Oktober und November 2015

Lebensfreude

Gute Nachrichten

ULM+NEU-ULM

Was sagen uns unsere Träume: Seiten 1 und 2

Tag der Naturheilkunde am 11. Oktober: Seite 5

Messen Sie Ihren Satteldruck: Seite 9

Was ist allengerechtes Wohnen: Seite 13

„Meine Träume sind wirklicher als der Mond, als die Dünen, als alles, was um mich ist.“

Antoine de Saint-Exupéry

Bild: Thomas Denzel

Eine Frau träumt, dass ihre Waschmaschine überläuft. Sobald sie aufgewacht ist, geht sie in den Keller und sieht nach dem guten Stück. Es hat einen Rohrschaden und sorgt gerade für eine schöne Überschwemmung.

hs. „Welt der Träume“ hieß der Vortrag, bei dem eine Zuhörerin spontan von ihrer traumgesteuerten Waschmaschinenrettung erzählte. Der Vortrag fand statt in der Ulmer Filiale des Bettenherstellers Samina. Damit war schon vorgegeben, welche Träume Thema des Abends waren. Es ging weniger um die Tagträume, bei denen wir wach und bei vollem Bewusstsein beispielsweise im erhofften Lottogewinn schwelgen. Die Referentin Karleen Savariau berichtete vielmehr über jene Bilder, Ideen und Geschichten, welche unwillkürlich im Schlaf entstehen.

Karleen Savariau ist Medium und Traumdeuterin; die Lebensfreude hat bereits über sie berichtet. Auf dieser und der folgenden Seite schildert sie nun, wie wir unsere Träume besser verstehen und nutzen können.

Wann träumen wir?

Während wir schlafen, sind unsere Psyche, unser Geist immer wieder aktiv. Wir träumen dann. Das kann in allen Phasen des Schlafes geschehen: Beim Einschlafen, Aufwachen, selbst beim Tiefschlaf. Vor allem aber träumen wir beim leichteren Schlaf, in den sogenannten REM-Phasen. Sie werden auch als Traumschlaf bezeichnet.

Wer meint, nie oder selten zu träumen, kann sich nur nicht mehr daran erinnern. Wir alle haben unsere unbewussten nächtlichen Erfahrungen. Am ehesten bleiben sie uns im Gedächtnis, wenn wir währenddessen oder kurz danach aufwachen.

Unsere Erlebnisse im Schlaf

Im Traum erleben wir Bilder und Gefühle. Diese erscheinen - nachträglich, im wachen Zustand - oft als völlig unrealistisch. Denn während des Schlafs ist die Gehirnregion „präfontaler cortex“ ausgeschaltet. Sie sorgt für das logische Denken. Das geträumte Geschehen können wir in der Regel also nicht bewusst steuern.

Eine Ausnahme bildet der „lucide Traum“ oder „Klartraum“. Dabei bemerken wir, dass wir nur träumen. Dann lässt sich das im Traum Erlebte eher beeinflussen.

Warum träumen wir?

Weil Hinströme wertlose Bilder erzeugen? Um das Geschehen des Tages zu sortieren und zu verarbeiten? Oder damit wir Botschaften erhalten? Es gibt viele Meinungen darüber, welchen Zweck und Wert die Träume haben.

=Missel=
Zurücklehnen, erleben, genießen!
Urlaubsreisen · Wander- und Radreisen · Musikreisen · Tagesreisen

www.missel.reisen.de

Urlaubsreisen zur schönsten Reisezeit

27.-29.11.15	Romantischer Advent am Wolfgangsee	HP € 279
25.-28.3.16	Cote d'Azur - Paradies am Mittelmeer	Preis auf Anfrage
14.-17.4.16	Tulpenblüte in Amsterdam	Preis auf Anfrage
19.-26.4.16	Erlebnis-Rundfahrt Apulien Nähere Informationen in Kürze im Internet	

Unsere beliebten Tages- und Musikreisen

03.10.(Sa)	Missel-Herbstfahrt nach Gengenbach - mit Stadtführung	€ 54
07.10.(Mi)	Kürbisschau im blühenden Barock - inkl. Eintritt	€ 39
10.10.(Sa)	Kastanienmarkt Edenkoben an der Südlichen Weinstraße	€ 39
11.10.(So)	Wallfahrt nach Altötting	€ 36
14.10.(Mi)	Bavaria Filmstadt - Hofbräuhaus und München - inkl. Eintritt	€ 49
23.10.(Fr)	Chrysanthemenzauber in Lahr - inkl. Führung	€ 43
30.11.(Mo)	Kirchenkonzert mit Osswald Sattler in Altötting	€ 85
11.12.(Fr)	Holiday on Ice mit Weihnachtsmarkt in Stuttgart	€ 72
13.02.(Sa)	Walzerkönig André Riéu - Live in Stuttgart - 2016	ab € 102
04.03.(Fr)	Schlagerstar Semino - Live in Stuttgart - 2016	ab € 94
06.03.(So)	Internat. Militär und Blasmusikparade in Stuttgart - 2016	ab € 78
23.07.(Sa)	Andrea Berg - Sommer-Open-Air in Groß-Aspach - 2016	ab € 78
30.07.(Sa)	Volksmusikstar Andreas Gabalier - Live in München - 2016 PK2	€ 112

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

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

Karleen Savariau über Traumdeutung

Botschaften der Seele?

Karleen Savariau ist Mitglied von Find Me. Diese Organisation sucht vermisste Menschen. Einer ihrer besten „Finder“ arbeitet mit Träumen.

Er hat sich im Lauf der Jahre ein Traumlexikon angelegt mit allen Symbolen, die ihm schon erschienen sind. Wenn er jemanden sucht, nimmt er sich vor dem Schlafen vor, von ihm zu träumen. Außerdem legt er ein Blatt Papier neben das Bett. Das Papier enthält nur das Geburtsdatum des Vermissten und ansonsten viel Platz für Notizen.

Träume galten bereits in der Antike als symbolische, meist wichtige Botschaften, die von göttlicher oder von dämonischer Quelle kamen.

Einen völlig anderen Stellenwert hatten Träume hingegen im Zeitalter der Aufklärung. Da sah man in ihnen wertlose „Schäume“.

In ungefähr dieser Bandbreite - zwischen Hinweis und Hirngespinst - bewegt sich bis heute das Meinungsspektrum.

Geprägt wurde die moderne Traumdeutung vor allem durch zwei Psychoanalytiker, durch Sigmund Freud und C. G. Jung.

Sigmund Freud

Er lebte von 1856 bis 1939. Für ihn waren Träume ein „Königsweg zum Unbewussten“: Aufgrund unserer Erziehung verdrängen wir grundlegende - beispielsweise sexuelle - Bedürfnisse. Diese bleiben im Unbewussten und erreichen nicht das Bewusstsein. Sie werden sozusagen verschwiegen, sprich: zensiert.

Bei jedem Traum versuchen nun die unterdrückten Triebwünsche, die Zensur zu umgehen und sich bemerkbar zu machen. Ihre Botschaft bildet den sogenannten latenten Inhalt des Traumes.

Doch das ist nicht der Traum, an den wir uns erinnern, der „manifeste“ Traum. Denn hier hat die Zensur schon wieder zugeschlagen. Die vom Träumenden nachträglich geschilderten Symbole und Bilder müssen also erst analysiert und umgedeutet werden, bevor man in ihnen die eigentliche Botschaft erkennen kann.

Dazu dienen vor allem die „freien Assoziationen“. Das heißt, man fragt den Träumer, was ihm zu den einzelnen Symbolen einfällt. Dank solcher Zusatzinformationen soll der wahre Inhalt des Traumes entschlüsselt werden.

C. G. Jung

Auch für Carl Gustav Jung (1875 bis 1961) zeigte sich in den Träumen das Unbewusste: Es drückt sich aber direkt in den geträumten Bildern aus, ohne dass diese - etwa durch freie Assoziationen - uminterpretiert werden müssen.

Außerdem hat jeder Mensch auch ein sogenanntes kollektives Unbewusstes. Es beruht nicht auf seinen persönlichen Erfahrungen, sondern besteht kulturunabhängig bei allen Menschen gleichermaßen.

Dennoch verbergen sich hinter ein und demselben Symbol unter Umständen verschiedene Empfehlungen, je nachdem, wer sie träumt. So hatten zwei Patienten von C. G. Jung ungefähr den gleichen Traum: Sie reiten in einer Gruppe über das Feld, überspringen dabei einen Wassergraben, in den die anderen Reiter hineinstürzen. Einer der beiden Patienten war jung und zaghaft. Hier galt der Traum als Ermutigung, sich mehr zuzutrauen. Der andere Patient - älter und seit jeher draufgängerisch - war erkrankt. Ihm sollte der Traum klarmachen, welche Schwierigkeiten eintreten könnten, wenn er nicht allmählich vorsichtiger würde.

Traumerfindungen

Einige Erfindungen sollen im Traum entstanden oder zumindest beeinflusst worden sein. Dazu gehören Larry Pages Google und Albert Einsteins Relativitätstheorie.

Anzeige

Traumtipps von Karleen Savariau und Robert Ellison

Das Träumen können wir lernen

Träume helfen, die Erlebnisse des Tages zu sortieren. Sie bestehen aus dem, was wir noch nicht verarbeitet haben. Und sie geben oft wichtige Hinweise. Wer aus den bisherigen Ausführungen dieses Fazit zieht, möchte sich an seine Träume erinnern und sie verstehen. Das lässt sich üben.

Wie, das erklärten in einem Vortrag die Traumdeuterin Karleen Savariau und der Schamane Robert Ellison. Er wurde aus dem kanadischen Vancouver per Skype zugeschaltet.

Bild: www.fotohuette-bernstadt.de

Bewusst den Tag erleben

Machen Sie sich immer wieder bewusst, was gerade um Sie herum passiert, was Sie tun. Sie können auch ein Zeichen auf Ihre Hand malen und es alle paar Stunden ansehen: „Bin ich wach, oder träume ich?“

Phantasie entwickeln

Schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich möglichst genau alles vor, was gerade im Raum ist: den Tisch, das Bild an der Wand ...

Atemübungen

Meditation und Atemübungen sind für unsere Seele dasselbe wie das Krafttraining für den Bodybuilder. Machen Sie deswegen hin und wieder folgende einfache Atemübung:

- 7 Sekunden einatmen
- 7 Sekunden den Atem anhalten
- 7 Sekunden ausatmen
- 7 Sekunden warten, ohne neu einzuatmen.

Sie können die einzelnen Phasen auch verlängern auf 12 bis 15 Sekunden.

Traumtagebuch

Schreiben Sie alles auf, was Sie träumen. Führen Sie ein genaues Traumtagebuch. Dadurch entsteht allmählich ein Lexikon Ihrer Symbole und Bilder: Was sagen diese aus, wie verarbeiten sie den Alltag, welche Hinweise geben sie. Außerdem signalisieren Sie so Ihrer Seele, dass Sie aufnahmebereit sind für ihre Botschaften.

Dran bleiben

Viele Menschen, die ihre Träume nutzen wollen, machen solche Übungen eifrig - für ein bis zwei Monate. Wer jedoch länger durchhält, etwa zwei Jahre, der erlebt richtige Fortschritte. Sein „Traumerfolg“ steigt steil an.

Anzeige

Ich kann Ihnen dabei helfen, Ihre Träume zu deuten

Traumdeutungen, Mediale Beratungen, Mediale Abende, Workshops, Seminare, Gruppenabende, und auch alles für kleine oder private Gruppen

Im Oktober 2016 biete ich mit dem Schamanen Robert Ellison eine spirituelle Reise nach Peru an.

Karleen Savariau Traumdeutung, 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

Träume verändern

Eine Frau hatte immer denselben Albtraum: Sie wird von zwei Männern überfallen, in ein Auto gezerrt und entführt. Der Huna-Lehrer und Autor Serge Kahili King empfahl ihr, den Traum so zu verändern, wie es ihr gut erscheint.

hs. Solange dies im Traum nicht möglich war, sollte sie ihn sich nach dem Aufwachen wieder vorstellen und dabei umgestalten.

Die Klientin setzte - nach einigem Zögern - die Empfehlung regelmäßig um: Wenn sie im Auto auf der Rückbank saß, schnappte sie die Köpfe der Entführer und knallte sie herzhaft aneinander. Der Erfolg war durchschlagend: Der nächtliche Albtraum veränderte sich und verschwand irgendwann. Die Frau, die anfangs verschüchtert und gebeugt in die Praxis gekommen war, betrat sie nun aufrecht und selbstbewusst.

Shootingparty in der Fotohütte Bernstadt

Feiern im Fotostudio

Professionell fotografiert zu werden, macht Spaß. Feiern macht Spaß. Aber besonders viel Spaß macht beides zusammen - bei den Shootingpartys.

Was das ist, erklärt Ulrike Wiest von der Fotohütte Bernstadt:

Sie sind eine Gruppe von mindestens fünf Personen und wollen feiern, beispielsweise einen Geburtstag, Junggesellenabschied oder Frauenabend? Wir stellen Ihnen dafür unser Fotostudio zur Verfügung. Es umfasst 350 qm und hat verschiedene Kulissen, vom Heuboden bis hin zum Wasserfall. Hier fotografieren wir Sie, gemeinsam mit Ihren Freunden und Freundinnen und natürlich auch alleine. Sie erleben also eine Fotoparty mit gleichzeitigem Fotoshooting.

Für die Bestellung Ihrer Bilder richten wir Ihnen einen passwortgeschützten Bereich auf unserer Homepage ein. So können Sie zu Hause in aller Ruhe anschauen, wie gut Sie fotografiert wurden und wie schön Sie gefeiert haben.

Anzeige

www.fotohuette-bernstadt.de

Foto Hütte Bernstadt

Das Fotostudio der besonderen Art

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

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

Bild: www.fotohuette-bernstadt.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

Art-Jamming bei creanne in den Nelson-Barracks in Neu-Ulm

Jamsession mit Pinsel und Farbe

Manchmal kommen Musiker, die sich vorher vielleicht gar nicht kannten, zwanglos zusammen, um miteinander zu spielen und zu singen. Jamsessions heißen diese Treffen. Ähnliches gibt es auch in der bildenden Kunst: „Art-Jamming“.

