Dezember 2019
bis Februar 2020

Lebensfreude

Gute Nachrichten

ULM+NEU-ULM

Familientag und Designmarkt 30.11.+1.12.: Seite 5 | E-Autos kommen: Seiten 9 und 10 | Die rettende Homepage: Seite 18

Lebensfreude: 07392 17782
www.lebensfreude-verlag.de

Stefanie Keller erzählt ein Märchen aus Griechenland

Das Märchen der zwölf Monate

sk. Es war einmal eine alte Frau, die war so arm, dass sie selbst im strengsten Winter kein Holz und keine Kohle kaufen konnte, um ihr kleines Häuschen zu heizen.

An besonders kalten Tagen stieg sie hinauf in den Bergwald und sammelte dürres Laub in einem Sack, um damit ihre Stube ein wenig zu wärmen.

Als sie einmal gerade wieder vom Laubsammeln zurückkam, sah sie in einer kleinen Höhle, in der sie sich sonst immer ausgeruht hatte, einen hellen Schein. Sie ging hinein und sah darin zwölf schöne, junge Männer sitzen.

„Seid gegrüßt“, sagte die alte Frau freundlich.

„Grüß Gott Mütterchen“, antworteten die zwölf Männer, „heute ist es ja schrecklich kalt!“

„So schlimm ist es nun auch wieder nicht“, meinte die alte Frau, „es ist eben Winter, da muss es doch kalt sein“.

Die jungen Männer sahen sich bedeutungsvoll an, sagten jedoch nichts dazu. „Magst du denn die Kälte lieber als die Hitze?“, fragte einer der zwölf Jünglinge. „Nein“, meinte das Mütterchen, „mir ist eigentlich alles recht!“

Da strahlten sich die zwölf Männer an und wollten wissen: „Du findest also keinen Monat schlecht, Mütterchen?“

Was antwortet die alte Frau den zwölf Männern? Lesen Sie auf Seite 2.

HippKampfkunst … mehr Sicherheit!
FIT-BOXEN • AIKIDO • TAEKWONDO • SELBSTVERTEIDIGUNG
Schule Blautal-Center Unterricht Erbach
Unterricht Wiblingen Unterricht Böfingen
Kurse für Kinder ab 2,5 Jahre, Teenager, Familien, Erwachsene 20+, 45+, 65+
0731 140 59 840 · www.hipp-kampfkunst.de

Ihre Lebensfreude wünscht Ihnen frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr, in dem es entspannt aufwärts geht.

=Missel=
www.missel-reisen.de
Silvester in Füssen
mit Musical im Festspielhaus
Dienstag, 31.12.2019
• Eintrittskarte „Ludwig2“
• Feinschmeckerbüfett inkl. Aperitif, Bier, Hauswein und Wasser
• Große Silvesterparty im TREFF IM SEE/Theaterbar mit DJ
• Fulminates Feuerwerk
Preis pro Person: € 179,-
Omnibus Missel e.K. - Ristberg 10
89079 Ulm-Eggingen - 07305 7349

LAHL KONZEPT
DIE GOLDSCHMIEDE
Hafengasse 24 · 89073 Ulm
www.lahl-konzept.de

P15 FITNESS CLUB
FÜR EIN SCHMERZFREIES LEBEN – EIN LEBEN LANG
WWW.P15.DE
PETRUSPLATZ 15 · 89231 NEU-ULM
TELEFON 0731 / 76006 · INFO@P15.DE

optik mersmann
wir sehen uns.
hafengasse 18 · 89073 ulm
telefon 0731.63931
info@optik-mersmann.de
www.optik-mersmann.de

Zahnärztin Noemi Tamasy

f16 blue ZAHNGESUNDHEIT Senden
Hauptstr. 11c
T.07307 953636
www.zahngesundheit-senden.de

Ihre Träume sind unser Ziel

Ihr fairer Kreditvermittler.
Bei uns bezahlen Sie nie im Voraus Gebühren oder Auslagenerstattungen.
Schnellkredite trotz negativer Schufa.
kreditvermittlung schuster
Kreditvermittlung Schuster GmbH
Königstraße 38 I 89077 Ulm-Söflingen I Tel. 0731 66161
info@kredit-schuster.de I www.kredit-schuster.de

Immobilienbewertung kostenlos!
unter **www.team-is.de**
Professioneller Service vor Ort!
Ohne Kosten und Vertragsbindung!
Finanzkaufmann + Immobilienmakler (IHK)
Wolfgang Lentz - 89160 Dornstadt - Lilienweg 8
Tel.: (07348) 96733-23, Mobil: 0173-711 8 711
www.team-is.de - w.lentz@team-is.de
TEAM-IMMOBILIEN-SÜD

INSEKTEN SCHUTZ NEHER
Insektenschutzgitter vom Fachmann - immer die passende Lösung
Die Nr. 1 im Insektenschutz.

Ab sofort mit Winterrabatt bis zum 29.02.2020

25 Jahre KAISER
Kaiser Insektenschutz GmbH & Co. KG
Hittistetter Str. 16
89250 Senden-Witzighausen
info@insektenschutz-kaiser.de
Tel.: 07309 92030-0
Fax: 07309 92030-29
www.insektenschutz-kaiser.de

Fortsetzung Titelgeschichte von Märchenerzählerin Stefanie Keller

Das Märchen von den zwölf Monaten

Eine arme alte Frau sammelte Laub, um damit ihr kleines Häuschen zu heizen. Dabei begegnete sie zwölf jungen Männer, die sie im Laufe ihres Gespräches fragten: „Du findest also keinen Monat schlecht, Mütterchen?“

„Nein“, sagte die Frau, „ich finde, dass jeder Monat auf seine Art schön ist.

Im Januar, da gibt es den Schnee,

im Februar den lustigen Fasching.

Im März, da blühen die Veilchen,

im April die Apfelbäume.

Im Mai duftet der Flieder.

Im Juni geht‘s ins Heu.

Im Juli werden die Kirschen reif.

Im August wird der Weizen golden.

Im September werden die Äpfel reif.

Im Oktober gibt‘s den Wein.

Der November webt alles in sanftem Nebel,

und im Dezember gibt es das Weihnachtsfest.

Nein, ich habe alle Monate gerne. So, jetzt muss ich wieder nach Hause.“

Sie stand auf, und die zwölf Männer halfen ihr, den Sack auf den Rücken zu heben. Wie sie aber zu Hause ankam und den Sack öffnete, was sah sie darin? Lauter Goldstücke! Von da an lebte sie glücklich und ohne Sorgen.

Im Nachbarhaus aber lebte auch eine alte Frau. Die hatte keine Ruhe, bis sie erfahren hatte, woher die andere all das Gold bekommen hatte. Sie ließ sich alles ganz genau erklären, nahm einen Sack, stopfte ihn voll mit trockenen Blättern und ging damit zur Höhle hinauf.

