er einmal ein Haus beziehen wollte, hatte er das Gefühl: „Hier stimmt etwas nicht.“ Was und warum, das konnte er nicht sagen. Deshalb ließ er einen Rutengänger kommen. Der testete das Haus und erklärte, wo der Mangel lag. Er sagte Hans-Peter Fischer noch etwas: „Sie sollten dieselbe Arbeit machen wie ich. Sie haben eine Ader dafür.“

Das war vor knapp 20 Jahren. Hans-Peter Fischer folgte der Empfehlung und sammelte viel Erfahrungen in Bereichen, die man als „Quantenfeldarbeit“ zusammenfassen kann.

Nach der modernen Quantenphysik sind Menschen, Tiere, Pflanzen und Gegenstände Teile eines Energiefeldes, welches alles mit allem verbindet. So lassen sich mit bestimmten Methoden Einflüsse erspüren, die man weder sehen, hören, riechen, schmecken noch ertasten kann. Und mit denselben Methoden können Belastungen ausgeglichen und die Dinge zum Guten gewendet werden.

Einmal beispielsweise untersuchte Hans-Peter Fischer ein Ladengeschäft, das unerklärlich schlecht lief. Er stellte fest, dass es den benachbarten Geschäften wohl nicht besser erging. Denn sie alle lagen an einer Kreuzung, an der anscheinend zehn Menschen begraben waren, welche einer wenig gesetzestreuen Bande angehört hatten. So verrückt es auch klingen mag: Hans-Peter Fischer „harmonisierte“ diese Belastung. Danach liefen die Geschäfte besser.

Anzeige

Wohlfühl Immobilien

Per Definition leitet sich der Begriff Wellness von den Begriffen Wellbeing und Fitness bzw. Wellbeing und Happiness ab, d. h. das Lebensstilkonzept Wellness zielt auf Wohlbefinden, Spaß und eine gute körperliche Verfassung ab. Heute versteht man unter Wellness vor allem Methoden und Anwendungen, die das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden steigern. Auf Wunsch erstellen wir Ihnen aus jeder Immobilie eine Wellness Immobilie.

Quanten Energetisierung von Immobilien

Wellness Immobilien

Nena Friedemann
Hans-Peter Fischer
Breiteweg 9
89143 Blaubeuren-Sonderbuch
Tel. 07344-1779171
Fax 07344-1779172
Mobil 0172-6976731
info@wellness-immo.de
www.wellness-immo.de

Feng Shui-Institut Stein - Vortrag am 23.7, Seminar am 30./31.7.

Gutes Feng Shui, gute Geschäfte

Wohl niemand lässt gerne sein Unternehmen mit Füßen treten. Deswegen ist der Firmenschriftzug an vielen Plätzen gut aufgehoben, jedoch nicht auf dem Fußabtreter. Nach der fernöstlichen Harmonielehre Feng Shui können bereits kleine symbolische Veränderungen den beruflichen Erfolg in Schwung bringen.

hs. Ziel des Feng Shui ist vor allem, dass die Energie in Räumen, Häusern und Plätzen frei und ruhig fließen darf. Denn wer in einer energiereichen Umgebung lebt oder arbeitet, hat mehr Energie und damit mehr Erfolg.

Hierzu gibt das Feng Shui-Institut Stein am 30. und 31. Juli das Seminar „Business Feng Shui“. Referenten sind Karin B. Stein und Helmut Stein. Sie zeigen, wie sich der Erfolg steigern lässt durch Visitenkarte, Logo, Geschäftsräume, Ladeneinrichtung oder Sitzposition im Büro und bei Konferenzen.

Behandelt werden unter anderem auch der umsatzfördernde Platz der Ladenkasse oder die Eingangsgestaltung, welche mehr Kundschaft anzieht. Das Seminar richtet sich vor allem an Führungskräfte, Manager, Architekten, Designer, Geschäftsleute und Handwerker.

Einen guten Einstieg, auch für Privatleute, bietet ein weiterer Vortrag von Karin B. Stein: „Mehr Erfolg & Geld dank Feng Shui“. Er findet statt am 23.7. um 19 Uhr beim Fachgeschäft Duft & Wärme in der Ulmer Frauenstrasse 19. Dieser Vortrag will seine Besucher im wahrsten Sinne des Wortes „bereichern“.