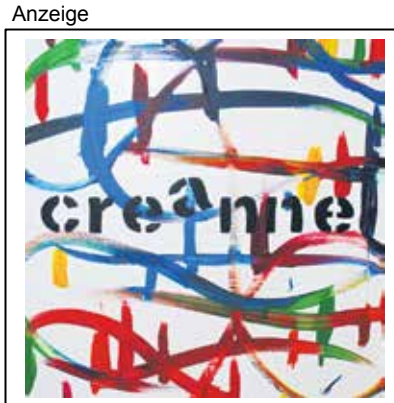
aö. Man trifft sich, um gemeinsam zu malen und mit Farben zu experimentieren. Es zählt nicht die Leistung, sondern die Freude, sich in der Gruppe inspirieren und motivieren zu lassen. Jeder, der meint, er könne nicht malen, kann seine schlummernde Kreativität entdecken.

Seit ein paar Monaten hat Art-Jamming auch in Neu-Ulm Einzug gehalten. Die Künstlerin Anne Öfele veranstaltet die lockeren Maltreffen in ihrem Atelier Creanne in den Nelson-Barracks, und zwar donnerstagabends und am Wochenende.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialien und Zubehör sowie Getränke und kleine Snacks werden gestellt. Jeder kann - nach Anmeldung - kommen, entspannen, neue Leute kennenlernen und am Ende sein eigenes Bild mit nach Hause nehmen.

Gruppenbuchungen sind auch möglich, um im Freundeskreis, auf Familienfeiern oder bei Firmenevents gemeinsam zu malen und dabei viel Spaß zu haben.

Anzeige



creanne
anneöfele
atelier – bilder
workshops
neu-ulm
0731-7054877
info@creanne.de
www.creanne.de

Gartenwirtschaft Gerberwiesen in Schwendi

Jedermann-Singen

„Drückt‘s dich wo - sing dich froh!“, sagt der Volksmund. Und er hat vor allem dann Recht, wenn gemeinsam gesungen wird.

hs. Einmal im Monat kann man sich gemeinsam froh singen: beim Jedermann-Singen im Restaurant der Gartenwirtschaft Gerberwiesen.

Um 19.30 Uhr kommen Anton, Tila und Rosi mit steirischer Harmonika, Posaune und Gitarre und vielen Liederheftchen. Die Hefte werden verteilt an rund dreißig bis achtzig Gäste.

So gerüstet kann es losgehen mit dem gemeinsamen Singen. Angestimmt werden Volkslieder und Schlager, vom „schönsten Wiesengrunde“ bis zur „Fischerin vom Bodensee“.

Manche Lieder spielt das Musikertrio von sich aus, manche wünschen sich die Gäste.

Um 23 Uhr werden allmählich die letzten Lieder angekündigt. Das dauert bis ungefähr 23.30 Uhr, und um Mitternacht kehrt Ruhe ein.

Kaum ein Gast geht vorzeitig. Selbst die Besucher, die nur zum Essen kamen und nichts vom Jedermann-Singen wussten, bleiben bis zum Schluss. Und sie verabschieden sich mit Sätzen wie: „Ich bin so zufrieden, das hat so gut getan“.

Anzeige

Gartenwirtschaft Gerberwiesen
www.gartenwirtschaft-gerberwiesen.de

Donnerstag, 29. Oktober
und 26. November,
jeweils ab 19.30 Uhr

Jedermann Singen

Anton, Tila und Rosi begleiten Sie durch den Abend.
Der Eintritt ist frei.

Öffnungszeiten
Montag Ruhetag
Dienstag bis Samstag: 18 – 22 Uhr
Sonn- und feiertags: 11 – 22 Uhr
Warme Küche jeweils bis 21 Uhr.
weitere Termine nach Vereinbarung

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

Susanne Sperlich vom Atelier Farbe.Mensch in Dornstadt

Knallbunte Malparties gegen Grau in Grau

Herbst und Winter sorgen mit Kälte, Regenwetter und Nebel eher für trübe Farben. Dem lässt sich ganz leicht und locker etwas entgegensetzen: Malparties!

Was ist das?
sp. Ein buntes Miteinander von Menschen, viel Farbe, große und kleine Pinsel, Musik und ein feines Glas Prosecco. Denn es geht um Partystimmung und Spaß. Dazu muss man nichts können und nichts wissen. Man muss Farbe noch nicht einmal sonderlich mögen oder schon einmal einen Pinsel in der Hand gehalten haben.

Was braucht es für eine Malparty?
Ganz einfach: Vier bis sieben Personen finden sich zusammen und legen los. Sie bringen nichts mit, denken nur an malgerechte Kleidung von Kopf bis Fuß. Schritt für Schritt wird genau erklärt, was als nächstes passiert. Und dann gibt es einige Stunden lang einfach nur noch gute Laune!

Wer kann mitmachen?
Jeder! Ein Kreis von Freunden oder Freundinnen, Kollegen, Familien, Männer, Frauen. Wer auch immer Lust dazu hat, der kann sich mit seiner Gruppe oder als Einzelperson anmelden. Eine Malparty eignet sich gut für die betriebliche Weihnachtsfeier, die wir auch mit Catering anbieten können.

Wo findet man die Malparties?
Sie finden im Atelier Farbe. Mensch in Dornstadt-Bollingen statt. Es liegt mitten im Ort, gegenüber der Kirche an der Hauptstraße, mit genügend Parkplätzen.

Wann ist die nächste Malparty?
Der nächste offizielle Termin ist **Donnerstagabend, 22. Oktober, von 18.00 bis 21.00 Uhr.** Malparties arrangieren wir auch, wenn Sie einen eigenen Termin für Ihre Gruppe vereinbaren. Mehr Infos finden Sie unter www.farbemensch.de.

Was kostet die Malparty?
Sie bezahlen pro Person den **Lebensfreude-Sonderpreis von 35,– €.** Enthalten sind alles Material, Getränke und Kekse.
Sie können sich mit dem Hinweis auf diesen Artikel anmelden unter 07304 439 98 89 oder 0172 637 14 96 oder unter susanne@farbemensch.de.

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

Neues Kursprogramm bei Nähmaschinen Hörmann

Sind Sie wild auf's Nähen?

dw. Die Herbst- und Wintermonate kommen. Damit beginnt die bevorzugte Zeit von Nadel und Faden beziehungsweise von Nähmaschine und Spule. Ohnehin wird das Nähen als Freizeitbeschäftigung immer beliebter.
„Wir wollen noch mehr Menschen für dieses kreative Hobby begeistern, welches so viel Freude macht", erklärt Daniel Wahl. Er ist Inhaber von Nähmaschinen Hörmann in Ulm.
Sein Team bietet auch in diesem Jahr wieder ab Oktober ein umfangreiches Kursangebot mit begrenzter Teilnehmerzahl.
Wer seiner Kreativität freien Lauf lassen will, findet bei Nähmaschinen Hörmann bedienerfreundliche Maschinen. Zum Sortiment gehören unter anderem die Marken PFAFF, Brother, Bernina und Elna. Das Angebot reicht von der Einsteiger- bis zur Profimaschine. Außerdem repariert Nähmaschinen Hörmann in eigener Werkstatt Maschinen aller Fabrikate.

Wollen Sie sich gratis ein Brillenetui oder eine Handytasche nähen? Dann bringen Sie einfach diesen Artikel zu Nähmaschinen Hörmann: Kommen, nähen, mitnehmen.

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

Kürschnermeister Thilo Schneider aus Biberach unterstützt Kinderhilfsprojekte

Pelz- und Lederflohmarkt vom 6. bis 8.11.

4.800 € kamen im letzten Jahr an Spenden zusammen bei dem Pelz- und Lederflohmarkt in Biberach, der auch in 2015 wieder stattfindet.

Dafür wurden die Veranstalter Thilo und Heike Schneider vom Land Baden-Württemberg und der baden-württembergischen Caritas ausgezeichnet. Sie erhielten den Titel „Sozial engagiert 2014".
Dieses Jahr organisieren sie den achten Pelz- und Lederflohmarkt. Er dauert drei Tage - vom Freitag, 6.11. bis zum Sonntag, 8.11. - und ist jeweils von 11 bis 18 Uhr geöffnet. Er findet statt im Komödienhaus in Biberach in der Viehmarktstraße 10.

Wie läuft der Flohmarkt ab?
- Wer Leder- und Pelzkleidung ausrangieren will, bringt sie bis zum 4.11. zu Kürschnermeister Thilo Schneider.
- Er schätzt ihren Wert und bietet sie auf dem Flohmarkt zum Verkauf an.
- Wird sie nicht verkauft, erhält sie der Eigentümer auf Wunsch zurück.
- Fand sie einen Abnehmer, gehen eine Hälfte des Erlöses an den Kunden und die andere Hälfte an Kinderhilfsprojekte der Caritas.
- Bei Handschuhen, Mützen und Accessoires landet der gesamte Verkaufserlös im Spendentopf.

Was hat der Verkäufer davon?
Er räumt seinen Schrank auf und hilft dabei auch noch seiner Haushaltskasse und einem guten Zweck.

Was hat der Käufer davon?
So günstig kommt er wohl selten an gut erhaltene Pelz- und Lederware. Thilo Schneider nennt einige Preisbeispiele:
- Leder-Jacke ab 20 €,
- Lammfell-Jacke ab 40 €,
- Pelz-Mützen ab 5 €,
- Nerz-Jacke ab 100 €,
- Persianer-Mantel 50 €.

Anzeige

AUS ALT MACH NEU

SERVICELEISTUNGEN
Anfertigungen nach Maß,
Reparaturen,
Änderungen und Reinigung
von Leder+Pelz- Jacken.

LEDER+PELZ FLOHMARKT
06.11.– 8.11.15/11–18 Uhr in Biberach
im Komödienhaus/Tiefgarage Museum
www.thilo-schneider-pelz.de

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo 9.00 – 18.00 Uhr
Mi 9.00 – 13.00 Uhr
Sa 9.00 – 13.00 Uhr

THILO SCHNEIDER
Kürschnermeister und Pelzdesigner
Viehmarktstr. 2, 88400 Biberach
Tel 07351-6999

THILO SCHNEIDER LEDER + PELZ

Kann man die Ware ändern lassen?
Natürlich. So erwerben beispielsweise viele Kunden auf dem Flohmarkt alte Jacken oder Mäntel, um sich daraus von Thilo Schneider eine Pelzdecke oder ein Kissen fertigen zu lassen. Für die Herstellung einer Decke berechnet er ab 400 €. Neu kostet ein solches Stück mindestens 2.000 €.

Ist die Ware gut erhalten?
In der Regel: Ja. Denn die Pelzkleidung wurde gewöhnlich nur selten zu besonderen Anlässen getragen.
Das erlebt Thilo Schneider das ganze Jahr über: Viele Kunden kommen in seine Kürschnerwerkstatt, um aus gut erhaltenen, aber veralteten Stücken etwas Neues, Modernes zaubern zu lassen.

Intensiv-Workshops am 10.10 und am 31.10./14.11. mit Carmen Störzer vom Studio Lebenslust

Auf dem Weg zum Glück – mit Achtsamkeit und dem Inneren Kind

Was würde sich ändern, wenn Sie zwei der direktesten Wege für ein entspanntes, erfolgreiches und glückliches Leben kennen würden? Sie können sie jederzeit nutzen – völlig kostenlos, ganz nebenbei, ohne spezielle Hilfsmittel und in jeder Situation.

cs. Im lauten, leistungsorientierten Alltag verlieren wir oft die naturgegebene Fähigkeit zur Achtsamkeit, während der Stresspegel steigt. Innere Unruhe, Migräne, Nackenverspannungen und leichte Reizbarkeit sind klassische Begleiter. Ist hier mehr Leichtigkeit wünschenswert?

Wie wäre es, in einem Intensiv-Workshop einfach zu erleben, was Achtsamkeit wirklich ist, wie sie sich anfühlt, wie man sie leicht im Alltag lebt und wie wohltuend sie wirken kann?

Dieses Seminar ist auch eine ideale Ergänzung zum Intensiv-Workshop „Das Innere Kind – gemeinsam stark!“ Der Begriff „Inneres Kind“ darf - wie die innere Stimme und das Bauchgefühl - als Metapher für einen Teil unserer Intelligenz gesehen werden. Hier liegen die Ressourcen, die uns unbewusst beeinflussen und größtenteils steuern.

Wie wäre es, auf angenehme, entspannte Art und Weise Wege zur Kontaktaufnahme, dem klärenden Dialog und dem wohltuenden Umgang zu erfahren? Und was, wenn künftige Herausforderungen mit guten Gefühlen, Kraft und Zuversicht gelingen?

Anzeige

Werde der Designer Deines Lebens!

Glück und Erfolg - privat und beruflich

Intensiv-Workshops:

Achtsamkeit als Schlüssel zum Glück
10.10.2015, 10:00 - 16:00 Uhr, 130,- € p.P.

Das Innere Kind - gemeinsam stark! (2 Tage)
31.10.2015, 10-17:00 Uhr und
14.11.2015, 10-14:00 Uhr, 260,- € p.P.

Jeweils im „Bürgerhaus Mitte“
Schaffnerstr. 17, 89073 Ulm

Anmeldung: Tel. 0152-534 244 47

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

Anzeige

Nichtraucher durch Hypnose

- Vorgespräch kostenfrei
- Rauchfrei ohne Nebenwirkungen
- Über 90 % Erfolg

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

Heilpraktikerin Brigitta Egly über Hypnose

Nichtraucher in 2,5 Stunden

„Es gibt nichts Leichteres, als mit dem Rauchen aufzuhören. Ich selbst habe es schon 137mal geschafft“, schrieb der amerikanische Schriftsteller Mark Twain (1835-1910). Eine Methode, um sich schnell und dauerhaft vom blauen Dunst zu befreien, ist die Hypnose.

be. Frei vom Nikotin - welcher Raucher wäre das nicht gerne. Es täte ihm gut, seiner Gesundheit, seiner Fitness, seinem Geldbeutel, seinem Wohlbefinden, ja sogar seinem Geruchs- und Geschmacksempfinden. Es gibt einen einfachen Weg dorthin: Die Hypnose.