Und tatsächlich saßen da wieder die zwölf jungen Männer. Die alte Frau begann sogleich zu jammern: „Ach, es ist so kalt draußen, es wäre besser, es gäbe keinen Winter!“

Die zwölf Männer schauten sich bedeutungsvoll an und schüttelten die Köpfe. „Wie gefallen dir denn die anderen Jahreszeiten?“, wollten sie wissen. „Die sind auch nicht besser!“, klagte da die Alte.

„Der März macht alle krank,

der April weiß nie, was er will,

der Mai macht allen Kopfschmerzen mit seinem Blumenduft,

im Juni sind die Nächte zu kurz,

Juli und August sind zu heiß, und im September und Oktober ist es schon wieder kalt.

Nein, eigentlich gefällt mir keiner der zwölf Monate!“

Die zwölf jungen Männer sagten nichts. Sie halfen der unzufriedenen Frau den Sack auf die Schultern zu heben, und diese lief so schnell sie konnte nach Hause. Als sie aber den Sack öffnete, fand sie darin nur dürre Blätter.

Die zwölf Monate hatten sie nach ihren Reden belohnt.

Stefanie Keller

sk. „Ach erzähl mir doch kein Märchen!“ Doch Stefanie Keller, die ausgebildete Märchenerzählerin und Erzählkünstlerin, macht genau das. „Märchen haben so viel Wahrheit in sich“, sagt die 44-Jährige. Märchen wurden einst von Erwachsenen für Erwachsene geschrieben. Und so erzählt Keller nicht nur Kindern, sondern auch Erwachsenen gerne Märchen. Am liebsten tut sie das unter freiem Himmel bei diversen Spaziergängen. Da gibt es amouröse Touren in Stuttgart, schaurige von Mühlen-Tod und Teufel, besinnliche zu den Raunächten und Lustiges bei den Märchen-Menüs.

Bei den Wanderungen zwischen den Jahren untermalen die Märchen das Wissen, das Stefanie Keller zu den Raunächten weitergibt. Besondere Tiefe bekommen die Märchen durch kleine Rituale, welche den Zuhörern angeboten werden.

Seit zwei Jahren verdient Stefanie Keller ihren Lebensunterhalt mit Märchenerzählen. „Anfangs hatte ich natürlich Existenzängste“. Aber zwischenzeitlich wird sie von Firmen, Vereinen, Schulen und Kindergärten gebucht, und so lebt sie jetzt ihr eigenes Märchen.

Weg in die Lebensfreude

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie denn all die Geschichten - etwa die von Stefanie Keller - in die Lebensfreude kommen? Manchmal durch Zufall:

Ein Mann aus dem Großraum Stuttgart wurde 59. Seine Freunde - darunter Lebensfreude-Autor Dr. Helmut Schomaker - hatten sich im Vorfeld verrechnet und dachten, es sei schon der 60. Geburtstag. Deswegen schenkten sie ihm etwas ganz Besonderes: Eine Märchentour durch Stuttgarts Altstadt mit Stefanie Keller.

So führte die Märchenerzählerin an einem lauen Freitagabend den vermeintlichen Jubilar und seine Freunde zu verschiedenen schönen Plätzen. Zu jeder Station trug sie auf fesselnde Weise ein Märchen vor. Die Truppe war restlos begeistert. Und Helmut Schomakers Frau kam auf die Idee: „Das wäre doch mal was für die Lebensfreude!“

Anzeige

Anzeige

THERAPIEBEGINN SOFORT MÖGLICH!

medaktiv

Als einer der größten ambulanten Reha- & Therapieanbieter in Bayern können Sie sich auf uns verlassen.

Therapiezentrum für PHYSIOTHERAPIE, ERGOTHERAPIE, LOGOPÄDIE, MASSAGEN & MED. TRAINING

Therapieangebote für Erwachsene & Kinder in allen Einrichtungen
AUF REZEPT, PRIVAT ODER FÜR SELBSTZAHLER

UNSERE LEISTUNGEN FÜR SIE:
• Physiotherapie • Manuelle Therapie • Neurophysiolog. Therapie
• Med. Training/KGG • Ergotherapie • Logopädie • Massage • Lymphdrainage
• Elektrotherapie • Extension • u.v.m.

DAS KÖNNEN WIR EBENFALLS FÜR SIE TUN:
• Haus- und Heimbesuche für Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie und Massage • Wohlfühl-Massage im Wasser-Schwebe-Bett • Naturmoorbehandlung

WIR FREUEN UNS AUF SIE!
EDISONALLEE 25 | 89231 NEU-ULM | TEL.: 0731 - 8803030
www.med-aktiv.de

Marcel Mühlberger, Freiheit Vinothek

Anzeige

Es ist DEIN Geschmack

Es wird Zeit euch reinen Wein einzuschenken!

mm. Getreu dem Motto „Es ist Dein Geschmack“ bieten wir euch die Möglichkeit Weine aus allen bedeutsamen Anbaugebieten der Welt zu verkosten und Euren persönlichen Geschmack zu entdecken! Vom potenten Hauswein bis zum Wein, den man den Enkeln vererben kann, findet sich in jedem Preisbereich die besten Tropfen ihrer Klasse!

Komm uns in der neuen Vinothek, im Herzen von Ulm, besuchen und lass Dich von uns in die Welt der Weine entführen!

Philosophie

Was wäre die Freiheit ohne Vernunft! Ohne jeglichen Dogmatismus liegt uns naturnaher Weinbau am Herzen. Wir vertreiben Erzeuger, die mit ihrer Philosophie schonend und mit so wenig Eingriffen wie möglich, handwerklich erzeugte Meisterwerke in die Flasche bringen. Weine, die Seele haben und ihre Herkunft in klarster Form widerspiegeln. Kurz gesagt – Weine, die durch Lebendigkeit und Ausdruck begeistern. Entscheide Dich für Deinen Geschmack und lass Dir dabei von uns mit Rat und Tat zur Seite stehen!

Impressum 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. Auflage: 132.245 Exemplare, Erscheinungsweise: zweieinhalbmonatig. 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.

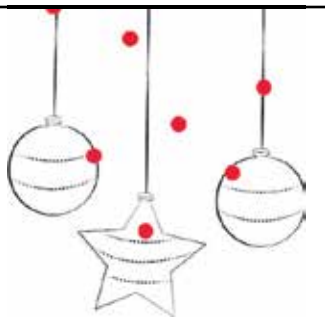
Ulmer City Marketing e.V. - Citygutschein Anzeige

50 Millionen Geschenke

hs. Wollen Sie jemandem etwas Schönes schenken und wissen nicht, was? Dann schenken Sie ihm doch einfach alles, was es so gibt, und lassen ihn in Ruhe das Passende aussuchen. Diese Methode scheint Ihnen ziemlich teuer zu sein? Sie ist bereits ab 15 € möglich: durch den Citygutschein. Er bietet dem Beschenkten eine Auswahl unter rund 50 Millionen Produkten aus über 400 Geschäften in Ulm und Neu-Ulm.