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

Ingenieurbüro Klaiber unterstützt das DRK-Langenau

Die Sonne scheint für den DRK

hs. So sieht das Gebäude des DRK Langenau von vorne aus.

Und so sieht es von oben aus:

Die Solaranlage auf dem Dach stammt vom Ingenieurbüro Klaiber. Es hat die Dachfläche gepachtet. Das DRK erhält nun regelmäßig Pacht und bei besonderen Anlässen eine Spende. Die letzte Blutspendenaktion am 29. Mai beispielsweise unterstützte Inhaber Ulrich Klaiber durch eine Geldspende ... und natürlich durch eine Blutspende.

Das Ingenieurbüro Klaiber ist Experte für Energieoptimierung. Es hilft Unternehmen, Behörden und Privathaushalten, Energie effizient zu nutzen, sei es in oder auf Gebäuden oder bei Produktionsprozessen. Das Büro aus Neu-Ulm kontrolliert und wartet auch Solaranlagen. Einen Schwerpunkt bilden dabei die Thermografie-Analysen. Hier werden die Solarzellen mit einer Infrarotkamera geprüft, ob sie noch überall einwandfrei funktionieren.

Die Solaranlagen geben maximale Energie, wenn sie sauber sind. Deswegen kann man sie über das Ingenieurbüro Klaiber reinigen lassen. So wird auch die Anlage auf dem DRK-Gebäude in Langenau regelmäßig gewartet und gereinigt: Damit das DRK noch lange mit Pacht und Spenden rechnen kann.

Anzeige

Dipl.-Ing. Ernst Schwertberger über das Lüften

Luft: das Lebensmittel Nr. 1

Essen wir bloß deshalb, weil der Kühlschrank regelmäßig geleert werden muss? Oder trinken wir nur, um die Wasserleitung ab und zu durchzuspülen? Wir essen und trinken doch, weil es uns gut tut und Freude macht. Wie ist es dann mit dem Lüften?

Unsere Häuser werden meist gut abgedichtet. Sie erfreuen uns im Gegenzug mit niedrigeren Heizkosten. Wir lüften sie dafür hin und wieder, damit sie nicht feucht oder gar schimmelig werden.

Aber eigentlich lüften wir nicht nur für das Haus, sondern vor allem für uns selbst. Denn frische Luft ist unser Lebensmittel Nummer eins. Sie macht uns vitaler und gesünder, sie steigert das Wohlbefinden.

Deswegen lohnt es sich, mindestens fünfmal am Tag kurz und kräftig zu lüften, möglichst mit gegenüberliegenden Fenstern.

Doch im Winterhalbjahr müssen wir dann beispielsweise bei 80 m² Wohnfläche etwa 180.000 m³ Luft von durchschnittlich 5 Grad Außentemperatur auf 22 Grad Wohnraumtemperatur erwärmen. Das kostet rund 2500 Kilowattstunden Energie beziehungsweise 250 Liter Öl oder Gas.

Deswegen werden viele Häuser mit Lüftungsanlagen ausgestattet. Dank eines sogenannten Wärmetauschers lassen die Anlagen Frischluft ins Haus, die Wärme bleibt erhalten, die Feuchte wird reguliert. Die Luft ist rund um die Uhr in Bewegung.

Das Haus spart also weiterhin Energie. Aber es versorgt seine Bewohner automatisch mit dem wichtigsten Lebensmittel, mit frischer Luft.

Anzeige

ESS Kempfle über Photovoltaik-Trends

Schatten und Strom zugleich

Photovoltaik kann doppelt und dreifach genutzt werden: für Strom, Schutz und Schatten. Das zeigen die ESS Energie Service Schwaben und ihre Tochtergesellschaft Heim & Energie.

wk. Die Leipheimer Unternehmensgruppe hatte in der letzten Ausgabe der Lebensfreude ihren gut besuchten Energieunabhängigkeitstag vorgestellt.

Nun schildert Inhaberin Bettina Kempfle neueste Trends der Branche:

Freisitz „Casibo“

Wer keine Terrasse hat, aber gerne geschützt im Freien sitzen will, stellt sich einen Freisitz auf.

ESS Kempfle und Heim & Energie vertreiben einen Freisitz, der Strom erzeugt und die Grundlast eines Hauses abdeckt. Er heißt „Casibo“ und kommt aus dem Schwabenland.