Sie ist - das besagen Studien - einfach, sicher, und sie hat keine negativen Begleiterscheinungen. Sie verankert den Wunsch, endlich Nichtraucher zu werden, in den tieferen Schichten, in dem Unterbewusstsein. Auf diese Weise kann sie jeden unterstützen, der sich entschlossen hat, mit dem Rauchen aufzuhören.

Mit der Nichtraucherhypnose der Heilpraktikerin Brigitta Egly aus Illerkirchberg bei Ulm haben es schon viele geschafft, für immer Nichtraucher zu werden. Diese Methode verzeichnet eine Erfolgsquote von über 90 Prozent.

Elvira Herrmann über Hilfe bei Depressionen

Wieder ins Handeln kommen

eh. In der Logopädie- und Ergotherapiepraxis Herrmann werden auch Menschen mit Depression behandelt. Sie sind niedergeschlagen, freudlos, müde. Sie haben das Interesse für den Lebensalltag verloren und wenig Antrieb, etwas zu tun. Meist bekommen depressive Menschen Medikamente oder eine Psychotherapie verordnet. Begleitend kann Ergotherapie sinnvoll sein.

Die Ergotherapeutin erfragt zuerst den Krankheitsverlauf und die genauen Lebensumstände. Dann legt sie gemeinsam mit dem Patienten die Therapieziele fest. Diese können sehr unterschiedlich sein: Manchmal steht die Tagesstrukturierung im Vordergrund, manchmal geht es um eine Belastungserprobung, um wieder in den Beruf zurückzukehren.

Aktives Handeln und körperliches Bewegen wirken sich positiv auf unsere Stimmung aus. Das wird jeder bestätigen, der schon einmal Sport getrieben oder einen längeren zügigen Spaziergang unternommen hat. Auch bei depressiven Menschen heben solche Tätigkeiten die Stimmung. Aber gerade für sie ist es extrem schwierig, wieder aktiv zu werden. Die Unterstützung in der Ergotherapie kann das erst wieder möglich machen. Neben körperlicher Bewegung können auch Aktivitäten wie Kochen, Werken, Spiele Inhalte der Ergotherapie sein.

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

Sonntag, 11.10., 13.30 bis 18.30, Naturheilverein Ulm

Tag der Naturheilkunde

Gesund bleiben in der heutigen Zeit - darum geht es am 11. Oktober beim Naturheilverein in der Söflinger Straße 210:

Um 13.30 Uhr vermittelt der Heilpraktiker Günter Dobler **Gesundheitswissen für mündige Menschen.** Dieser Vortrag soll Sie auf den Weg der gesundheitlichen Selbstverantwortung führen und das „zarte Pflänzlein Vertrauen“ wachsen lassen.

G. Dobler, HP

Margit Hanz, HP

M. Angel, HP

Dr. Laupheimer

Um 14.30 Uhr referiert die Heilpraktikerin Margit Hanz über **Mentale Gesundheit.** Sie lernen Stressreduktionsübungen und mentales Training kennen, um Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Um 16 Uhr stellt Heilpraktiker Michael Angel **1a Gesundheitsformeln für Sie** vor. Dazu gehören vor allem:

- Der schwäbische Gesundheits-Dreiklang.
- Yang Sheng - Das Leben nähren: 3000 Jahre chinesische Gesundheitspflege.
- Gesundheit entsteht durch gesunde Beziehungen, und zwar zur Biosphäre, zu Pflanzen, Tieren und Mitmenschen.

Um 17 Uhr berichtet die Kieferorthopädin Dr. dent. Laupheimer über **Nahrungsmittelallergien - Zusammenhang mit Zahn-Kieferfehlstellungen**. Viele Kinder mit solchen Fehlstellungen haben Erkrankungen, die sich auf Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten zurückführen lassen.

Der Eintritt beträgt für Gäste 6 € und für Mitglieder 4 €.

Auch für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Anzeige

Ausbildungsinstitut

für HeilpraktikerInnen,
HeilpraktikerInnen für Psychotherapie,
HeilpraktikerInnen für Physiotherapie,
Homöopathie,
Kinesiologie,
Hypnose,
u.v.m.

ZNH Zentrum für Naturheilkunde und Homöopathie Ulrich Kinder e.K.

Seit über 20 Jahren bilden wir sehr erfolgreich auf hohem Niveau in persönlicher Atmosphäre aus.

www.znh.de info@znh.de

Kempten: 0831-21163, Ravensburg: 0751-13752, Ulm: 0731-68970

Anzeige

NATURHEILVEREIN
Ulm /Neu Ulm e. V.

Vorträge, Seminare, Aktionen zur Naturheilkunde

www.Naturheilverein-ulm.de
Tel: 0731-385325

Geruchs- und Geschmackssinnbehandlung in der Naturheilpraxis Surace

Die betörend schmeckende Zahnpasta

hs. Normalerweise vergisst man Erkältungen wieder, wenn sie mal ausgestanden sind. An eine Erkältung, die er vor etwa vier Jahren hatte, wird sich Kurt N. (Name geändert) wohl immer erinnern: In den ersten zwei Wochen danach dachte er sich nichts dabei, dass er weder riechen noch schmecken konnte. Als es in der vierten Woche nicht besser wurde, wunderte er sich. Er ging zum Hals-Nasen-Ohrenarzt und bekam ein Jahr lang Kortison - erfolglos.

Da las er in der Lebensfreude von einem Mann, der in der Naturheilpraxis Surace behandelt wurde und seinen Geruchssinn wieder erlangt hatte. Sofort meldete sich Kurt N. bei Frau Surace an. Sie untersuchte das Blut unter einem hochauflösenden Dunkelfeldmikroskop. Es zeigten sich Belastungen, welche dann durch die Therapie beseitigt wurden.

Im August diesen Jahren konnte Kurt N. wieder riechen und schmecken. Zuerst schwach, dann so intensiv, dass er Zahnpasta, die ihm mal auf die Zunge geraten war, sofort ausspucken musste. Selbst das war ein Grund zur Freude: „Für mich hat sich einfach eine neue Welt aufgetan.“

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

Heilpraktikerin Rosella Zermini

Herbstkur – die Natur macht es uns vor

Paracelsus sagte bereits: „Wo die Natur einen Schmerz erzeugt, da hat sie schon schädliche Stoffe angesammelt und will sie entleeren.“

Wie auch die Natur sich auf die kalte Jahreszeit vorbereitet, ist es für uns ebenfalls sinnvoll, im Herbst den Körper zu entgiften und auszuleiten. Hier ergibt sich eine gute Möglichkeit, den Stoffwechsel anzuregen und alles, was sich in der letzten Zeit angesammelt hat, wieder loszuwerden. Unser Körper muss sich jeden Tag mit diversen Schadstoffen auseinandersetzen. Geben Sie ihm zweimal im Jahr die Chance, sich wieder davon zu lösen und ins Gleichgewicht zu kommen.

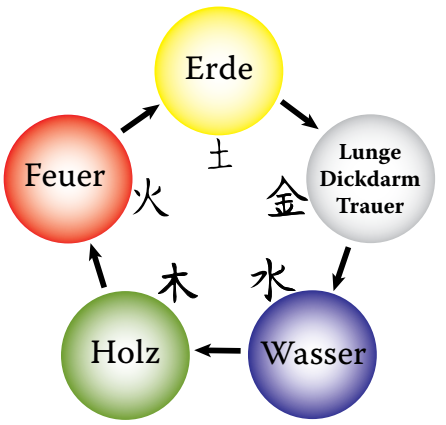
Besuchen Sie mich in meiner Praxis in Wiblingen und lassen Sie sich individuell beraten, welche Ausleitungs- und Entgiftungsstrategie für Sie die Richtige ist.

Anzeige

Michael Angel von der Naturheilpraxis Angel in Neu-Ulm

Das Leben nähren mit Hilfe der fünf Lebenselemente.

Sie sind nur so gesund und vital, wie Ihr schwächstes Lebenselement!



ma. Diagnose 1: Ihnen fehlt Lebensenergie (Qi) im Element Metall (Herbst).

Dies können wir mit Hilfe der Bauchdiagnose, Rückendiagnose, Pulsdiagnose und der computergestützten Auswertung Ihrer Leidensgeschichte herauskristallisieren. Betroffen sind Lunge, Dickdarm, Haut, Nase und Ihre Fähigkeit loszulassen (Trauer/Operationen).

Zu wenig Metall-Energie bedeutet: Die gesunde Ausscheidung von schädlichen Stoffen, Gefühlen und Gedanken unterbleibt, bis Sie Erkältungskrankheiten, Verstopfung oder Depressionen bekommen (siehe: www.naturheilpraxis-angel.de, unter Metall).

Was ist zu tun?

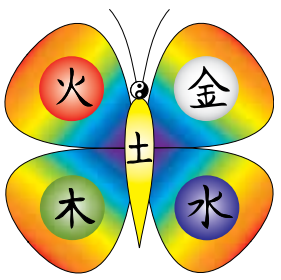
Wir kräftigen und stärken den Lungen- und den Dickdarmmeridian mit schmerzfreier Akupunktur. Gleichzeitig befreien wir Atmung und Bauchraum von Verspannungen durch Osteopathie und Bowen-Therapie. Zur geistig-seelischen Entgiftung leiten wir Sie anhand der Pessotherapie (Psychosomatik) an, Ihre Lebenssituation zu entrümpeln. Zu guter Letzt zeigen wir Ihnen einfache Übungen zur Selbsthilfe.

Als Highlight im Herbst bieten wir **vom 2. bis zum 10. November eine 5-Elemente-Früchtekur** an, bei der Sie abnehmen, entgiften und Sonnenlicht essen.

Im Herbst ist das Element Metall besonders empfänglich für Heilimpulse zur Steigerung Ihrer Lebensqualität. Sind Sie es sich wert?

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

Oliver Schnabel über Neuigkeiten aus der Heilpraktikerschule Medica Vita

Ausbildung zum Tierheilpraktiker

os. Der 20-monatige Abendkurs findet immer freitags ab 18:30 in unserer Schule statt mit unseren Dozentinnen Simone Specht und Manuela Zellner. An ca. 10 Samstagen während der Kurszeit besuchen wir für praktische Übungen Lehrhöfe und Praxen in der Umgebung.

Ebenfalls neu im Programm ist die Heilpraktikerausbildung als einjähriger Kurs und die klassische zweijährige HP Ausbildung, die jetzt auch an Samstag-Vormittagen angeboten wird.

Das ganze Herbst/Winter Programm an therapeutischen Kursen steht online unter www.medicavita.de zur Verfügung.

Die Transformationsmassage mit Sandra Merkle aus Senden im Oktober und die einjährige Kinesiologieausbildung mit Dorothea Schulz ab November werden schon jetzt voller Vorfreude vom Schulteam erwartet.

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

Jetzt informieren!

Hände geben nur her, aber es ist das Herz, das schenkt!

Bei der Transformationsmassage werden Massagegriffe verbunden mit einer Absicht und Information. So können sie über das Körperliche hinaus Veränderungen auslösen. In einer neu erschienen DVD erläutert und zeigt Sandra Merkle diese von ihr entwickelte Massage.

Anzeige

Optiker Jochen Pausch über Netzhautuntersuchung

Das Netz in unseren Augen

Rete lautet das lateinische Wort für Netz. Daraus entstand der Begriff der Retina, der Netzhaut. Wer gut sehen will, braucht eine gesunde Netzhaut. Es ist die wichtigste, am Sehprozess beteiligte innere Nervenschicht. Wie man sie inklusive des Sehnervs bequem, schnell und leicht untersuchen lassen kann, erklärt Augenoptikermeister Jochen Pausch aus Leipheim.

Er bietet als einziger Optiker - exklusiv im Umkreis von rund 70 Kilometern - eine schnelle und komfortable Vorsorgeuntersuchung mittels EasyScan an.

Dabei werden von beiden Augen hochauflösende Bilder erstellt, ohne dass die Pupillen medikamentös erweitert werden müssen.

Der Kunde setzt sich vor die EasyScan-Kamera und schaut auf ein blaues Licht. Auf dieses Licht konzentriert er sich. Sobald die Netzhaut für die Kamera erkennbar ist, sieht er einen kurzen Blitz und das erste Bild wird aufgenommen. Diese Bilder erscheinen direkt danach auf dem Bildschirm, und die Ergebnisse folgen wenig später. Sollten sich hierbei Auffälligkeiten zeigen, empfiehlt Augenoptikermeister Jochen Pausch umgehend einen Besuch beim Augenarzt.

Anzeige

Fundusbetrachtung in Perfektion

Lassen Sie jetzt die Gesundheit Ihrer Netzhaut prüfen – mit dem EasyScan. Jetzt bei uns!

optik pausch

www.optik-pausch.de
0 82 21-7 23 15

Eva Seyberth von Tanz & Yoga, Illertissen und Tanzoase Ulm

Anzeige

Yoga & Bauchtanz - das perfekte Duo

se. Während Bauchtanz für den Spaß und die Beweglichkeit sorgt, dient Yoga der körperlichen und mentalen Entspannung. Eva Seyberth praktiziert beides.

Seit über 30 Jahren tanzt und unterrichtet sie Bauchtanz in ihrer TanzOase in Ulm, während sie in ihren Räumen in Illertissen überwiegend Yogakurse anbietet. Spezialisiert hat sie sich auf Yoga für den Rücken. „Denn das ist sowohl für Überbewegliche wie mich als auch für Menschen, die viel sitzen müssen, der perfekte Ausgleich."

Am Samstag, 3.10, veranstaltet Eva Seyberth in Zusammenarbeit mit der VHS Ulm im dansarts einen orientalischen Abend mit klassischen und modernen, traditionellen und trendigen Tänzen.