Wie funktioniert der Citygutschein? Es gibt ihn im Wert von 15 €, 25 €, 35 € oder 50 €. Erhältlich ist er bei einer der sogenannten Verkaufsstellen, beispielsweise bei der Ulmer Volksbank. Sie können ihn auch bestellen auf www.ulmercity.de. Hier haben Sie die Wahl, ihn sich zusenden zu lassen oder ihn abzuholen beim Ulmer City Marketing e.V. in der Hirschstraße 4.

Wenn Sie den Gutschein verschenkt haben, darf ihn der glückliche Empfänger in über 400 Geschäften Ulms und Neu-Ulms einlösen. Dabei sieht er auf www.ulmercity.de, wo seine 50 Millionen Geschenke auf ihn warten.



citygutschein

50 Millionen Produkte in über 400 Geschäften

Machen Sie Ihren Liebsten zu Weihnachten eine Freude mit dem beliebten **city**gutschein in den Werten 15,– €, 25,– €, 35,– € und 50,– €.

Erhältlich online unter www.ulmercity.de oder bei unseren Verkaufsstellen: Sparkasse (Neue Str.), Ulmer Volksbank (Hirschstr.), Blautal-Center, Abt, Tourist-Information (Münsterplatz), Südwest Presse Ulm, Ulmer City Marketing e.V., Seeberger'S (Donautal), Bettenhaus HAARER (Söflingen), Wir-in-Neu-Ulm e.V. (Neu-Ulm), Media Markt (Glacis Galerie, Neu-Ulm), VR-Bank (Ludwigsstraße, Neu-Ulm), Apotheke A4 (Neu-Ulm), Fricker GmbH (Blaustein).

Ulmer City Marketing e.V. | Tel. 0731 22181 | www.ulmercity.de

Geschenktipp Nähmaschinen Hörmann e.K. Anzeige

Nähfreuden

hs. Der kalten Winter kommt, und mit ihm stellen sich zwei Fragen: „Wie genieße ich am besten die freien Tage und Abende, die ich bislang mit Grillen und Gartenarbeit verbracht habe?“ „Und was schenke ich zu Weihnachten?“ Auf beide Fragen gibt es eine überzeugende Antwort: Nähen!

Nähen ist ein Hobby, das alle Aufmerksamkeit erfordert und die Möglichkeit bietet, mit Kreativität etwas selbst zu gestalten. Es lenkt also optimal von Alltagssorgen ab. Außerdem schafft es Genugtuung und Freude. Doch der Umgang mit Nadel und Faden eignet sich nicht nur ideal als Freizeitbeschäftigung, sondern auch als

Brother KD 144S: 119 €

Geschenk. Sie können für Ihre Lieben etwas nähen. Sie können ihnen aber auch das Rüstzeug geben, um es selbst zu tun. Dazu gehören eine Nähmaschine und meist auch ein Nähkurs.

Beides finden Sie beim Ulmer Fachgeschäft Nähmaschinen Hörmann in Ensinger Straße 1. Dort gibt es Einsteigermodelle in guter Qualität bis hin zu besonders komfortablen und leistungsstarken Topmodellen. Geboten werden neben Nähmaschinen auch Stickmaschinen sowie die Overlockmaschinen für professionelleres und zeitsparenderes Nähen.

Brother 2104D Overlock: 299 €

Und wie finden Sie unter der reichen Auswahl das Passende? Jeder im Team von Nähmaschinen Hörmann näht selbst und weiß, welches Modell sich für wen eignet. Außerdem können Sie an den Maschinen probenähen.

Kostenfrei zu jeder Maschine gibt es den Führerschein - nicht den für den Straßenverkehr, sondern den für Ihre neue Errungenschaft. Wie Sie mit ihr umgehen können, wissen Sie nach dieser umfassenden Einführung.

Nun ballen sich manchmal in der Weihnachtszeit die Ausgaben. Kein Problem, Nähmaschinen Hörmann bietet eine zinsfreie Finanzierung über 6 oder 12 Monate. Es steht also nichts im Wege, um an Weihnachten Nähfreuden zu genießen oder zu verschenken.

Elna 450: 349 € Einführungspreis

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 • Stoffe (Albstoffe)
- Eigene Reparaturwerkstatt • Geschultes Fachpersonal

HÖRMANN Nähmaschinen e.K. Ihr Nähmaschinen Fachgeschäft mit der persönlichen Beratung

Ensinger Straße 1 · 89073 Ulm · 0731 60 20 331
ulm@hoermann-naehmaschinen.de · www.hoermann-naehmaschinen.de

Heiko Müller, Bücherwelt Senden empfiehlt Anzeige

Kepler62 - Die Einladung

von Timo Parvela, Bjørn Sortland und Pasi Pitkänen,

Kosmos Verlag, ISBN 978-3-440-16612-3, 12,99 €.

hm. Die Brüder Ari, 13 Jahre alt, und Joni, 10 Jahre alt, leben in einer Welt am Rande der Katastrophe. Eines Tages bekommt Joni von einem fremden Mädchen das

Computerspiel Kepler 62 geschenkt. Nach dem letzten Level soll angeblich etwas Außergewöhnliches geschehen ... und tatsächlich: Schon bald lädt das geheimnisvolle Mädchen sie ein, an der Weltraummission teilzunehmen, von der alle reden...

Faszination Weltraum.Actiongeladene Spannung und coole Illustrationen. Eine neue Jugendbuchreihe ab 10 Jahren, die ich uneingeschränkt empfehlen kann.

Das Buch gibt es auch portofrei unter www.buecherwelt-senden.de.

Hier geht das Lesen weiter!

Bücherwelt Senden

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

Ihre Lebensfreude

Am 15.2.2020

Am Samstag, den 15. Februar 2020, wird die Lebensfreude wieder verteilt an rund 130.000 Haushalte in Ulm, Neu-Ulm und Umgebung. Wenn Sie die Lebensfreude nicht erhalten sollten, melden Sie sich bitte unter 07392 17782 oder info@lebensfreude-verlag.de.

Anzeige

Handgefertigtes Leder mit Echtholzfurnier

So einzigartig schön kann Alltag sein

Modische, in Deutschland verarbeitete Handtaschen, Handyhüllen, Cardholder, Geldbörsen und Schreibtischunterlagen.

Handgefertigtes edles Leder kombiniert mit Echtholz-Furnier, Innenseiten der Taschen ähnlich Alcantarastoff. Leicht, flexibel und robust!