Casibo bietet Schatten für eine Biertischgarnitur beim Grill, dient als ruhiger Leseplatz im Garten oder schützt den Sandkasten der Kinder. Mit dem Strom, den er liefert, macht sich seine Investition bezahlt. Umlage nach dem Energieeinspeisungsgesetz (EEG) fällt hier nicht an.

Photovoltaik-Terrassen

Auch Terrassenüberdachungen aus den Stromzellen werden immer beliebter. Schatten und Strom zugleich - dieser Doppeleffekt macht die Terrassenüberdachung bezahlbar oder die Photovoltaikanlage günstiger.

Solar-Carport

Bei Firmenkunden ist die Solartankstelle als Carport im Trend. Immer mehr Mitarbeiter kommen mit dem Elektroauto zur Arbeit. Der Sonnenstrom kann dann die Batterie wieder füllen, und die Benzinpreise sind nur noch ein müdes Lächeln wert.

„Strom für umsonst“

Vor allem in den Wintermonaten führen Windanlagen den öffentlichen Netzen oft mehr Strom zu als benötigt. Wer die überschüssigen Mengen abnimmt, muss dafür nichts bezahlen oder erhält sogar eine Vergütung. Die Stromüberschüsse lassen sich in Batteriespeichern „lagern“.

Daraus entwickelte das Leipziger Unternehmen Economic Grid ein Modell, um Privathaushalte im Winter kostenlos mit Strom zu beliefern.

Genaueres dazu zeigt der Film „Strom für umsonst“ auf der Webseite www.ess-kempfle.de.

Anzeige

Manfred Lehner empfiehlt Mini-PV-Anlagen

Strom vom Balkon

Selbst erzeugten Strom zu verbrauchen, ist günstig. Dafür muss aber nicht unbedingt eine große Photovoltaik-Anlage aufs Dach. Es gibt auch Anlagen mit nur einem oder ein paar Modulen, die Mini-Photovoltaik-Anlagen.

ml. Man kann sie fast überall aufstellen oder aufhängen: am Balkongeländer, im Garten auf einem Mini-Mast oder auf die Flachdachgarage. Sie eignen sich auch für Mietwohnungen.

Bereits ein Modul trägt wesentlich dazu bei, die Strom-Grundlast einer Wohnung oder eines Hauses abzudecken.

Die von der Firma Lehner gelieferten Anlagen verfügen über einen sogenannten Wechselrichter. Er wandelt den erzeugten Gleichstrom in netzkonformen Wechselstrom um. Natürlich verfügt er über die notwendigen technischen Sicherheitsmerkmale wie ENS und VDE-AR-N 4105.

Man kann die Leitung entweder direkt im Hausverteiler anschließen oder über eine Steckdosenleitung ins Hausnetz einspeisen. Selbstverständlich wird in diesem Fall „nicht in der Steckdose eingesteckt“. Das wäre nicht erlaubt. Wir tauschen vielmehr die Steckdose gegen eine Anschlussdose aus und setzen davor einen Kleinverteiler mit Leitungsschutzschalter.

Die Grundlast soll immer höher sein als die Nennleistung der Module. Das verhindert, dass der erzeugte Strom ins öffentliche Netz eingespeist wird.

Jedes Modul kann im Schnitt jährlich ca. 250 KWh Strom erzeugen. Nach heutigem Stand der Strompreisentwicklung amortisiert sich die Anlage in deutlich unter 10 Jahren.

Anzeige

Sabine Gilbert von der Kelvin GmbH über Kumpan Elektroroller

So einfach zu bedienen wie ein Föhn

Er scheint aus einer Zeit zu kommen, als von Elektromobilität noch keine Rede war: Der Elektroroller Kumpan im Design der frühen 50er-Jahre. Er ist lautlos, tankt aus der Steckdose und lässt sich so einfach bedienen wie ein Föhn. Die Welt ist doch kompliziert genug.

Die Kelvin GmbH in Günzburg bietet zwei Modelle des Kumpan Roller an, den 1953 und 1954.

Sie haben eine Höchstgeschwindigkeit von 45 km/h und eine Reichweite von 120 beziehungsweise 100 Kilometern. Dafür werden dann drei Akkus eingesetzt. Das Aufladen eines Akkus dauert beim Standardladegerät 2,5 Stunden und beim Schnellladegerät 66 Minuten. Jeder Akku wiegt 9 Kilogramm und hat eine Tragegurtvorrichtung. Man kann ihn entnehmen und beispielsweise zu Hause an die Steckdose hängen.