Tanz & Yoga
ILLERTISSEN

Orientalische Hafla – ein mitreißender Abend der orientalischen Tanzkunst
Sa., 3.10., 20 Uhr, dansarts Ulm

Kurse: • Bauchtanz für Einsteiger, ab 5.10., VH Ulm
• Yoga für den Rücken, ab 6.10. und ab 8.10., VHS Neu-Ulm, Illertissen

Studio TanzOase Ulm
Karlstr. 56 im Hof · www.tanzoase-ulm.de
Tanz & Yoga Illertissen
Zur Siede 15 · www.tanzundyoga-illertissen.de
Havva – Eva Seyberth
havva@havva.de · 07303-159 75 37 · 0173-570 23 80

Olaf Reichardt von Duft und Wärme

Entgiftender Chrysopras

Schon Hildegard von Bingen nutzte den Heilstein Chrysopras zur Entgiftung.

or. Er soll die Aktivität der Leber steigern. Dazu wird er 20 Sekunden unter fließendem Wasser gereinigt und abgetrocknet. Nun klebt man ihn - am besten mit einem Sensitivpflaster - auf die rechte Körperseite unter den letzten Rippenbogen. Dort bleibt er die Nacht über. Am Tag danach trinkt man anderthalb bis zwei Liter stilles und möglichst gereinigtes Wasser. So können die Giftstoffe ausgeschwemmt werden.

Diese Entgiftung wird eingesetzt bei Schlappheit, Müdigkeit, Hautleiden, Bluthochdruck, Gicht, Arthrose, Magenproblemen und für die Blutreinigung. Außerdem empfehle ich sie bei Albträumen, Liebeskummer und Eifersucht.

Anzeige

Alexander Brender vom P 15 Fitness-Club in Neu-Ulm

Werden Sie mit P 15 Ihr eigener „Alltags-Fitnessmanager"

Der P 15 Fitness Club beteiligt sich an der Kampagne „Deutschland trainiert".

ab. Training ist ein essentieller Bestandteil eines langen und gesunden Lebens, gerade in Zeiten von Computer- und Büroarbeit. Doch wer sich körperlich und psychisch gut fühlen möchte, sollte auch außerhalb des Fitnessstudios auf eine gesunde Lebensweise achten.

Als Teil der Kampagne „Deutschland trainiert" haben deswegen Sportwissenschaftler das Konzept der fünf Säulen entwickelt. Selbstmanagement ist die wichtigste Säule. Weitere Pfeiler sind das Muskeltraining, Ausdauer, Koordination und Entspannung.

Dieses Konzept ermöglicht es Otto Normalverbraucher, zum „Alltags-Fitnessmanager" zu werden. Das Handwerkszeug dafür liefern die Trainer des P 15 Fitness Clubs.

Das P 15 bietet ein individuell abgestimmtes Gesundheitsportfolio. Dabei werden die Teilnehmer auch außerhalb des Clubs betreut, dank der Trainingsmöglichkeiten des 21. Jahrhunderts, die es so nur im P 15 gibt.

Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln verspricht: „Eine gut trainierte Muskulatur minimiert das Krankheitsrisiko deutlich – und das bis ins hohe Alter. So kann sich jeder mit Muskeltraining vor vielen weit verbreiteten Krankheiten schützen. Daneben erhöhen aktive Muskeln den Energie-Grundumsatz des Körpers und machen schlank."

Weitere Wissenschaftler, aber auch Sportler und Prominente unterstützen die Kampagne. Auf www.deutschland-trainiert.de und natürlich im P 15 unter 0731-76006 finden Interessierte mehr Informationen.

Im Rahmen der Kampagne „Deutschland trainiert" bieten das P 15 einen Monat Probetraining zum Schnupperpreis von 20 Euro an. Fünf Euro davon werden an die Kindernothilfe gespendet!

Anzeige

Damen-Fitnessstudio Life-Woman in Senden

Schlank durch Ultraschall

Wenn Wale sich unterhalten, Fledermäuse jagen und Ärzte ihre Patienten durchleuchten, was verwenden sie dabei? Ultraschallwellen. Das Life-Woman in Senden nutzt diese für uns nicht mehr hörbaren Schallfrequenzen für etwas ganz anderes: zum Abnehmen.

hs. Kavitation heißt das Verfahren, welches das Damen-Fitnessstudio einsetzt, um

Fettzellen durch **Ultraschall** schonend aufzulösen. Hierbei fährt die Trainerin mit dem Ultraschallgerät über die störenden Problemzonen. Das können Fettgewebe am Bauch sein oder Cellulite oder die berüchtigten Reiterhosen. Für den Abtransport des gelösten Fettes sorgt das Lymphsystem. Unterstützt wird es dabei durch eine Druckwellenmassage, die **Lymphdrainage**. Sie fördert den Stoffwechsel.

Schon nach wenigen Sitzungen berichten Teilnehmerinnen, dass ihr Körperumfang deutlich abgenommen hat, vor allem da, wo sie es sich besonders wünschen. Damit die Erfolge schnell kommen und dauerhaft bleiben, gehören zu dem Paket eine **Ernährungsumstellung** und **leichtes Bewegungstraining**.

„Gemeinsam sind wir stark“ - das zeigt sich an dem Fitness- und Vitalkonzept im Life-Woman. Es kombiniert die vier verschiedenen Maßnahmen so effektiv, dass die Teilnehmerinnen auf entspannte Weise eine deutlich sichtbare Wirkung erzielen können.

Anzeige

FRAUEN-STUDIE CELLULITEFREI & SCHLANK – 30 PROBANDEN GESUCHT

Behandlungen im Wert von ~~€ 799,–~~ für nur € 189,–*

Möchten Sie Ihre Figur sichtbar in kurzer Zeit verändern?
Dann melden Sie sich jetzt an!

LEISTUNGEN DER STUDIE:
- 4 WOCHEN INTENSIV-PROGRAMM
- 4 X FETTREDUKTIONS ULTRASCHALLBEHANDLUNG
- 4 X LYMPHDRAINAGE
- 4 X FIGUR-TRAINING IM ZIRKEL
- 4 X ROLLE UND BAND
- KÖRPERZUSAMMENSETZUNGSANALYSE (VOR UND AM ENDE DES INTENSIVPROGRAMMS) INKL. ERNÄHRUNGSPLAN

Rufen Sie uns heute noch an und sichern Sie sich einen der begrenzten Teilnehmerplätze. Telefon: 0 73 07-93 90 93

LIFE woman®
FITNESS & VITAL LOUNGE FÜR DIE FRAU
Daimlerstraße 21 • 89250 Senden
www.life-woman.de

*Achtung: Figurveränderung ist nur mit erhöhtem Kalorienverbrauch (Figurtraining) sowie Kalorienreduzierter Ernährung möglich. Die Anwendungsmethoden unterstützen ein speziell ausgeklügeltes Figur- und Ernährungsprogramm.

Timo Fekete über Shen Guang Long in Langenau

Heil- und Kampfkunst

tf. Wir wünschen uns alle ein glückliches zufriedenes und erfüllendes Leben. Jeder von uns definiert jedoch diese Begriffe ganz unterschiedlich. Es gibt aber einige Eckpfeiler, die besonders zu unserem Wohlbefinden beitragen: Körperliche, emotionale und mentale Gesundheit könnten mit die wichtigsten sein.

Um diese Themen dreht sich der Alltag bei „Shen Guang Long“ Heil- & Kampf-

kunst in Langenau, erklärt Inhaber Timo Fekete:

„Wir bieten ein breites Spektrum an verschiedenen Bewegungslehren. Unser Angebot kann von jedem Menschen in jeder Altersgruppe wahrgenommen werden. Es reicht über die Kampfkunst (Kung Fu) oder die Bewegungslehren zur Erhaltung der Gesundheit (Tai Chi Chuan, Qi Gong, Yoga) bis hin zur Meditation. Sie finden bei uns fachkundigen Unterricht in angenehmer Atmosphäre.

Wollen Sie sich im Detail über unser Angebot informieren? Dann kommen Sie gerne auf eine Tasse guten Tees bei uns vorbei.“

Anzeige

Seminar Entspannung und Loslassen am 17. Oktober von 9 bis 14 Uhr:
Vermittelt werden Techniken zur bewussten Entspannung aus dem Yoga sowie aus dem Qi Gong und Tai Chi Chuan.

Anzeige

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

Ralph Heber von der Tai Chi Schule Ulm/Neu-Ulm

Die Energietore öffnen

Neuer Kurs Qigong und Tao-Meditation am 3. und 4.10.

rh. Ein wirkungsvolles Qigong Übungsset nach Bruce Frantzis, einem der führenden taoistischen Meister und Linienhalter in Qigong, Tai Chi und Meditation.

Darin lernst Du das “Qigong im Stehen“ und die grundlegende taoistische Atemtechnik. Das Vermitteln der Energietore und deren Funktion erschließt Dir einen spürbaren Zugang zu Deinen Blockaden. Anschließend löst Du diese auf mit der Technik Eis-Wasser-Gas.

Der Standübung folgen bewegte Übungen, welche die inneren Organe mit Energie aufladen. Dabei werden Dir die wichtigen biomechanische Prinzipien Nei Gong vermittelt. Sie machen den besonderen Wert und die Wirksamkeit der Qigong-Übung aus. Zusätzlich bekommst Du eine Einführung in die traditionelle Tao-Meditation. Es ist eine Meditation im Sitzen, um die Tiefe des eigenen Bewusstseins zu erforschen.

Anzeige

TAI CHI QI GONG
www.TaiChi.de

Neue Kurse
- Die Energietore des Körpers öffnen
- kostenl. Infostunden

Jetzt anmelden!

Tai Chi Schule Ulm/Neu-Ulm
Marlene-Dietrich-Str. 1 (beim Kino)
Tel. 0731 601343

AMADIVA Body Design Studio in Ulm

„Hallo, hast Du Dich aber verändert“

Wer mit einem bewundernden Unterton so angesprochen wird, der hat in letzter Zeit wohl einiges richtig gemacht. Teilnehmer der AMADIVA-Behandlung schildern, öfters solche Bemerkungen zu hören.

eg. Die Lebensfreude berichtete im Mai über die AMADIVA-Geräte. Sie werden im Body Design Studio Ulm eingesetzt, um den Körper zu formen und manche Beschwerden loszuwerden.

Der Kunde liegt entspannt in der Kabine auf der Liege. Nach der ersten Bestrahlung sieht er meist schon Erfolge.

Sie bleiben ihm umso besser erhalten, je mehr er auf gute Ernährung und gesunde Lebensweise achtet.

Im Studio Ulm kommen zwei AMADIVA-Geräte zum Einsatz:

Die **AMADIVA IR** arbeitet mit Infrarot und neuromuskulärer Stimulation. Sie dient vor allem dazu, Fett abzubauen und Muskeln aufzubauen. Sie wird aber auch bei Rückenproblemen zur Schmerzlinderung eingesetzt.

Die **AMADIVA RF** sendet Radiofrequenzen aus. Sie wird verwendet, um Falten in Gesicht, Hals und Dekolletee zu reduzieren und um Oberarme, Innenschenkel, Bauch, Beine, Po und Brust zu straffen. Sie kommt auch zum Einsatz bei Cellulite und Reiterhosen und zum punktuellen gezielten Fettabbau.

Anzeige

Genießen Sie den Body-Forming und Abnehm-Effekt

AMADIVA Body Design
Schuhhausgasse 2
89073 Ulm
Terminvereinbarung unter Telefon:
0731- 55219154
info@amadivabds.eu
www.amadivabds-ulm.de

Resultat nach Anwendungen mit AMADIVA RF

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

Neueröffnung Harry‘s Sport Shop auf 700 qm und sechs Etagen

Von Beachwear bis zum Skistadl

Wer im Einzelhandel arbeitet, ist selbst am Wochenende im Einsatz. Bei Harry‘s Sport Shop in Laupheim gilt das auch außerhalb der samstäglichen Verkaufszeiten. In ihrer Freizeit testen Harry Remane und seine neun Mitarbeiter beispielsweise die neueste Outdoorausrüstung oder einen besonderen Laufschuh.

hs. Das fällt ihnen nicht schwer. Denn jeder von ihnen betreibt mehrere Sportarten. So kann das Team fast für jeden Sportbereich Experten aufweisen.

Deswegen kommen Kunden von Ulm bis Biberach zu dem seit 25 Jahren bestehenden Fachgeschäft: Hier gibt es eigentlich alles, und hier wissen die Berater so gut wie alles.

Im September hat nun

Harry‘s Sportshop neue Räume bezogen, mitten in Laupheim, auf 700 Quadratmetern, verteilt über sechs Etagen. Im Untergeschoss liegt die Kinderabteilung, schnell erreichbar auch durch eine Kinderrutsche. In den weiteren Stockwerken und Zwischenebenen finden sich unter anderem: Sport-, Strand- und Wellnessbekleidung, Laufschuhe, Tennis-, und Inlineskateausstattung, Outdoorartikel und eine Ski- und Wintersportabteilung mit Skistadl und Pudelwohl-Stirnbändern.

Was der Kunde hier kauft, reparieren lässt oder sich ausleiht, kann er bequem nach Hause transportieren. Denn es gibt einen Aufzug und genügend Parkplätze.

Harry Remane kennt sein neu bezogenes Gebäude seit der Jugend. Sein Onkel hatte darin gearbeitet. „Ich habe mir damals vorgestellt, wie es wäre, hier einen Laden zu haben. Und jetzt ist es tatsächlich soweit“.

Anzeige

Neueröffnung
harry’s sport shop
Laupheim, Mittelstraße 15 – auf 700 m²

Alles bleibt besser!