Ein absolutes must-have für elegante Individualisten – betonen Sie Ihren Stil und Ihre Einzigartigkeit. Unsere Produkte sind wie ihre Träger: Unikate. Sie finden bei uns, was zu Ihnen passt.

Feinstes Leder - edles Holz

Jetzt neu bei uns!

EH ERNST HÄFELE STEMPEL SCHILDER GRAVUREN

HAFENBAD 22 | TEL. 07 31- 6 36 35
89073 ULM | www.haefele-ulm.de

Geschenktipp Stoffwelt Neu-Ulm Anzeige

Geschenke nähen

hs. Was schenken Sie jemandem, der - wie viele von uns - eigentlich schon alles hat? Eines fehlt ihm oder ihr vermutlich noch: Ein schönes, von Ihnen selbst genähtes oder gestricktes Kleidungsstück - vor allem dann, wenn Sie weder nähen noch stricken können. Doch dem lässt sich abhelfen: durch einen Kurs in der Stoffwelt Neu-Ulm. Hier lernen Sie, mit Nadel, Faden und Nähmaschine umzugehen, um noch im Kurs einzigartige Geschenke zu zaubern. Vor Weihnachten bieten sich Ihnen etwa folgende Gelegenheiten:

- 30.11.2019, 11 bis 16 Uhr: Winter Loop/Mütze im Brioche-Chick, im zweifarbigen Halbpatent gestrickt. Der Workshop ist kostenfrei. Sie zahlen nur das Material. Eine Anmeldung ist erforderlich.
- 29.11. und 6.12.2019, jeweils 17:15 bis 19:15: Männernähkurse für insgesamt 25 € plus Material.

Und wenn Sie keinen Kurs besuchen wollen und deswegen auch kein Geschenk nähen können? Dann schenken Sie doch einen Gutschein für einen Nähkurs. Das Gesamtkursprogramm erhalten Sie unter www.der-stoff.de oder in der Stoffwelt. Infos und Anmeldungen: 0731 830 26 oder naehkurse-neu-ulm@der-stoff.de.

Charmant Braut- & Abendmode Anzeige

Träume in allen Farben

hs. Ganze 250 Kilometer Anfahrt nahm eine Dame in Kauf, um bei Charmant Braut- & Abendmode ein Abendkleid zu erstehen. Warum hat das Ulmer Fachgeschäft nicht nur Kunden aus der Region, sondern auch aus München, dem Raum Frankfurt, aus dem Allgäu und vom Bodensee?

Ein Grund liegt bestimmt in der Beratung, erklären Inhaber Salih Bagceci und seine Frau Bahar. Sie nehmen sich sehr viel Zeit für ihre Kunden und deren Wünsche. Als ausgebildete Näherin kann dann Bahar Bagceci die Kleider ändern oder komplett neu nähen.

Charmant Braut- & Abendmode bietet neben Hochzeits- und Abendkleidern auch Accessoires sowie Herren- und Kindermode. Hergestellt werden die hochwertigen Kreationen ausschließlich im europäischen Raum. Um die neuesten Trends zu erkennen, besuchen Salih und Bahar Bagceci große Modemessen, etwa in Düsseldorf, München, Mailand, Izmir und Istanbul.

Bei Hochzeiten, Abschlussbällen oder anderen großen Festen liegen oft Wochen oder Monate zwischen dem ersten Besuch eines Fachgeschäftes und der fertigen Festtagskleidung.

Doch bei Charmant Braut- & Abendmode geht es notfalls auch schneller: Eines Abends stand eine in Tränen aufgelöste junge Frau im Laden. Sie hatte bei einem anderen Hochzeitsausstatter ein Kleid bestellt, und irgendetwas war ziemlich schiefgelaufen. Denn in einigen Tagen sollte gefeiert werden, aber nach Stand der Dinge ohne Brautkleid. Bahar Bagceci legte Nähnachtschichten ein, und in vier Tagen war ein wunderschönes Hochzeitskleid fertig. Die junge Dame weinte wieder, diesmal vor Freude und Dankbarkeit: „Sie haben mir das Leben gerettet!“

Sandra Schmidbaur Fotografie Anzeige

Erinnerungen schenken

sb. Weihnachtszeit - Zeit der Familie. Jedes Jahr stellt man sich die gleiche Frage - was schenke ich meinen Liebsten bloß? Man möchte sich ja auch was Besonderes ausdenken, etwas, das in Erinnerung bleibt.

Nichts einfacher als das: mit einem ganz persönlichen Geschenk - mit einem Bild!

Ein schönes Bild von allen Enkelkindern für Oma und Opa, süße Babybilder vom neuen Familienmitglied, ein Bild für den Papa auf den Schreibtisch, einen Gutschein für Mama, um die ganze Familie abzulichten, oder eine festliche Weihnachtskarte, die man an alle Freunde und Verwandten verschickt oder einfach mit ans Geschenk heftet. Es gibt viele Möglichkeiten, die Gegenwart so festzuhalten, dass sie zur schönen Erinnerung werden kann.

In meinem Studio in Blaustein in der Lise-Meitner-Straße 14 setze ich genau solche Geschenke mit viel Liebe um. Gerne stelle ich Ihnen auch Gutscheine nach Ihren Wünschen aus.

Termine erhalten Sie unter 07304/928871 oder info@schmidbaur-fotografie.de - ich freue mich auf Ihren Anruf.

Geschenktipp Beatrix Maier Anzeige

Taschen in Holz

hs. Welche Materialien verkörpern Natur ganz besonders? Leder und Holz. Und aus beidem bestehen Handtaschen und Accessoires des Allgäuer Herstellers SebastianSturm. Erhältlich sind sie im Ulmer Schmuckfachgeschäft Beatrix Maier in der Herrenkellergasse 3. Sie verbinden Leder mit einem besonders behandelten, leichten Holzfurnier. Dieses ist schön glatt, sehr beweglich und wasserdicht. Dadurch kann es sich nicht verziehen oder wellig werden. Jedes Furnier hat eine andere Maserung und macht seine Tasche zu einem edlen Unikat.

Eleganz Kosmetik Anzeige

Mesotherapie

hs. Anfang der 1950er-Jahre wollte der französische Arzt Michel Pistor den Asthmaanfall eines Patienten lindern und verabreichte intravenös ein beruhigendes Mittel. Das Asthma blieb, aber der Patient berichtete später, dass sich seine Schwerhörigkeit deutlich verbessert hat. Der überraschte Arzt entwickelte daraufhin die Mesotherapie. Dabei werden in die mittlere - „meso“ - Hautschicht Injektionen meist homöopathischer Mittel eingebracht.