Die Verbrauchskosten liegen etwa bei 0,99 € je 100 Kilometer. Der 1953 ist zugelassen für eine Person, der 1954 auch für zwei. Der Preis für einen dieser unkomplizierten Weggefährten liegt bei knapp 4.000 €.

Anzeige

Kumpan Elektroroller
Modernste Technik im Retrodesign

Elektromobilität die Spaß macht
Verkauf, Probefahrt und Service

KELVIN GmbH
www.elektroroller-kelvin.de

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

Augsburg * Gubener Str. 13½
Tel. 0821-443803

Ihre Lebensfreude kommt wieder am 26.9.

Am Samstag, den 26. September, wird sie verteilt an rund 125.000 Privathaushalte in Ulm, Neu-Ulm, Langenau, Lonsee, Dornstadt, Blaustein, Erbach, Staig, Senden, Nersingen und Elchingen. Wenn Sie Ihre Lebensfreude nicht im Briefkasten finden, können Sie uns das gerne mitteilen. Sie erreichen uns unter info@lebensfreude-verlag.de oder unter 07392 17782.

Achim Seeger vom Meisterfachbetrieb Seeger aus Nattheim

Fenster - worauf können wir achten?

Als unsere Vorfahren begannen, Häuser zu bauen, hatten sie für die Fenster eine recht einfache Lösung: Es gab keine. Dafür gab es aber auch wenig Licht. Das fiel nur durch den Eingang und den Luftabzug ins Haus. Mittlerweile haben wir viel Licht in unseren Häusern und Wohnungen, aber nun die Frage: Welche Fenster sind die richtigen? Achim Seeger vom Meisterfachbetrieb Seeger in Nattheim nennt einige Kriterien, die wir beachten können:

Wärmedämmung
Wer Energie sparen will, fragt nach dem Wärmedurchgangskoeffizienten. Dieser U-Wert gibt an, wie viel Wärme durch einen Quadratmeter Fensterfläche verloren geht, wenn es draußen einen Grad Kelvin kälter ist als drinnen. Misst er den Wärmeverlust für das gesamte Fenster samt Rahmen, spricht man vom Uw-Wert. Je niedriger dieser ist, desto besser wird gedämmt. Er darf nach der Energiesparverordnung höchstens 1,3 betragen, wenn Fenster in bestehenden Immobilien verändert werden. Als gut gelten Uw-Werte von 0,7 bis 0,9.

Energiedurchlass
Die Sonne hilft mit beim Heizen, soweit ihre Strahlen durchs Fenster in die Wohnung gelangen. Das misst der g-Wert. Bei herkömmlichen Fenstern mit zwei Scheiben Isolierverglasung beträgt er ungefähr 0,63. Das heißt, 63 % der auf die Scheiben treffenden Sonnenenergie kommen drinnen an. Bei moderner Dreifachverglasung liegt der g-Wert etwa bei 0,51. Ist er bei Südfenstern hoch, bedarf es im Sommer eines zusätzlichen Sonnenschutzes.

Lichtdurchlässigkeit - Helligkeit und Sonnenschutz
Die Lichtdurchlässigkeit hängt von der Dicke des Glases und von seinen Zusätzen ab. Bei Wärmeschutzgläsern beträgt sie etwa 80 Prozent. Sonnenschutzgläser lassen lediglich 50 bis 60 Prozent des Lichtes durch. Das tun sie jedoch nicht nur im heißen und hellen Sommer, sondern auch in den trüberen Jahreszeiten. Deswegen bevorzugen viele Kunden stattdessen einen Sonnenschutz durch außenliegende Jalousien, Rollläden oder Markisen.

Schallschutz
An viel befahrenen Straßen können Schallschutzfenster Wunder wirken. Ihre Scheiben haben unterschiedliche Luftzwischenräume und Glasdicken.

Sicherheit
Einbrecher kommen gerne über die Fenster. Deswegen empfehlen sich unter anderem „Pilzkopfverriegelungen“, abschließbare Fenstergriffe, Anbohrschutz an den Griffen und eventuell Verbundsicherheitsglas.