Persönlichkeit + entspanntes Ambiente + Kompetenz + Trend-Erfahrung, seit 25 Jahren + After-Sale-Service
Teamsport-Spezialist + professioneller Ski- und Tennis-Service + Inlineskate-Service + Sportschuhe und Sportartikel aller Art

Mittelstr. 15 I 88471 Laupheim I Telefon 07392 3995 I www.harrys-sport-shop.de
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9.00 –18.00 I Do. 9.00 –19.00 I Sa. 9.00 –14.00

harry’s sport shop laupheim
Das Sporthaus für die Region

10 € Geschenk für Sie*
*Einzulösen ab einem Einkaufswert von 50 €

Aktion gültig bis 31.10.2015

Sattelkompetenz bei Radweg in Neu-Ulm

Wie man sich setzt, so radelt man

Welches Körperteil wird beim Radfahren am stärksten beansprucht? Vermutlich das, auf dem man sitzt. Deswegen können Radler und Hometrainernutzer bei Radweg ihren Satteldruck vermessen lassen.

hs. Dazu wird eine extrem dünne Messfolie auf den Sattel aufgebracht. Der Radfahrer sitzt auf und tritt in die Pedale. Die Messdaten gehen per Funk an den PC. Hier zeigt sich am Bildschirm, ob der Fahrer auf den richtigen Körperzonen sitzt oder womöglich auf denjenigen vor der eigentlichen Sitzfläche. Entsprechend wird der Sattel seines Fahrrads neu eingestellt oder gegen ein passenderes Exemplar ausgetauscht.

Man kann sich sogar seinen persönlichen Maßsattel anfertigen lassen.

Inhaber Uwe Schneider beobachtet auch die gesamte Sitzhaltung und richtet das Fahrrad des Kunden danach ein. Sind beispielsweise die Ellenbogen stets durchgedrückt, dann muss meist der Bügel verstellt werden.

Wer Haltung und Sitz vermessen und verbessern will, sollte vorab einen Termin vereinbaren. „Denn dieser Service“ - betont Uwe Schneider - „benötigt viel Zeit“.

Anzeige

RADWEG
Ihre Sattelkompetenz

Damit Sie ergonomisch und bequem auf Ihrem Rad sitzen:

- Wir messen Ihren Satteldruck und fertigen Ihren persönlichen Maßsattel
- Wir vermessen Ihr Rad und stellen es auf die für Sie optimale Position ein
- Wir fertigen auch ein für Sie maßgeschneidertes Fahrrad

Öffnungszeiten
Montag: nach Vereinbarung
Dienstag bis Freitag:
11 – 19 Uhr
Samstag: 8 – 13 Uhr

RADWEG
Uwe Schneider
Industriestraße 12 • 89231 Neu-Ulm
0731 97 23 890
info@radweg-schneider.de • www.radweg-schneider.de

Vegi-Treff am Sonntag, 22.11.

hs. In der grünen Friedrichsau ein Buffet aus rein pflanzlichen Zutaten - an einem warmen Juli-Sonntag war wieder „Vegi-Treff“. Jeder Gast brachte ein veganes Gericht mit, von mit Reis gefüllten Paprikas bis zum raffinierten pflanzlichen Mousse au Chocolat.

Am Sonntag, den 22. November, um 11 Uhr, gibt es den nächsten Vegi-Treff, in der Kampfkunstschule Hipp, Sonnenhalde 47, Ulm-Eselsberg. Jeder ist eingeladen. Er sollte sich aber vorher anmelden unter 0731 140 598 40 oder unter info@vegetarier-treff.de.

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.**

Sabine Gilbert über Elektroroller

Der leise Kumpan

Zur Arbeit, zum Einkaufen oder zu Freunden kommt Sabine Gilbert von der Kelvin GmbH meist mit dem Elektroroller. Dafür nennt sie mehrere Gründe:

Ein Elektroroller verursacht wenig Lärm und keine Abgase. Er hat weder Verbrennungsmotor noch Kupplung und Verstellgetriebe. Es gibt also wenig Verschleißteile. Damit entstehen nur geringe Wartungskosten.

Ein Elektroroller ist umweltfreundlich und unabhängig vom Öl. Mein Roller - ein Kumpan - verfügt über entnehmbare Ladeakkus. Von ihnen kann ich einen oder mehrere zu Hause aufladen, während ich mit den anderen unterwegs bin.

Die Reichweite von rund 120 Kilometern genügt allemal für die Fahrten, welche man mit einem Roller üblicherweise unternimmt.

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

Die Ulmer Spezialität

Hanfburger

hs. In München fand im Juli die erste und einzige Cannabismesse Deutschlands statt. Und was war der Renner auf dieser großen „Cannabis XXL“ im großen München? Ein Produkt aus Ulm: der Hanfburger.

Alles stürzte sich auf den veganen Burger aus Hanf, zuerst die Messebesucher, dann die Medienberichterstatter. Der Ulmer Stefan Oberdorfer hat die rein pflanzliche Spezialität entwickelt und als europaweite Marke eintragen lassen. Serviert wird sie hierzulande im Hemperium in der Zinglerstraße 1. Die Fertigmischung gibt es im Hanflager. Und wer wissen will, wie er den Hanfburger zubereiten kann, findet auf www.hanfburger.de ein Video.

Anzeige

www.hanfburger.de
… alles um
und
aus Hanf

HANF LAGER
Zinglerstr. 1
89073 Ulm
Tel. 0731/1416686
Neue Str. 33
89073 Ulm
Tel. 0731/64166
www.hanflager.de

50 Jahre Papierhaus Harder in Geislingen

Lieferservice bis nach Heidelberg

Die Winter auf der Alb sind kalt und waren vor über 50 Jahren noch kälter. So konnte der Baumwart und Forstwirt Walther Harder nicht immer in seinem Beruf arbeiten. Er machte das Beste draus: Er begründete einen Bürofachmarkt, der in diesem Jahr sein 50. Jubiläum feiert.

hs. Walther Harder musste ja die beschäftigungslosen Zeiten irgendwie überbrücken. Deswegen arbeitete er auch in einer Kartonagenfabrik, vor allem in deren Ladengeschäft in der Geislinger Hauptstraße.

Doch 1965 sollte es geschlossen werden. Da übernahmen Walther Harder und seine Frau Else das Geschäft. Daraus entstand das Papierhaus Harder. Geführt wird es mittlerweile in zweiter Generation von Armin und Sabine Harder.

Der Kundenkreis beschränkt sich nicht nur auf den Raum Geislingen. Er reicht in die Region Ulm/Neu-Ulm und weit darüber hinaus. So wird auch ein Unternehmen in Heidelberg betreut. Natürlich nicht in der Weise, dass der Kunde, wenn er ein paar Ordner braucht, schnell mal nach Geislingen fährt. Vielmehr kommen die Ordner zu ihm. Das Papierhaus Harder bietet nämlich einen Service, der die Ware bundesweit am Tag nach der Bestellung ausliefert.

Dabei ist nicht nur die Lieferung schnell und unkompliziert, sondern auch der Bestellvorgang. Gewöhnlich genügt der Satz „wie das letzte Mal“, und das Team Harder weiß, was am nächsten Tag beim Kunden auf dem Tisch zu liegen hat.

Anzeige

Ihr kompetenter Partner für Bürobedarf

heute bestellt – morgen geliefert
fachkundige Beratung
erstklassiger Service

Nicht verzagen – Harder fragen

BÜROFACHMARKT Harder

Hauptstr. 4
73312 Geislingen
Telefon 07331/43563
Fax 07331/44446
www.harderpapier.de
info@harderpapier.de

Digitale Poststelle durch Lex Medicus

Der digitalisierte Briefkasten

Der Urlaub ist vorbei, und wer begrüßt den Heimkehrer überschwänglich? Der Briefkasten. Er platzt schier vor neuen Nachrichten.

hs. Gerade kleine und mittlere Unternehmen haben oft wenig Zeit, ihre Briefe zu öffnen, zu sichten und abzulegen. Ihnen bietet der Ulmer Dienstleister Lex Medicus Entlastung durch eine digitale Poststelle. Hier wird - natürlich auch außerhalb der Urlaubszeit - die Post digital aufbereitet.

Wie funktioniert das?

- Die Mitarbeiter der Digitalen Poststelle richten dem Kunden ein Post-Schließfach in Ulm ein. Sie holen die Post auch bei ihm ab, wenn er dies wünscht und seinen Sitz in Ulm hat.
- Die Post wird geöffnet, nach den Vorgaben des Kunden sortiert, digitalisiert und indexiert, das heißt mit mehreren Suchbegriffen versehen.
- Die Briefe, Belege, Rechnungen oder Formulare gehen direkt an den zuständigen Sachbearbeiter des Kunden.
- Auf Wunsch werden sie auch eingelagert, erforderlichenfalls zurückgesandt oder rechtssicher vernichtet.

Die digitale Poststelle bietet also einige Vorteile, erklärt Lex Medicus:

- Sie entlastet die Mitarbeiter des Kunden und spart Zeit.
- Die Post wird sofort bearbeitet und erreicht ihre Adressaten schnell und sicher.
- Sie wird zuverlässig indexiert und lässt sich zügig auffinden.
- Kein Brief geht verloren.
- Die digitale Poststelle vermeidet Papierberge und sorgt für einen besseren Überblick.

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

Relog Lohn- und Gehaltsabrechnungen

Mehr als nur ein paar Zahlen

hs. Bevor Lebensfreude-Autor Dr. Helmut Schomaker diese Zeitung gründete, besuchte er fleißig Existenzgründerseminare. Dabei wurde auch die Frage behandelt, welche Aufgaben man besser selbst erledigt und welche man an einen Dienstleister vergibt. Bei der Lohn- und Gehaltsabrechnung war die Empfehlung eindeutig: „Tun Sie sich das bloß nicht an. Beauftragen Sie ein Abrechnungsbüro damit.“ Denn hier geht es nicht nur darum, ein paar Zahlen zusammen zu stellen. Vielmehr sind etliche komplizierte Gesetze zu beachten, die sich meist schon geändert haben, bevor man sie richtig verstanden hat.

Wer sein Unternehmen von solch zeitraubenden Pflichten entlasten will, kann sich an Jochen Falch in Ehingen wenden. Er betreut für den bundesweit tätigen Lohn- und Gehaltsabrechnungsspezialisten relog die Region Ulm und Alb-Donau. Schon vor seiner Selbständigkeit war ihm diese schwierige Materie mehr als vertraut: Als Hauptabteilungsleiter mit 28 Mitarbeitern verantwortete er bei der Firma Schlecker monatlich bis zu 48.000 Lohn- und Gehaltsabrechnungen.

Anzeige

relog ...Lohnt sich!

relog Ulm/Alb-Donau

Inh. Jochen Falch
Müllerstr. 3 89584 Ehingen

Tel 07391 771 0543 www.relog-lohn.de
Fax 07391 771 6388 jochen.falch@relog-lohn.de

Wir erstellen Ihre laufenden Lohn- und Gehaltsabrechnungen – auch Baulohn

PC-House-Service in Ulm

Der PC-ADAC

hs. Ob auf der Straße oder am Bildschirm: Wenn Pannen auftreten, braucht man schnell Hilfe, möglichst eine, die sofort zu einem kommt. Einen Pannendienst für den PC bietet der PC-House-Service in Ulm, seit 1989.

Den Vor Ort-Service rund um die Uhr erläutert Inhaber Alexander Göhring:

Der Techniker analysiert den Fehler und informiert über die anfallenden Reparaturkosten. Die wichtigsten Ersatzteile hat er an Bord. 87 Prozent aller Reparaturen kann er sofort erledigen. Der Kunde hat also keine langen Wartezeiten oder weiten Transportwege zum nächsten Reparaturdienst.

Anzeige

Das FiCost-ERP-System

sw. Unternehmen müssen ihre Ressourcen - etwa Kapital oder Personal - zielgerichtet planen und steuern. Fachleute bezeichnen diese Aufgabe als „Enterprise-Resource-Planning“, kurz: ERP. Dafür gibt es Systeme, die „ERP-Systeme“. Die FiCost GmbH aus Dornstadt hat ein solches System gezielt für kleine und mittelständische Unternehmen entwickelt. Es ist leistungsfähig und trotzdem bei kleinerem Budget bezahlbar, erläutert Inhaber Siu Keung Wong:

Anzeige

FiCost
Business wird kalkulierbar

FiCost – das leistungsfähige und bezahlbare ERP-System für die kleinen und mittelständischen Unternehmen aus den Branchen Metallverarbeitung, Kfz-Zulieferer, Werkzeugmacher, Sondermaschinenbau, Formenbau, Lohnunternehmen und Handwerk.

FiCost ERP – Siu Keung Wong
Salachweg 1 A | 89160 Dornstadt
Tel. 07336 95 10 42 | Fax 07336 95 10 44
info@ficost.de | www.ficost.de

Das FiCost-ERP-System beinhaltet alle denkbaren Funktionen wie Finanz/Bilanzanalyse, Angebots- und Auftragswesen, Verwaltung der Lager und des Maschinenparks, Produktion, Personalwesen etc. Es umfasst neben der Software auch die nötige Hardware. FiCost übernimmt ferner die Administration und alle Updates, um eine 100-prozentige Verfügbarkeit zu gewährleisten.

Fachanwalt Jürgen Rechenberger in der Kanzlei Kellner & Kollegen

Bußgeldbescheide nicht einfach hinnehmen

Täglich werden tausende von Bußgeldbescheiden, vor allem wegen Straßenverkehrsdelikten, versandt. Sie sollte man nicht immer ungeprüft akzeptieren. Häufig besteht die Chance, den Folgen zu entgehen oder diese zumindest abzumildern.

jr. Gerade ein Fahrverbot oder gar die Entziehung der Fahrerlaubnis kann sich existenziell auswirken. Bußgeldbescheide sollten daher von einem Verkehrsrechtsanwalt überprüft werden, bevor man den erhobenen Vorwurf und die damit verbundenen Konsequenzen einfach hinnimmt.

Messverfahren
Zunächst ist zu überprüfen, ob die zugrunde liegende Messung überhaupt verwertbar ist. Dabei müssen sowohl die Aufstellung des Messgerätes (und davon gibt es viele verschiedene), der Eichschein und auch der Schulungsnachweis des messenden Beamten eingesehen werden.