Angewendet wird diese „Injektionsakupunktur“ nicht nur bei einigen Krankheiten. Ayse Büyüktatli von Eleganz Kosmetik setzt sie ein, um die Haut zu glätten und zu verjüngen. Dabei arbeitet sie mit oder ohne Nadeln mithilfe von Elektrooperation, Elektro-Osmose und Mikroinfiltrations-Technologien. Dadurch können wasserlösliche aktive Wirkstoffe tief in die Haut eindringen und diese schon nach einer Behandlung frischer und straffer aussehen lassen.

Wollen auch Sie die Mesotherapie genießen oder einen Gutschein dafür zu Weihnachten verschenken? Dann melden Sie sich unter 0731 26 65 61 oder 0157 76 06 79 81.

Anzeige

Der Familientag, wie es ihn sonst nirgendwo gibt

Über den Dächern von Ulm und Neu-Ulm, mit sagenhaftem Blick auf das Münster, finden Liebhaber des Besonderen mehr als 100 Marken, die alle eines gemeinsam haben: Es gibt sie sonst so gut wie nirgendwo in der Region. Wo liegt dieses Mekka des Außergewöhnlichen? Im 5. OG der Welt des Wohnens in der Borsigstraße 15 in Neu-Ulm. Dort feiert die NEUE RESIDENZ. Das Designkaufhaus mit der ersten Designmesse einen großen Familientag. Er findet statt am ersten Adventswochenende, und zwar am Samstag, dem 30. November, von 9 bis 20 Uhr, und am Sonntag, dem 1. Dezember, von 11 bis 18 Uhr. Eingeladen sind alle, die für sich und Ihre Lieben das Ausgefallene suchen.

NEUE RESIDENZ. Das Designkaufhaus

hs. Aus aller Welt kommen die mehr als 100 Designer und Manufakturen, die ihre Werke und Marken in der **NEUEN RESIDENZ. Das Designkaufhaus** ausstellen. Langfristig sollen hier auf rund 3.800 Quadratmetern bis zu 1.000 Anbieter ihre Unikate und Kleinserien präsentieren. Den Auftakt dafür bilden der Familientag und ein Designmarkt.

Schöne Überraschungen

Den staunenden Besucher erwarten beispielsweise zusammensteckbare Holzregale. Diese lassen sich in 5 Minuten auf- und abbauen und gelten bei der Lufthansa von Größe und Gewicht her als „Standard-Sportgepäck“. Mit anderen Worten: Die mobilen Möbelstücke könnte man selbst in den Urlaub problemlos mitnehmen.

Ausgestellt werden ebenso Taschen aus Stein und Ananasleder sowie eine atemberaubende Weltkarte aus Holz.

So findet sich immer etwas, was man so noch nie gesehen hat: Edle Schreibhefte und Kalender, Emailletassen, Ketten, Anhänger und Stempelwerk aus Treibholz, Ringe aus gedrechselten alten Knöpfen, Korkbrillen und -uhren, Vorratsdosen aus sibirischer Birke, Tische aus Zedernholz, provencalische Leuchten, prämierte Keramik- und Holzobjekte, limitierte Kunsteditionen.

In der Sparte Hochprozentiges locken beispielsweise der handgefertigte „gefährlich gute Gin Ginsanity“ oder der Doppelbockliqueur „Heiland“. Sehr praktisch ist der „Platzhirsch“, ein nobler WC-Rollenhalter mit Smartphone-Ablage.

Die Feier mit Radio Donau 3FM und Andie Scheiter

Am ersten Adventswochenende feiert die **NEUE RESIDENZ. Das Designkaufhaus** den großen Familientag. Dabei erleben die kleinen und großen Gäste ein Programm, das (beinahe) so vielfältig ist wie die Ausstellung im Designkaufhaus: Für gute Stimmung sorgen Radio Donau 3 FM mit Andi Scheiter und das brasilianische Model und Singer-Song-Writerin Cielle Santos.

Modenschau mit Miss Germany

Die deutsche Schönheitskönigin und Miss Germany 2018 Anahita Rehbein kommt am Sonntag, dem 1. Dezember, in die **NEUE RESIDENZ. Das Designkaufhaus**. Dort präsentiert die in Sigmaringen geborene Studentin der Bildungswissenschaften gemeinsam mit weiteren Models Modemarken wie die Wiener Labels Gerald Pahr mit einzigartigen körperbetonten Hemden für den Mann, Jacken-Unikate aus Materialien wie Zelten, Militärdecken und italienischen Fallschirmen von KM/A sowie spiriti‘m - „Mode für deinen bewussten Lebensweg“. Auf dem Laufsteg sieht man außerdem die Berliner Marke Malimo, die zu fairen Bedingungen in Indien hergestellt wird, sowie wunderschöne Dirndln von Goldenburg, die ästhetisch auffälligen geometrischen Entwürfe des Niederländers Thijs Verhaar und das stylische Motocycle-Label Riaz Dan.

Spaß für die Kleinen

Ein Ballonkünstler, Kinderschminken, Kinderfahrschule, Bastelwelt und Hüpfburg - auch den Kindern wird es bestimmt nicht langweilig.

Was hält Leib und Seele zusammen?

Die Antwort: Das unwiderstehlich köstliche kulinarische Angebot des spanisch – portugiesischen Restaurants ADEGA oder ein gutes Essen im Restaurant Münsterblick. Wer bei der Ausstellung in der **NEUEN RESIDENZ. Das Designkaufhaus** mindestens für 20 € eingekauft hat, erhält einen Verzehrgutschein von 5 €. Und weit gehen muss er auch nicht, um sich zu stärken. Denn das Restaurant Münsterblick befindet sich auf demselben Stockwerk.

SSV Ulm

Wer schon immer mal wissen wollte, wie schnell und treffsicher er kicken kann, dem bietet nun der SSV Ulm die Gelegenheit dazu: Beim Ballgeschwindigkeitstest und Torwandschießen.

30.11. + 01.12.19

Sa. 9–20 Uhr
So. 11–18 Uhr/Verkauf ab 13 Uhr

DESIGNMARKT

Finden Sie
AUSSERGEWÖHNLICHES
für sich und Ihre Lieben

5,– € Verzehrgutschein*
*Ab einem Enkaufswert von € 20,00 gibt es Verzehrgutschein ausschließlich für Restaurant Münsterblick (nicht: ADEGA)

DER FAMILIENTAG
Erleben, Staunen, Kennenlernen

• Donau 3FM mit Andi Scheiter So. 11–16 Uhr • DJ • Musik • Unterhaltung • Comedy • Miss Germany 2018 Anahita Rehbein So. 13–16 Uhr • Modenschau, Gerald Pahr Hemden, Km’amode, Spiritim, alle aus Wien, Malimo aus Berlin, Riaz, Dan, Thjis Verhaar, Karokönig • Cielle Santos Sa. + So., brasilianisches Model & Singer Songwriter • ADEGA, portugiesische Spezialitäten • SSV Ulm, Ballgeschwindigkeitstest • Glücksrad • Verlosung • Clown • Kinderschminken • Kinderfahrschule • Bastelwelt • Hüpfburg • Neuheiten • Angebote

Exklusive Labels, die Sie sonst nirgendwo finden

Das Designkaufhaus mit über 100 Designern, innovativen Labels und kreativen Manufakturen
Das Besondere für alle, die Mode, Kunst und Gutgemachtes lieben.