Haltbarkeit und Pflege
Holz ist schön und bei guter Pflege beständig. Kunststoff muss man nie streichen. Das unempfindliche Aluminium hält lange und verursacht keine Arbeit.
Wir verbinden bei unseren Fenstern das Beste aus allen Welten: Innen das wohnliche Holz und außen edles Aluminium.

Anzeige

Wasser – der Ursprung allen Lebens

Zeidler
Teichanlagen · Gartengestaltung
Bewässerung · Rasenroboter
Ulmerstraße 1 · Weidenstetten · Telefon 07340 / 929950
info@gartengestaltung-zeidler.de · www.gartengestaltung-zeidler.de

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

Gartenwirtschaft Gerberwiesen in Schwendi

Alles frisch und selbst gemacht - inmitten der Natur

Eine Dame stand unschlüssig vor dem Salatbuffet. Sie konnte kein Gluten vertragen und wusste nicht, ob es irgendwo enthalten ist. Die Geschäftsführerin der Gartenwirtschaft Gerberwiesen, Alexandra Jost, versicherte: „Sie können beruhigt alles essen, es ist glutenfrei.“ „Woher wissen Sie das so genau? Oft wird sogar den Salatsoßen Gluten beigemischt.“ „Ich weiß es sicher, weil wir alles selbst machen, auch die Soßen.“

hs. Lediglich die drei Beilagen Pommes, Kroketten und Herzoginkartoffeln lässt sich die Gartenwirtschaft Gerberwiesen in Schwendi fertig anliefern. Alles Übrige auf ihrer Speisekarte bereitet sie selbst und frisch zu. Sogar die Gewürze werden nicht als Mischungen gekauft, sondern nur in Reinform und ohne Zusätze.

Die Zutaten kommen weitgehend aus der Region. Und die Kräuter holt sich das Team aus dem eigenen Hildegard von Bingen-Kräutergarten.

Frisch eingekauft und frisch zubereitet - das ist das Erfolgsrezept von Gerberwiesen. Dabei wurde die Speisekarte im Laufe der Jahre immer länger, auch um einige vegetarische und vegane Gerichte. Aber natürlich gibt es nach wie vor Schnitzel, Wurstsalate und Weiteres vom örtlichen Metzger; immer gefragter sind die Grillabende.

Die Gartenwirtschaft Gerberwiesen wurde vor neun Jahren errichtet auf einer ehemaligen Pferdekoppel an der Rot. Pferde brauchen bekanntlich viel Auslauf. Entsprechend geräumig ist die Gartenwirtschaft. Dabei gliedert sie sich in kleinere zurückgezogene Landschaften und Nischen. So können die Gäste etwa in Ruhe an den Feuerschalen sitzen, ohne viel mitzubekommen vom Kinderspielplatz mit Wasserlauf und Kletterhaus.

Neben einem Wintergarten gibt es seit 2014 ein großes und helles Restaurant für bis zu 80 Personen. Darin lassen sich nun bei jedem Wetter Familienfeste, Hochzeiten und Firmenanlässe feiern.

Regelmäßig finden in den Gerberwiesen auch Veranstaltungen statt, beispielsweise am 26. Juli ein Oldtimertreffen inmitten der Natur.

Anzeige

Anfängerkurs vom 22. bis 25. 10. 2015
Hawaiianische Lomi Lomi

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

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

Anzeige

Gartenwirtschaft Gerberwiesen
www.gartenwirtschaft-gerberwiesen.de

So. 26. Juli 2015, ab 10 Uhr
7. Oldtimer-Treffen
Wunderschöne alte Motorräder, Autos und Traktoren können Sie an diesem Tag besichtigen. Mit leckeren Speisen sorgen wir für das leibliche Wohl.

Do. 30. Juli 2015, ab 19 Uhr
Jedermann Singen
Anton, Tila und Rosi begleiten Sie durch diesen Abend.

Fr. 31.07. & Sa. 01.08.2015, je ab 19 Uhr
Churrasco-Abende
Churrasco ist gegrilltes Fleisch, welches eingelegt und dann an Spießen über dem Feuer gebraten wird. Ganz nach südamerikanischer Tradition. (Voranmeldung erbeten)

Öffnungszeiten
bis 31. Oktober 2015
Montag bis Samstag: 16 – 23 Uhr
Sonn- und feiertags: 10 – 23 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Willi Schmid & Alexandra Jost mit Team
Gerberwiesen 5 · 88477 Schwendi
Mobil: 0172 - 8032525