Verjährung
Bei Verkehrsangelegenheiten gelten relativ kurze Verjährungsfristen. Nicht selten wird der tatsächliche Fahrer zu spät ermittelt und kann deshalb nicht mehr belangt werden.

Fahrverbot
Der Gesetzgeber zieht ausdrücklich die Möglichkeit in Betracht, dass unter bestimmten Voraussetzungen ein eigentlich fälliges Fahrverbot entfallen kann. Auf diese Weise werden die Folgen eines Verstoßes gerade für Berufskraftfahrer erheblich abgemildert.

Punkte in Flensburg
Bei „Mehrfachtätern“ ist besonderes Augenmerk auf die bereits bestehenden und noch vorzunehmenden Eintragungen im Punkteregister in Flensburg zu richten.

Rechtsschutzversicherung
Soll ein Bußgeldbescheid angegriffen werden, so ist dies mit Kosten (wenn auch nicht sehr hohen) verbunden. Hilfreich ist eine Rechtsschutzversicherung, die aber vor dem Vorfall abgeschlossen worden sein muss. Sie ist wirklich jedem Verkehrsteilnehmer dringend zu empfehlen.

Anzeige

Rechtsanwälte · Fachanwälte

Ihre Ansprechpartner, wenn es um Ihr Recht geht – wir beraten Sie vernünftig, realistisch und fachlich kompetent.

Büro Geislingen
Karlstraße 11
73312 Geislingen/Steige
Telefon 0 73 31 / 93 28 - 0
Telefax 0 73 31 / 93 28 - 25

Büro Ulm
Deutschhausgasse 11 – 13
89073 Ulm/Donau
Telefon 07 31 / 14 03 43 - 0
Telefax 07 31 / 14 03 43 - 21

- **Thomas Kellner**
- **Roland Funk**
  Fachanwalt für Familienrecht
  Fachanwalt für Erbrecht
  Anwalt Mediator DAA
- **Jürgen Rechenberger**
  Fachanwalt für Strafrecht
  Fachanwalt für Verkehrsrecht
- **André Steck**
  Fachanwalt für Arbeitsrecht
  Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
- **Raimund Bühler**
  Fachanwalt für Versicherungsrecht
  Fachanwalt für Sozialrecht
- **Anke Tilger**
  Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht
- **Karin Vedie**
  Fachanwältin für Familienrecht
  Fachanwältin für Erbrecht
  Anwalt Mediatorin DAA
- **Corinna Nagel**
  Fachanwältin für Strafrecht
  Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht
- **Daniel Voigt**

www.kanzlei-kellner.com

Tipps vom Rentenberater Siegfried Sommer

Bescheid prüfen: + 143,13 €

Kennen Sie den Unterschied zwischen einem langjährig Versicherten und einem besonders langjährig Versicherten?

hs. Mein Mandant kannte ihn anscheinend auch nicht. Er kam gegen Ende Juni zu mir mit seinem Rentenbescheid, weil dieser deutlich schlechter ausfiel als die letzte Rentenauskunft.

Ich prüfte den Bescheid: Demnach bekam mein Mandant eine Altersrente für langjährig Versicherte. Solche Versicherten haben so lange Beiträge bezahlt, dass sie bereits vorzeitig mit 63 in Rente gehen können. Sie erhalten dann ihre Rente aber nur mit Abschlägen. Bei meinem Mandanten wurden 9 % abgezogen.

Er war jedoch nicht nur langjährig, sondern besonders langjährig versichert. Das heißt, er hatte noch länger Beiträge bezahlt. Genauer gesagt, waren es bei ihm 569 Monate. Deswegen stand ihm die Rente mit 63 ohne Abschläge zu.

In seinem Rentenantrag hatte er jedoch das falsche Kästchen angekreuzt. Dem Rentenversicherungsträger hätte das anhand von Geburtsjahr und Beitragsdauer auffallen müssen. Aber er prüft die erlassenen Bescheide nicht auf Richtigkeit.

Ich legte noch während dem Beratungstermin per Fax beim Rentenversicherungsträger Widerspruch ein.

Zwei Wochen später kam die Antwort: Meinem Mandant wurde eine um monatlich 143,13 € höhere Rente zuerkannt.

Dafür musste mir mein Mandant übrigens nichts bezahlen. Denn bei erfolgreichen Widersprüchen erstattet mir die Rentenversicherung die notwendigen Aufwendungen.

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

Karin B. Stein vom Feng Shui-Institut Stein

Mehr Erfolg und Geld mit Feng Shui

„Warum wünschen wir uns Erfolg und Geld?“, fragte Karin B. Stein zu Beginn ihres Vortrags im Ulmer Fachgeschäft Duft & Wärme. Das Publikum reagierte so, wie man es üblicherweise tut, wenn etwas Selbstverständliches hinterfragt wird: es schwieg irritiert. Doch die Referentin gab die Antwort und viele Empfehlungen zum Thema des Abends: „Mehr Erfolg und Geld mit Feng Shui“.

hs. Feng Shui ist Teil der ganzheitlichen chinesischen Lehre. Dazu gehören:

- die traditionelle chinesische Medizin mit beispielsweise der Akupunktur,
- eine Ernährungslehre, die sich an den fünf Elementen Metall, Wasser, Holz, Feuer und Erde ausrichtet,
- Bewegungslehren wie Qi Gong und Tai Chi,
- die chinesische Astrologie
- und eben das Feng Shui als die Lehre der Umgebung.

Feng Shui dient dazu, unsere Räume und Plätze so zu gestalten, dass darin gute Energie fließt. Denn eine energiereiche Umgebung verstärkt unsere Energie. Und diese kann zu mehr Erfolg und Geld verhelfen.

Doch warum wünschen wir uns das?

Geld sehen wir als eine Entlohnung für den Erfolg. Und beides steht für Fülle im Leben, also dafür, dass wir alles bekommen, was wir wollen und brauchen.

Die Fülle fängt im Kopf an, in unseren Gedanken und Einstellungen. Sie kann umso befreiter fließen, je stärker wir unsere Aufmerksamkeit weg vom Negativen und hin zum Positiven lenken. Wir beklagen also nicht, was wir uns keinesfalls leisten können. Vielmehr erfreuen uns an dem, was wir haben oder noch erreichen wollen. Wir machen uns keine Sorgen und Gedanken über Dinge, die sich ohnehin nicht beeinflussen lassen. Wir fragen uns vielmehr, was wir ändern können, welche Möglichkeiten sich bieten. Wir schwelgen nicht in Ängsten, sondern sind gespannt auf das Neue.

Und wir gestalten unsere Umgebung energiereicher. Wie uns Feng Shui dabei helfen kann, berichtet Karin B. Stein in den folgenden Ausgaben.

Karin B. Stein hält Vorträge über „Feng Shui - Raumgestaltung nach den 5 Elementen“:

- am 14.10., 19.30, im Bürgerzentrum Eselsberg,
- und am 19.11., 19.30, in der Schillerschule Erbach.

Der Eintritt beträgt 9 €.
Anmeldungen sind möglich unter 0731 9 62 86-0 oder unter anmeldung@fbs.ulm.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

Huna-Intensiv-Training mit Susanne Weikl • Start im Oktober

Huli ke ola – Verändere dein Leben

Bereits zum achten Mal veranstaltet Susanne Weikl im Oktober wieder ein Training in der hawaiianischen Lehre Huna. Die bisherigen Teilnehmer empfehlen es weiter, und so wurde das Training zum Aushängeschild der Praxis.

Für wen eignet sich das Hunatraining?
Für alle Menschen, die unzufrieden oder unglücklich sind mit sich, ihrem Leben oder Lebensumständen und die das zielgerichtet sowie effektiv ändern möchten. Das Training ist auf Klarheit und Harmonie ausgerichtet.

Die Rahmenbedingungen?
Die Gruppe von maximal acht Personen trifft sich innerhalb eines halben Jahres fünfmal für jeweils zwei Stunden.
Die Termine werden mit der Gruppe abgestimmt.
Jeder Teilnehmer erhält ein Zertifikat.

Was ist das Besondere am Hunatraining?
- Huna ist eine einfache Methode, die in allen Lebenssituationen angewendet werden kann.
- Die Zeit zwischen den Treffen nutzen die Teilnehmer für die eigene Heilarbeit. Sie wenden das Erlernte im Alltag an und berichten von ihren Erfahrungen. So entsteht eine gute Kombination von Lernen, Tun und Erfahren, von der auch die Gruppe profitieren kann.
- Man aktiviert brachliegende Fähigkeiten und verknüpft Huna kreativ mit vorhandenen Kenntnissen.

Teilnehmerstimmen:
- „Endlich etwas Alltagstaugliches. Ich nutze Huna für alles."
- „Ich habe enorm an Selbstvertrauen gewonnen."
- „Heilung ist keine Hexerei. Ich werde immer besser darin, Veränderungen zu bewirken. Das macht richtig Spaß!"

Huli ke ola – verändere dein Leben!
Anmeldungen sind möglich bis 12.10.2015 unter suwei@arcor.de oder 0731 71 47 72.

Anzeige

Anzeige

Coach Alja Renk zum DISG-Persönlichkeitsmodell

Sind Sie dominant, initiativ, stetig oder gewissenhaft?

Je mehr man über sich selbst weiß, desto besser kann man seine Fähigkeiten und Möglichkeiten entdecken und entfalten. Ein Instrument, um Entwicklungspotentiale festzustellen und zu fördern, ist das prelog oder DISG Persönlichkeitsmodell.

hs. Der Ulmer Trainer und Coach Alja Renk arbeitet viel damit, wenn er Mitarbeiter oder Führungskräfte berät, etwa bei Mercedes Benz, SAP oder Liebherr.

Dabei legt er dem Klienten einen Fragebogen vor, in dem 24mal jeweils vier verschiedene Verhaltensweisen geschildert werden.

Der Befragte wählt nun bei jeder Gruppe diejenige Aussage aus, die ihn am ehesten beschreibt.

Anschließend füllt er einen zweiten, ebenso aufgebauten Fragebogen aus. Hier ist aber anzukreuzen, welche Beschreibung am wenigsten zutrifft.

Die Auswertung der Antworten zeigt, wie stark der Klient von den vier Verhaltenstendenzen „Dominant", „Initiativ", „Stetig" und „Gewissenhaft" geprägt ist. Diese sind in dem auf Verhaltensforschung beruhenden DISG Persönlichkeitsmodell genau beschrieben.

So lässt sich gut erkennen, welche Stärken in einem schlummern und was man daraus am besten machen kann.

Alja Renk unterstützt seine Klienten dabei. Er weiß, die Ergebnisse ihres Profils zu interpretieren.

Und vor allem begleitet er seine Kunden bei dem Prozess, die neu gewonnenen Erkenntnisse in die Tat umzusetzen.

Anzeige

Körpersprache - Workshop am 19.10., 17.30 bei Mohl Coaching in Illertissen

Kommunikation mit 3D-Wirkung

Kennen Sie das?
- Das unbestimmt ungute Gefühl - irgendwo zwischen den Ohren oder im Bauch - nicht richtig anzukommen bei Ihrem Gegenüber?
- Sich von ihm bedrängt oder überfahren zu fühlen?
- Das Zappeln und die Fluchtimpulse, welche einsetzen, wenn Sie mit Ihrem Gesprächspartner schon früher solche Erfahrungen gemacht haben. Und jetzt sollen Sie sich ihm wieder „stellen"?

Wann haben Sie das letzte Mal so etwas wie „freudige" Spannung und „Jagdfieber" entwickelt, sich zu stellen und selbst auszuprobieren?

Körpersprache
Sie ist eines der mächtigsten Instrumente in Verhandlungen und Selbstpräsentationen. Und sie ist unbeliebt, weil als schwierig verschrien. Trauen Sie sich ran. Sie werden einen merklichen Vorsprung erzielen in Ihren persönlichen und geschäftlichen Begegnungen und Vorträgen. Nutzen Sie die Macht und das Wissen, das in diesem Hebel steckt.

Kennenlern-Spezial Workshop
Er findet statt am Montag, den 19.10, von 17.30 bis 20.30 Uhr bei Mohl Coaching in Illertissen, Dietenheimer Straße 48. In dem Kurs erarbeiten Sie mit Hedwig Mohl die Antwort auf viele Fragen:

- Wie agiere ich – mit der Körpersprache?
- Welcher Typ bin ich, wie werde ich eingeschätzt?
- Welcher Typ ist mein Gegenüber?
- Wie genau erkenne ich das?
- Wie gehe ich darauf ein?
- Wie passt das zu meinem Produkt?
- Was und welche Fähigkeiten sollte ich mir noch aneignen?
- Welche Strategie passt zu mir?
- Was gibt es für Tipps und Tricks, aktive Übungen? Wie komme ich zu Klarheit und Aktion?

Für wen?
Der Workshop eignet sich für jeden. Denn wir alle kommunizieren und verhandeln, ob am Arbeitsplatz oder im Privatbereich. Besonders empfiehlt sich der Workshop für Unternehmerinnen und Unternehmer, Geschäftsführer und Führungskräfte, welche oft im Brennpunkt von Verhandlungen stehen.

Was lernen Sie?
Sie erfahren viel über Ihre eigene Wirkung und bisher ungenutzten Möglichkeiten. Sie sehen Ihr Gegenüber mit neuen Augen und nehmen Informationen wahr, die Ihnen bisher verschlossen waren. Daraus entwickeln wir Ihre Strategien und Lernfelder.

Sie lernen, wie Sie „Haltung einnehmen und Haltung bewahren", auch wenn es brenzlig wird. Wie Sie Gespräche vorbereiten, um eine gute Position für sich einzunehmen und zu halten.

Was ist Ihr Beitrag?
Er besteht in Aufgeschlossenheit und in der Freude daran, etwas Neues zu hören und auszuprobieren im Kreise Gleichgesinnter.

Anzeige

Stefan Hödl von RE/MAX Ulm über die Bucht von Kotor

Anzeige

Lebensfreude: wo die Adria am schönsten ist ...