NEUE RESIDENZ.
Das Designkaufhaus

In der Welt des Wohnens | 5. OG
Borsigstraße 15 | 89231 Neu-Ulm
Mo.–Fr. 10–20 Uhr | Sa. 9–20 Uhr
www.designkaufhaus.com | info@designkaufhaus.com
www.facebook.com/NeueResidenz | www.instagram.com/neue_residenz

Olaf Reichardt, Duft & Wärme

Anzeige

Primavera für Kinder

or. Es ist soweit, wir dürfen Euch nach 30 Jahren die Wegbegleiter von Primavera für die Kinder vorstellen! Eine gelungene Serie ätherischer Öle mit den Schwerpunkten Träum süß / Beschütz mich / DrachenMut / Atmewohl und Leichter lernen.

Ihr könnt sie im Laden Duft & Wärme, Frauenstrasse Ecke Hafengasse in Ulm oder auf dem Ulmer Weihnachtsmarkt Stand 8 erschnuppern und erstehen. Es gibt auch ein hübsches und nettes Märchenheft mit einem Bild der kleinen Dufthelden zum Ausmahlen dazu, kostenlos natürlich.

Duft & Wärme freut sich auf die kleinen Erdenbewohner!

Olaf Reichardt, Der Veganer

Anzeige

Veganer Genuss auf dem Weihnachtsmarkt

or. Kaum zu glauben, aber jetzt sind wir schon das 5. Jahr auf dem Ulmer Weihnachtsmarkt, diesmal mit Stand 128. Das verdanken wir Euch Ulmern und Ulm-Besuchern, die Ihr damit zeigt, dass Euch gesundes Essen einfach wichtig ist. Es hat sich ja inzwischen auch in vielen Bereichen etabliert, dass Vegan einfach wichtig ist und eines Tages einfach unerlässlich sein wird, um die Erdbevölkerung mit gesunden Lebensmitteln zu versorgen.

Es schmeckt einfach gut, ob Seitanwurst, Gemüseeintopf, Borrito, cremige Suppe oder Burger, dazu einen wunderbaren Bio-Glühwein, abgeschmeckt mit ätherischen Ölen von Duft & Wärme, und natürlich ein alkoholfreier Punsch ohne Schwarztee, also auch für die Kleinen.

Wir freuen uns auf Euch und werden Euren Gaumen so gut als möglich mit Bio-Kost umschmeicheln!

Nikolausfest Ristorante Pizzeria Da Rino - Freitag, 6.12.2018, ab 17 Uhr

Anzeige

Der Nikolaus kommt in die Stadt

hs. Auch der Nikolaus liebt Biergärten. Deswegen kommt er dieses Jahr wieder zu dem großen Nikolausfest in „Rino's Biergarten" auf dem VfL-Gelände im Georg-Elser-Weg 1 in Ulm-Böfingen.

Gefeiert wird am Nikolaustag, also am Freitag, den 6. Dezember 2019, ab 17 Uhr. Es gibt traditionelle Köstlichkeiten wie Glühwein, Punsch, Feuerwurst und Rote Wurst. Für gute Stimmung sorgt auch das Lagerfeuer, an dem man sich wärmen und leicht mit den Umstehenden ins Gespräch kommen kann.

Und jedes Kind erhält eine Überraschung - persönlich überreicht vom Nikolaus.

Geschenktipp Thomas Treutler, Comic Home

Anzeige

Mit Comics Freude schenken

hs. An Weihnachten wünschen wir uns besonders viel Freude, und wir wollen viel Freude bereiten: mit passenden Geschenken.

Suchen Sie ein Geschenk für einen Musik-, Geschichts-, oder Biografien-Liebhaber? Wie wäre ein Comic zu Elvis, Sisi oder historischen Ereignissen?

Filmfan? Rick und Morty und Alien sind nur ein kleiner Auszug der Comicauswahl. Oder Western-, Fantasie-, Krimi- oder SyFy-Liebhaber? Dazu gibt es Comics in Hülle und Fülle.

Schenken Sie mit einem Comic Entschleunigung und Freude, eine Reise in eine andere Welt oder auch eine nostalgische Erinnerung.

Auch ein Comic Home-Gutschein ist immer eine gute Idee: als Weihnachtsgeschenk, beim Wichteln oder für den Adventskalender.

Goldschmiede

Anzeige

s e t t i n g (a r t

cn. Idyllisch gelegen befindet sich das Goldschmiedeatelier s e t t i n g (a r t, gegründet 2003 von Christine Neher, in der kleinen Gemeinde Beuren bei Pfaffenhofen.

Mit viel Liebe zum Detail, künstlerischer Kreativität und handwerklichem Können entstehen hier individuelle Unikate. Im Mittelpunkt steht der Kunde, im persönlichen Gespräch lernt man sich kennen, und nur so ist es möglich, ein individuelles, auf den Kunden abgestimmtes Schmuckstück zu kreieren, das die Persönlichkeit des Tragenden hervorhebt und komplettiert.

Da Christine Neher sowohl die Ausbildung als Edelsteinfasserin als auch als Goldschmiedemeisterin absolvierte, ist es ihr möglich, alle Anfertigungen selbst zu entwerfen und herzustellen.

Von der Vielfalt der Natur inspiriert entstehen Kostbarkeiten wie Blätterschmuck, Kieselsteinschmuck, bis hin zu puristischen Formen, komplettiert mit edlen Steinen und Perlen. Auch liebgewonnene Schmuckstücke mit Vergangenheit lässt die Goldschmiedemeisterin in neuem, zeitgemäßem Design erstrahlen.

Klein aber fein - Passion gepaart mit Wohlfühlambiente für außergewöhnliche Menschen.

Marion Mutschler

Anzeige

Das Portrait

hs. Die meisten Menschen sagen von sich : Ich bin nicht fotogen und lasse mich nicht gerne fotografieren! Das möchte ich ändern……. Seit über 30 Jahren gelingt es mir, mit meiner Art den Menschen zu begegnen, ganz persönliche, natürliche und authentische Fotos zu schaffen.

Ob für Ihren beruflichen Bedarf, wie Homepage oder Flyer, Ihre Mitarbeiter, Ihr Team- ob Familie oder ein persönliches Foto für Sie selbst – immer steht der Mensch mit all seinen Facetten in meinem Focus. Ihre Pesönlichkeit zu entdecken, mit Ihnen einen nonverbalen Dialog zu führen, Momente mit der Kamera einzufangen, das ist meine Profession, meine Leidenschaft und Freude.