Montenegro, die Schweiz des Balkans. Dort liegt ein UNESCO Weltkultur- und Weltnaturerbe: Die fast 30 Kilometer lange Bucht von Kotor.

sh. Sie wird als südlichster Fjord Europas bezeichnet. Denn die stark gewundene, von hohen und steilen Bergflanken gesäumte Bucht erinnert an die Fjordküste Norwegens. Dies gilt jedoch nicht für das Wetter. Es ist hier mild, subtropisch-mediterran. Urlaub ist das ganze Jahr über möglich.

In der strategisch günstig gelegenen, wettergeschützten Bucht entstanden seit der Antike viele, noch gut erhaltene Handelsstädte und Kultstätten. Schon deswegen landen hier regelmäßig große Kreuzfahrtschiffe.

In diesem Paradies für Urlauber und Kulturinteressierte verkaufen wir in einem herrlichen Wohnresort Apartments und Villen. Dazu gehören ein Pool, ein Wellnessbereich, eine Tennisanlage und ein fantastisches Restaurant am eigenen Strand mit Bootsanlegern. Alle Wohnungen mit Balkonen oder Terrassen bieten einen spektakulären Ausblick über das Meer.

Der internationale Flughafen in Tivat ist nur etwa 7 km entfernt, nach Dubrovnik sind es 45 km.

Die seniorengerechten Immobilien können auch an Urlaubsgäste vermietet werden und sind so eine interessante Kapitalanlage. Die Immobilienpreise in dieser Region steigen rasant.

Das Management der Wohnanlage organisiert den Vermietservice, die Pflege der Wohnungen bei Abwesenheit, die gärtnerische Betreuung der gesamten Anlage, den Sicherheitsdienst und sogar den Transfer vom und zum Flughafen.

Auch Montenegro wird sich in Zukunft zu einem gefragten Urlaubsland entwickeln: herrliche Bergregionen, tiefe Schluchten, bedeutende Seen und Naturreservate und die Küstenregion, die auch einen riesigen Sandstrand bietet. Das alles lockt immer mehr Urlauber in dieses Paradies des Balkans.

RE/MAX

Kaufen und Verkaufen
im weltweit erfolgreichsten
Immobilien-Netzwerk
RE/MAX Immocenter
Immobilien
Kunst
Galerie

Stefan Hödl
Kapellengasse 4
89077 Ulm
Tel. 0731 40 988-24
stefan.hoedl@remax.de
www.remax-ulm.de

Generationenübergreifendes Neubauprojekt

Allengerechtes Wohnen

20 Fahrtminuten südlich von Ulm liegt die Gemeinde Burgrieden, im florierenden Oberschwaben und umgeben von schöner Natur. Und mitten im Ort - neben Rathaus und Geschäften, in ruhiger Lage - entsteht ein prämiertes Neubauprojekt: „Allengerechtes Wohnen“.

Was ist das? Ein Wohnviertel auf 6.750 m², das alle Bewohner integrieren will - von der jungen Familie bis zum betreuungsbedürftigen Rentner. Dabei ruht das Projekt auf zwei Säulen:

Die Architektur
Sie sorgt für Rückzugsmöglichkeiten und fördert trotzdem gemeinschaftliche Aktivität. So gibt es ein Atrium als zentralen Treffpunkt, ein Café, einen Bewegungsraum und eine Gästewohnung. Daneben erlauben viele Laubengänge, Wohnhöfe und Plätze spontane Begegnungen. Das Motto lautet: „Eigene Haustür - gemeinsames Dach“.

Das Sozial- und Servicekonzept
Eine zentrale Anlaufstelle für Kontakt & Rat - kurz: KoRa - vermittelt und hilft in vielen Fragen. Hier laufen die Fäden zusammen, ob nun ein professioneller Pflegedienst, eine Mitfahrgelegenheit oder ein Babysitter gesucht wird.

Anzeige

Allengerechtes Wohnen
im Neubau Wohnpark Burgrieden

- Individuelles Wohnen in der Gemeinschaft aller Generationen
- Einige wenige Wohnungen sind noch frei
- Nähere Informationen erhalten Sie ab dem 5. Oktober bei der Bürgerstiftung Burgrieden

Bürgerstiftung Burgrieden
Hermann Härle
Fuggerweg 1 · 88483 Burgrieden
Tel.: 07392 97 929 58
Mobil: 0173 92 675 93
buergerstiftung.burgrieden@gmail.com
www.buergerstiftung-burgrieden.de

Haus voller Lebensfreude

Ein Leser der Lebensfreude hat in der letzten Zeit einiges zu Hause herumliegen lassen. Seine Frau ermahnt ihn: „Räum doch mal Deine Zeitungen weg, das Haus ist ja voller Lebensfreude“. Er antwortet: „Was willst Du eigentlich mehr?“. Da müssen beide lachen.

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.

Eugenie Kramer aus Dornstadt

Die Maklerin mit den Gummihandschuhen

Wer lange in seinem Haus lebt, von dem steckt einiges darin: Herzblut, Erinnerungen ... und vor allem viele Dinge. Das zeigt sich spätestens dann, wenn das Haus geräumt und verkauft werden soll. Manche, gerade ältere Eigentümer sind damit überfordert. Ihnen hilft Eugenie Kramer, eine zupackende Maklerin aus Dornstadt.

ek. Sie hat sich unter anderem auf den Verkauf von Immobilien spezialisiert, die zunächst alles andere als verkaufsfähig sind: Alte und eventuell heruntergekommene Häuser, scheinbar wertlos oder vermüllt.

Eugenie Kramer packt an, entrümpelt und macht sauber. Unbrauchbares wird entsorgt, Verwertbares kommt in den Hausflohmarkt. So findet der mögliche Käufer ein altes, aber sauberes und aufgeräumtes Objekt vor.

Und was ist mit den Erinnerungen, die im Haus stecken? Sie gehen nicht verloren. Eugenie Kramer rettet das, was dem Verkäufer wichtig ist, und stellt für ihn eine Mappe mit Bildern des Anwesens zusammen.

Die Entrümpelung ist für den Kunden kostenfrei. Er zahlt nur den Container. Und in den kommt nur, was nicht auf dem Recyclinghof angenommen wird. Das spart einen Großteil der sonst üblichen Entsorgungskosten. Um dies alles zu bewerkstelligen, streift Eugenie Kramer oft die Gummihandschuhe über. Sie ist eben eine Immobilienmaklerin vom Land, die mit anpackt.

Anzeige

Sie arbeiten mit betroffenen Menschen, die ihren Besitz veräußern wollen und nicht wissen wie?

Da kann ich helfen!

Als engagierte Maklerin entrümple, reinige und vermittle ich verwohnte und heruntergekommene Häuser an solvente Käufer.

Ich freue mich auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail.

Eugenie Kramer

Ihre Maklerin vom Lande, die mit anpackt!
www.immobilien-dornstadt.de

kramer@immobilien-dornstadt.de
07304/430389

KRAMER immobilien
DORNSTADT
Mehr Immobilie geht nicht

Raumausstattung Thielemann in Ehingen

Einrichten • Wohnen • Leben

Lebensfreude-Autor Dr. Helmut Schomaker erzählte beim Mittagessen, dass er wegen eines Berichts bei der Raumausstattung Thielemann in Ehingen war. „Ich kenne sie“, antwortete seine Frau, „und Du kennst sie auch schon länger“. „Warum?“ „Worauf sitzt Du denn gerade?“ Er schaute runter auf die uralte gemütliche Kücheneckbank, die vor einigen Jahren frisch bezogen worden war und seitdem wie neu aussah. „Von Thielemanns überzogen“, erklärte seine Angetraute, „ebenso wie Opas Sofa, auf dem Du sonntags schlafenderweise die Zeitung liest.“

Raumausstattung
at. Es gibt vier klassische Bereiche der Raumausstattung: Bodenbeläge, Gardinen, Polstern und Tapezierarbeiten. Die Raumausstattung Thielemann bietet sie alle an, mit den dazu gehörenden handwerklichen Arbeiten. Ferner findet der Kunde in dem Ehinger Einrichtungsgeschäft Wohnaccessoires, Möbel und Gartenmöbel.

Ganzheitliche Beratung
Ganz wichtig ist dem Unternehmerpaar Andreas und Christa Thielemann die ganzheitliche Wohnraumberatung, sei es in Neubau oder Renovierung. Sie sprechen mit dem Kunden über seine jetzige Wohnsituation, seine Wünsche, über Nutzungen, Funktionen, Abläufe bis hin zur Pflege der eingebauten Produkte.

Die mit den Kunden erarbeiteten Lösungen müssen dekorativ und funktional sein. Vor allem muss sich der Kunde darin „wiederfinden“ und sich damit wohl fühlen. Es geht um seine Wünsche und nicht um die des Planers.

Wirklich alles sollte aufeinander abgestimmt sein. Dann gibt es kein Stückwerk, sondern eine harmonische Einrichtung.

Neuwertig machen statt neu kaufen
Zu beachten ist auch, was in den Räumen von der bisherigen Einrichtung verbleibt. So werden etwa Polstermöbel neu bezogen anstatt neu angeschafft. Solche Stücke sind dann in das Konzept zu integrieren.

Dienstleister
Der Familienbetrieb Thielemann will nicht abheben, sondern ein Dienstleister bleiben, der auch „nur“ einen neuen Bodenbelag verlegt. Er arbeitet mit eigenem Fachpersonal und zieht im Bedarfsfall andere Fach-Handwerker wie Schreiner oder Elektriker bei.

Blickfänge
Eingesetzt werden auch besondere Blickfänge wie etwa Natursteinwände, großformatige Fototapeten, Wandverkleidungen aus dem sehr gesundheitsfördernden Zirbenholz oder Moospaneele. Sie holen Natur und Wohlgefühl in den Wohnraum.

Raffinessen
Handwerkliche Raffinessen sind beispielsweise die abgefugten Funkenschutzplatten aus Glas vor dem Kamin oder Kachelofen. Sie werden höhengleich in das Parkett oder in den Bodenbelag eingelassen und abgefugt. Sie fallen dann nicht mehr auf, weil der Bodenbelag unter dem Glas optisch „durchgehend“ zu sehen ist. Und sie bilden keine Stolperquelle und lassen keinen Schmutzrand entstehen.

Weihnachtsausstellung ab dem 4. November
Sie bietet eine ganz besondere Atmosphäre: Das Haus wird komplett weihnachtlich umdekoriert, mit vielen Dekoanregungen, Wohnaccessoires und Geschenkideen.

Anzeige

HANDWERK ÄSTHETIK QUALITÄT

Einrichtungsberatung bei Ihnen zu Hause und in unserer Ausstellung

- Wohn-Accessoires
- Gartenmöbel
- Polstermöbel
- Polsterarbeiten
- Gardinen nähen und dekorieren
- Bodenbeläge verlegen
- Parkett + Laminat verlegen
- Sonnenschutzanlagen montieren
- Tapezierarbeiten

in unseren Werkstätten durch geschultes Fachpersonal.

Lindenstraße 65 · 89584 Ehingen
Tel. 07391-77 013-0
www.thielemann-gmbh.de
Thielemann
EINRICHTEN ■ WOHNEN ■ LEBEN

Anzeige

Barrierefrei baden oder duschen!

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

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

BadeQuell
Badegenuss für alle Lebenslagen

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

Bad- und WC-Modernisierung mit BadeQuell

Duschtrennwände zum Wegklappen

hu. Wände zur Seite schieben, wenn man sie nicht braucht: Die Firma Dieter Unseld aus Neenstetten bietet in ihrem Badmodernisierungskonzept „BadeQuell“ auch Duschtrennwände, die sich wegklappen lassen.

Wer beispielsweise seine Badewanne leicht begehbar machen will, dem baut Dieter Unseld eine Badewannentür ein. Außerdem setzt er auf die Wanne eine dreiteilige Trennwand, die nach dem Duschen auf die Seite geklappt werden kann. So hat man beides in einem: Dusche und Badewanne.

„Sie bekommen von uns mehr als einen Spritzschutz aus Glas“, verspricht Dieter Unseld. Er realisiert Duschtrennwände für nahezu jede Raumgegebenheit, als Walk-In-, Gleit-, Pendel- oder Drehfalttürmodelle - vom Aufmaß bis zur Montage. Das Foto unten zeigt einen Eckeinstieg mit Drehfalttüren, die gerade platzsparend weggeklappt wurden.

Whirlpools L.A. Spas bei Dolce Vita in Senden

Entspannende Strudel, massierende Strahle

Große, in der Mitte zersägte Weinfässer, gefüllt mit warmem Wasser, und drinnen sitzt ein entspannter Mensch: Das waren die ersten Whirlpools. Man nennt sie auch Hot Tubs - zu Deutsch: heiße Wannen - oder Jacuzzi.

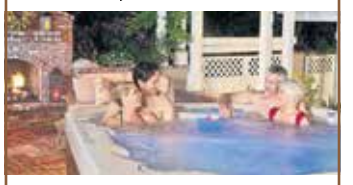
Der Amerikaner Roy Jacuzzi konstruierte 1968 erstmals Whirlpools mit Düsen und Pumpe. Die Düsen blasen Luft in das Wasser oder sorgen für kräftige Wasserstrahle. Wer in dem warmen Wasser sitzt, empfindet die Luftblasen als angenehmes Sprudelbad und die Wasserstrahle als gute Massage.

Whirlpools werden eingesetzt für Erholung und medizinische Behandlung. Sie stehen in Kliniken ebenso wie in Swinger Clubs.

Man kann sich eine solche Wohlfühloase aber auch ins Haus oder in den Garten holen. Dafür bietet der Sendener Wellnessanbieter Dolce Vita eine reiche Auswahl an Whirlpools L.A. Spas. Sie sind - erklärt Inhaber Joachim Hermann - ergonomisch ausgereift, sehr ansprechend und verfügen über eine äußerst langlebige Oberfläche. Vor allem enthalten sie branchenführende Technologien, die speziell dafür konzipiert sind, Belastungen von Körper, Geist und Seele abzubauen.

Anzeige

DOLCE VITA
WOHNEN À LA CARTE
Germanenstraße 14
89250 Senden
Tel. 0 73 07 / 80 00 98
www.dolcevita-senden.de
Inh. Joachim Hermann



Schranksysteme
Luxusbetten
Wasserbetten
Whirlpools
Infrarot-Wärmekabinen

Heizen im Hochsommer

hs. An den zurückliegenden Sommertagen, als das Thermometer sich auf 40 Grad zu bewegte, hat bestimmt niemand geheizt. Wirklich niemand? Doch, einer schon, und zwar der Lebensfreude-Verlag, wenn auch nicht ganz freiwillig: In seinem Büro steht unter dem Schreibtisch ein Nachtspeicherofen. An einem Drehschalter dort kann man einstellen, wie stark sich der Ofen über Nacht auflädt. Nun stieß jemand mit den Füßen an den Schalter und verstellte ihn. Am nächsten Tag strahlte die Heizung Wärme ab wie im tiefsten Winter. Da half nur eines: Fenster auf und den Hochsommer heizen.

Jochen Schneider über Trinkwasserinstallationen

Wasser will fließen

Und je mehr man ihm seinen Willen lässt, desto bekömmlicher ist es.

hs. Steht Wasser hingegen länger in den Leitungen, können sich Keime und Bakterien bilden, womöglich sogar Legionellen. Die Kunden der Jakob Schneider GmbH erhalten deshalb ein umfassendes Merkblatt.

Es erklärt, wie man seine Trinkwasseranlage hygienisch betreiben und instandhalten kann. Jochen Schneider - Inhaber des Spezialisten für Sanitär- und Heizungstechnik - nennt einige der Empfehlungen:

Bild: Thomas Denzel

Temperatur

- Keime und Bakterien gedeihen im Bereich von etwa 25 bis 50 Grad Celsius.
- Deswegen sollte sich Kaltwasser nicht über 25 Grad erwärmen.
- Die korrekte Temperatur des Warmwasser beträgt am Austritt des Wasserbereiters mindestens 60 Grad und im Zirkulationssystem mindestens 55 Grad.

Bewegung

Wie behält das Wasser die gewünschten Temperaturen? Indem es sich nicht lange in den Leitungen erwärmen oder abkühlen kann, sondern in Bewegung bleibt, gleich verwendet wird. Man sollte deshalb seine Trinkwasseranlage kontinuierlich benutzen, und zwar überall. Das gilt selbst für die Dusche im Gästebad.

Anzeige

Betriebsunterbrechungen

War die Trinkwasserinstallation länger als drei Tage nicht im Einsatz, öffnet man am besten alle Armaturen und lässt das Wasser etwa eine Minute laufen.

Unbedenkliches Material

Das Umweltbundesamt hat Leitlinien und Empfehlungen erlassen, welches Material mit Trinkwasser in Kontakt treten darf. Jochen Schneider orientiert sich strikt an dieser „UBA-Liste“.

Wartung

Mindestens einmal im Jahr sollte die Trinkwasseranlage durch einen Fachbetrieb gewartet werden. Zur Wartung gehören beispielsweise die regelmäßige Reinigung der Warmwasserbereiter, der Filter, der Duschköpfe und der Perlatoren an den Wasserhähnen.

Ingenieurbüro Bernd Kuhn GmbH über Luftdichtigkeitsmessungen

Ist Ihr Haus noch ganz dicht?

Wer Wasser sparen will, sorgt zuerst dafür, dass der Hahn nicht tropft. Genauso ist es mit Häusern: Wer Energie sparen will, achtet auf eine möglichst geschlossene Gebäudehülle. Wie dicht sie ist, lässt sich messen, erklärt der Energie- und Immobilienexperte Bernd Kuhn:

Das Verfahren bezeichnet man als Luftdichtigkeitsmessung oder Blower-Door-Test. „Blower“ heißt Gebläse und „Door“ wird ja mit Tür übersetzt. Und so funktioniert das Messverfahren auch:

- Wir stellen das Testgerät in eine Haus- oder Balkontüre oder in ein Fenster. Die übrigen Außentüren und Fenster werden geschlossen, Innentüren bleiben offen.
- Dann erzeugt das Gerät im Gebäude zuerst einen Unterdruck und anschließend einen Überdruck. Dabei wird jeweils gemessen, wie gut und lange sich der Druck erhält.

- Aus den Ergebnissen bilden wir den Mittelwert, die „Luftwechselrate“. Sie sagt aus, wie oft sich die Luft in einer Stunde auswechselt. Sie sollte bei energieeffizienten Häusern höchstens 3,0 betragen beziehungsweise 1,5, wenn das Gebäude über eine kontrollierte Lüftungsanlage verfügt.
- Liegen die Messwerte höher, so gibt es Methoden und Ortungsgeräte, um die undichten Stellen ausfindig zu machen.

Die Luftdichtigkeitsprüfungen empfehlen sich für jeden, der Energie sparen will.

Wir setzen sie vor allem bei Neubauten und Sanierungen ein.

Sie sind oft Voraussetzung, um in den Genuss von KfW-Darlehen oder -zuschüssen zu kommen.

Anzeige

Ingenieurbüro für Bauwesen
Energieberatung und Immobilienbewertung

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

Ingenieurbüro Bernd Kuhn GmbH
Telefon: 0731 20 64 23 88
Fax: 0731 20 64 23 91
Mobil: 0170 90 06 802
Kässbohrerstraße 19
89077 Ulm
bernd.kuhn@ib-kuhn-ulm.de
www.ib-kuhn-ulm.de

Hans-Peter Fischer über Bio-Infrarotheizungen

Vitamine der Luft nutzen

Unsere Großmütter lagerten frisch geerntete Karotten zunächst in sonnenwarmem Sand, um sie haltbarer zu machen.

Die Karotten wurden mit positiver Kraft aufgeladen, sprich: energetisiert. Auf diesem „alten Wissen“ baut eine Technologie auf, die für Bio-Infrarotheizungen eingesetzt wird, erläutert Hans-Peter Fischer aus Blaubeuren:

Lichtphotonen

Bei der Bio-Infrarotheizung geht es um die Anreicherung von Luft, Wasser und biologischen Strukturen mit positiver Energie aus der Kraft der Sonne. Durch die Sonnenstrahlung bilden sich in der natürlichen Atmosphäre energiereiche Partikel – sogenannte Lichtphotonen. Für die menschliche Gesundheit optimal ist, wenn ein Kubikzentimeter Luft mindestens 2.000 dieser negativ geladenen Ionen enthält. In den Städten sowie in Innenräumen finden sich hingegen in einem Kubikzentimeter oft weniger als 100 Negativ-Ionen.

In-Photonic-Technologie

Die sogenannte In-Photonic-Technologie reichert winzige Silizium-Kristalle mit Lichtphotonen an. Diese werden danach kontinuierlich an die Umgebung abgegeben und sorgen für ein gesundes und energetisch positives Wohlfühlklima.

Bio-Infrarotheizung

Die REDPUR GmbH aus Hayingen nutzt dieses Verfahren für seine BIO-Infrarotheizung: Das Silizium in einem REDPUR Heizsystem speichert so viel Photonenenergie wie zwei Tonnen Bergkristall. Die Lichtphotonen - diese Vitamine der Luft - entfalten ihre wohltuende und gesundheitsfördernde Wirksamkeit unabhängig vom aktiven Betrieb der Heizung.

Anzeige

Wohlfühl-Immobilien
Wir erstellen aus jeder Immobilie eine Wellness-Immobilie

Quanten-Energetisierung von Immobilien

Bio-Redpur-Infrarotheizungen

für mehr Lebensqualität, Energieeffizienz und ökologische Nachhaltigkeit

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

Innovationspreis

REDPUR Infrarotheizungen wurden gleich zweimal ausgezeichnet mit einem Plus X Award. Dieser gilt als der weltgrößte Innovationspreis für Technologie, Sport und Lifestyle.

Den ersten Award begründete die Jury mit der hohen Qualität, dem exklusiven Design und dem Innovationspotential des Heizsystems. Die zweite Auszeichnung bestand in der Verleihung des Plus X-Gütesiegels als „Bestes Produkt des Jahres 2015/2016“.

Achim Seeger vom Meisterfachbetrieb Seeger über Terrassenüberdachungen

Sommer verlängern, Winter verkürzen

Der Herbst ist da, und jeder freut sich über ein paar warme sonnige Momente. Mit einer Terrassenüberdachung lässt sich die Sonne zwar nicht herbeizaubern, aber zumindest besser nutzen und genießen.

hs. Eine glasüberdachte Terrasse verlängert sozusagen die warme Jahreszeit - der Sommer geht später, der Frühling kommt früher. Warum das so ist, erklärt Achim Seeger vom Meisterfachbetrieb Seeger aus Nattheim:

Einfachverglasung
Das Glas der Überdachung hat einige Anforderungen zu erfüllen: Es muss aus Sicherheitsglas bestehen, lange halten und ansprechend aussehen.
Nur eines ist weder nötig noch erwünscht: Dass es gut isoliert.
Wenn es das täte, müsste man wie beim Wintergarten den Boden dämmen und „thermisch getrennte“ Profile verwenden, damit sich kein Kondenswasser bildet.
Die Terrassenüberdachung ist hingegen die preisgünstige Alternative. Sie besteht aus einem leichten einfach verglasten Dach. Sie hält deshalb Wind und Wetter zwar fern, lässt aber Licht und Sonne durch. So können sich die Sitzplätze unter der Überdachung gut aufheizen.
Man sitzt dort also noch sonnig-warm, während es drum herum schon ungemütlich kühl ist.

Glasschiebeelemente
Dieser Wohlfühl-Effekt lässt sich verstärken, indem an der Front und an den Seiten der Terrasse schützende Glasschiebeelemente angebracht werden. Das ist auch nachträglich möglich.

Freie Sicht
Auch wenn die Sonne nicht scheint, kann das Glasdach die Stimmung heben. Denn es bietet einen trockenen Sitzplatz mit freier Sicht in den Himmel.

Schutz
Eine Terrassenüberdachung schützt übrigens nicht nur die Menschen, die darunter sitzen, sondern auch die Gartenmöbel und den Terrassenboden.

Markisen
Im Sommer kann es sehr warm werden auf der Terrasse. Deswegen bieten wir extra entwickelte Markisen, die sich unter- oder oberhalb des Glasdaches anbringen lassen - auch nachträglich. Ergänzt werden sie gerne durch Senkrechtmarkisen als Sichtschutz an allen Seiten. Im Herbst und Winter kommen die Markisen wohl selten zum Einsatz. Denn dann freut man sich ja über jeden Sonnenstrahl, den man genießen kann.

Anzeige

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

Heidenheimer Straße 10
89564 Nattheim
www.seeger-meisterfachbetrieb.de
Telefon 0 73 21/2 77 04 77
Telefax 0 73 21/2 77 04 88
fenster-seeger@t-online.de

Ihre Lebensfreude kommt wieder am 28. November

Am Samstag, den 28. November 2015, 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. Mailen Sie uns unter info@lebensfreude-verlag.de oder rufen Sie einfach an unter 07392 17782.

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

Heim & Energie über Infrarotheizungen

Heizen wie die Sonne!

„Wo wir uns der Sonne freuen, sind wir jede Sorge los“, sagte schon der Dichter Johann Wolfgang von Goethe. Eine Möglichkeit, sich die Sonne ins Haus zu holen, ist die Infrarotheizung, erklärt Wolfgang Kempfle von ESS Kempfle/Heim & Energie aus Leipheim.

wk. Ob unter dem Schreibtisch, wenn die Füße kalt werden, oder im Bad, wo man es gerne nach dem Duschen etwas wärmer hat: Die strombetriebenen Infrarotheizungen sorgen für die nötige Sonnenwärme. Sie sind elegant und platzsparend und lassen sich leicht nachträglich installieren.

Qualität
Mit dem österreichischen Hersteller WMT bieten wir eine hochwertige Lösung an, mit besten technischen Werten und einzigartigem Design.

Standort
Wir beraten unsere Kunden auch direkt vor Ort. Denn es ist wichtig, die Heizkörper am rechten Fleck zu platzieren, damit sie ganze Arbeit leisten können.

Punkt- oder Vollheizung
Jetzt im Herbst werden die energiesparenden Heizungen dort eingesetzt, wo man eine zusätzliche Wärmequelle benötigt. Allerdings dient die Infrarotheizung mittlerweile nicht nur als Punkt- oder Zusatzheizung, sondern immer öfter als Vollheizung in Neubauten oder sanierten Gebäuden.

Kosten
Ist Heizen mit Strom nicht zu teuer? Nein! Die Infrarotheizung hat sich in den letzten 20 Jahren weiterentwickelt und braucht nun etwa 30 Prozent weniger Energie als eine vergleichbare alte Heizung. Von den laufenden Kosten kann sie sich mit Gas und Öl leicht messen, selbst wenn man den kompletten Heizungsstrom regulär kauft. Mit Heizungstarifen bei manchen Stromanbietern und auch mit eigenerzeugtem Strom kann die Infrarotheizung sogar zum Sparmodell werden.

Raumklima
Das Schönste an der Infrarotheizung sind jedoch die angenehme Wärme und das bessere Raumklima. Außerdem wird durch die Wärmestrahlen kein Staub aufgewirbelt. Feuchte Wände und Schimmelbildung gehören ebenfalls der Vergangenheit an. Diese Vorteile verbessern nicht nur für Allergiker die Lebensqualität erheblich.

Ausstellung
Wollen Sie die Strahlungswärme kennen lernen? Besuchen Sie unsere Ausstellung „Infrarotheizungen zum Anfassen“. Sie hat geöffnet von Montag bis Donnerstag von 8 bis 17 Uhr, am Freitag bis 13 Uhr und am Samstag, den 17.10., von 10 bis 16 Uhr. Sie finden uns auch auf der Immotionale am 17. und 18.10. in Neu-Ulm.

Anzeige