Als Fotografenmeisterin mit viel Erfahrung und hoher Sensibilität, wie auch Achtsamkeit fotografiere ich Sie in meinem Studio, in Ihrem Umfeld, in der Natur, wo immer Sie sich wohlfühlen!

Mit meinem Studio bin ich, nach Jahren in Ochsenhausen und München, jetzt wieder nahe Laupheim – meiner Heimatstadt - für Sie da.

Ich freu mich auf Sie.

Infos unter www.foto-mutschler.de

Anzeige

Bastian Melchers, Morgengold Frühstücksdienste Ulm

Gut gefrühstückt ist halb gewonnen

Frische Semmeln und mehr morgens direkt an die Haustür? Kein Problem: Morgengold Frühstücksdienste bringt´s– und das an sieben Tagen in der Woche. Rund um Ulm genießen fast 3.500 Kunden den besonderen Komfort am Morgen.

bm. Während andere noch schlafen, ermöglichen rund 100 Morgengold Frühstücksdienste in Deutschland und Österreich ihren Kunden an sieben Tagen in der Woche einen entspannten Start in den Tag. Für das gemeinsame Frühstück, ein gesundes Pausenbrot oder das Kaffeekränzchen am Nachmittag – Morgengold Frühstücksdienste bringen Semmeln, Brot und süße Teilchen aus der Handwerksbäckerei vor Ort pünktlich bis an die Haustür.

Das Frühstück kommt in der Regel bis 6:30 Uhr. Ein Beutel an der Tür oder ein Korb vor dem Hauseingang genügen, und der Tag kann genussvoll beginnen. Still und leise werden die bestellten Backwaren hinterlegt, kein Klingeln stört die morgendliche Ruhe. Diesen komfortablen Service genießen inzwischen mehr als 100.000 Haushalte bundesweit ein- oder mehrmals in der Woche.

Frisch vom Bäcker direkt nach Hause

Auch in und um Ulm freuen sich fast 3.500 Haushalte morgens regelmäßig auf die frischen Backwaren von Morgengold. Vor allem junge Familien mit Kindern nehmen den entspannten Service regelmäßig in Anspruch. Etwa 50 verschiedene Backwaren - von der einfachen Semmel über süße Teilchen bis hin zu regionalen Spezialitäten - finden sich im Angebot

Die Backwaren kommen jeden Morgen frisch aus der Backstube der Bäckerei Bayer aus Neu-Ulm. „Geschmack und Frische haben bei uns oberste Priorität“, erklärt der Morgengold-Unternehmer Bastian Melchers: „Dafür setzen wir auf die

Qualität traditioneller Handwerksbetriebe.“

Kinderleicht bestellen

Mit nur einem Klick auf www.morgengold.de können Interessenten zunächst eine kostenlose Probelieferung bestellen und sich von der Produkt- und Servicequalität des Ulmer Frühstücksdienstes ganz einfach selbst überzeugen.

Die Bestellung der regelmäßigen Wunschlieferungen geht dann kinderleicht von der Hand: Telefonisch und online können die gewünschten Backwaren und Liefertage ausgewählt werden – ganz nach Bedarf und persönlichen Vorlieben. Familienbesuch am Wochenende? Zusatzbestellungen für Feiertage? Ein längerer Urlaub? Kein Problem! Bis 12 Uhr des Vortages kann jede Lieferung kostenlos um- oder abbestellt werden.

Frühstückservice als Weihnachtsgeschenk

Überraschen Sie Ihre Lieben doch mit einem Geschenkgutschein für einen Morgengold-Frühstücksdienst. Da fällt den Beschenkten das Aufstehen morgens gleich viel leichter, wenn sie sich mit frischen Backwaren verwöhnen lassen können.

Guten Morgen – Frühstück ist da!

Lassen Sie sich wecken vom Duft frischer Backwaren

Morgengold bringt Ihnen frühmorgens Semmeln, Brezeln, Brot oder süße Backwaren direkt an die Haustür. Woche für Woche. An einem oder mehreren Tagen. Auch am Wochenende. Ganz danach, wie Sie es wünschen.

Schenken Sie etwas Besonderes zu Weihnachten:
Morgengold-Frühstücksgutscheine.
Oder fordern Sie einfach eine kostenlose Probelieferung an.

MORGENGOLD
Morgengold Frühstücksdienste
Albert-Einstein-Straße 10, 89340 Leipheim
08221 964 75 10, ulm@morgengold.de
www.morgengold.de

Anzeige

Weihnachtsbasar Seniorenstift St. Michael am 29. 11.2019, ab 15:30 Uhr

Das Neueste „Aus Omas Speisekammer“

hs. Wer als Selbstständiger arbeitet, kann es sich oft schwer vorstellen, wieder ins Angestelltenverhältnis zu wechseln: Er will das unabhängige und eigenverantwortliche Entscheiden und Handeln nicht mehr missen.

Und wie ergeht es den Menschen, die ihr Leben lang in den eigenen vier Wänden frei geschaltet und gewaltet haben, wenn sie in ein Pflegeheim ziehen? Sie sind bestimmt erleichtert darüber, nicht mehr alles selbst machen zu müssen. Doch sie vermissen es meist, nicht mehr alles selbst entscheiden und regeln zu können. Sie fühlen sich häufig nicht nur einsam, sondern hilflos und gelangweilt.

Dieser Tatsache verdankt ein Kochbuch seine Existenz: Die Rezeptsammlung „Aus Omas Speisekammer“, herausgegeben vom Seniorenstift St. Michael. Denn das Neu-Ulmer Pflegeheim arbeitet nach der Pflegephilosophie „Eden-Alternative“.

Deren Ziel ist es, „das Wohlbefinden aller in der Einrichtung lebenden und arbeitenden Menschen zu verbessern.“ Deswegen grübeln Einrichtungsleiterin Karmen Batistic Nardin und ihr Team regelmäßig darüber, wodurch sie Gemeinschaftserlebnisse schaffen sowie sinnstiftende Tätigkeit und Selbstbestimmtheit ermöglichen können. Ein „Volltreffer“ war dabei die Überlegung, dass die meist weiblichen Bewohner in der Regel ihr Leben lang täglich gekocht haben. Da müssen doch noch viele gute Rezepte in Erinnerung sein, die allmählich in Vergessenheit geraten?

So entstand das Projekt „Aus Omas Speisekammer“: Die Bewohnerinnen und Bewohner stellten die „Juwelen“ ihrer lebenslangen Kocherfahrung zusammen. Sie kochten die Rezepte nach, verspeisten das Ergebnis genüsslich und entschieden, was in die Sammlung kommt. Alles geschah gemeinsam, und Langeweile kam dabei bestimmt nie auf.

Seit drei Jahren läuft das Projekt. Zuerst entstand der Ringbuchordner „Aus Omas Speisekammer“, dann die Ergänzungslieferung „Weihnachtsgebäck“. 2019 kommt die Sammlung „Gemüse und Obst“ hinzu. Das alles kann man erwerben beim Seniorenstift St. Michael. Es veranstaltet am Freitag, den 29.11.2019, ab 15:30 Uhr einen Weihnachtsbasar. Jedermann ist herzlich eingeladen. Ihn erwarten Gegrilltes, Lebkuchen, Glühwein, Punsch und schöne Weihnachtsgeschenke wie eben das Neueste „Aus Omas Speisekammer“.

Kürbiscurry

Zutaten: 600 g Hokkaido-Kürbis, 1 rote Chillischote (alternativ grüne Curry-Paste - sehr scharf), 100 g Saft-Aprikosen, 100 g Schalotten/ Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 gr. Stück Ingwer, 2 EL Öl, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Curry, Gemüsebrühe, 400 ml Kokosmilch, Cocktailtomaten, Salz, Pfeffer, frische Kräuter.

Zubereitung: Aprikosen in feine Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein würfeln und in 2 EL Öl glasig dünsten. Kürbisstücke, Tomatenmark und Curry zugeben und kurz mitbraten. Gemüsebrühe, etwas Wasser und Kokosmilch angießen. Chillischote in kleine Würfel schneiden und zufügen. Alles zusammen kochen, bis die Kürbiswürfel fast weich sind. Kurz vor Ende der Kochzeit Aprikosen und Cocktailtomaten zugeben. Am Schluss alles mit frischen Kräutern, Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zitronensaft abschmecken.

Seniorenstift St. Michael

Ein kleines Stück Zuhause –
ein großes Stück Geborgenheit

Sich wohlfühlen im St. Michael

Unser kleines, familiäres Seniorenstift arbeitet nach der Eden-Alternative. Diese Pflegephilosophie fördert Selbstbestimmung und Eigenständigkeit der Bewohnerinnen und Bewohner und schafft Raum für einen möglichst „normalen“, sinnstiftenden Alltag.

Weihnachtsbasar am 29.11. ab 15:30 Uhr mit dem neuesten „Aus Omas Speisekammer“

Besuchen Sie unseren traditionellen Weihnachtsbasar im St. Michael am 29. November 2019 ab 15:30 Uhr. Decken Sie sich an unserem Verkaufsstand mit kleinen Geschenken ein, gebastelt von unseren Bewohnerinnen und Bewohnern. Genießen Sie Glühwein, Lebkuchen und Deftiges vom Grill! Und sichern Sie sich die schönsten Koch- und Backerinnerungen unserer Senioren, die Rezeptsammlung „Aus Omas Speisekammer“.

Seniorenstift St. Michael
Offenhauser Str. 21, 89231 Neu-Ulm · Tel. 0731/705 197-0, Fax 0731/705 197-12
verwaltung-stmichael@pflegegruppe.info · http://www.seniorenstift-st-michael.de · www.facebook.com/Seniorenstift.St.Michael

Markus Brzuske, Dietenbronner Quelle Anzeige

Schatz aus 5.000 Jahren

mb. Über 5.000 Jahre schlummerte es in der Tiefe: natürliches Mineralwasser aus der Lazarusquelle im oberschwäbischen Schwendi-Dietenbronn. In dem beschaulichen Ort wird das ursprünglich-reine Tiefenwasser nachhaltig gefördert. Es kennt keine schädlichen Umwelteinflüsse und ist nitrat- und nitritfrei. Es eignet sich für natriumarme Ernährung und auch besonders gut für die Zubereitung von Säuglingsnahrung. Denn es enthält keine Zusatzstoffe, chemische Stoffe und schädliche Rückstände.

Als Lebensmittel für den täglichen Konsum wird Dietenbronner Mineralwasser strengstens in den verschiedenen Abfüllstufen und als sicher verschlossenes Fertigprodukt kontrolliert. Übrigens, das natürlich mineralisierte Wasser kommt direkt von der Quelle in den Abfüllbetrieb. Sein Leitungssystem ist im Vergleich zur allgemeinen Trinkwasserversorgung kurz und wird ständig gereinigt. Zusatzstoffe, wie etwa Chlor oder Desinfektionsmittel, haben auch deshalb im Dietenbronner Mineralwasser nichts zu suchen.

Dietenbronner Mineralwasser und Mixgetränke werden hauptsächlich von Kunden zwischen Alb und Allgäu getrunken. Sie werden dabei nicht über hunderte von Kilometern in unsere schöne Heimat verfrachtet, sondern sind schon dort.

RELOAD fühlt sich richtig gut an Anzeige

Besser sein als zuvor

uk. Schon beim Betreten der Räumlichkeiten spürt man den Spirit dieser besonderen Trainingsanlage:

RELOAD bewegt, belebt, begeistert.

Die Kunden genießen ein außergewöhnliches Kursprogramm, das sowohl aus energiegeladenen Stunden wie Jumping und Fitnessboxen als auch aus stabilisierenden Stunden wie Rückenfit besteht.

Ein weiteres Highlight sind die Kursstunden nach der LINK MOVES® Methode. Hier wird mit ausgewählten hocheffizienten Übungen das Gehirn so richtig auf Trab gebracht und dabei die Lachmuskulatur erheblich strapaziert.

Das Herzstück aber bilden die chipkartengesteuerten Kraft-Ausdauer-Geräte in Zirkelform für ein effektives, schonendes, verletzungsfreies und gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining.

Dieses Gesamtpaket steht für „bewegt, belebt, begeistert“, was man den Kunden einfach ansieht. Neben dem Training kommt nämlich auch der soziale Aspekt nicht zu kurz. Es herrscht ein freundlicher, fast schon familiärer Umgangston. Denn es geht nicht darum, besser zu sein als andere, sondern darum, besser zu sein als zuvor.

Ulmer Wochenmarkt - Mittwoch und Samstag Anzeige

Glutenfreie frische Backware

ms. Mein Name ist Martin Schmidt. Ich bin selbständiger Bäcker- und Konditormeister und habe 2015 begonnen, glutenfreies Brot zu backen, da meine Familie zöliakiebetroffen ist und wir uns glutenfrei ernähren.

Das Backen ohne Mehl ist gar nicht so einfach, und so musste ich viele Rückschläge hinnehmen, bis ich Backwaren herstellen konnte, die richtig lecker schmecken.

Ich entwickle meine Produkte ständig weiter und wende meine langjährige Erfahrung als Bäcker auch in der glutenfreien Bäckerei an: Natur-Sauerteig für ein feines Brotaroma, Teigruhe für die Bekömmlichkeit und frisch gemahlen für den Erhalt der wertvollen Inhaltsstoffe.

2019 bin ich den nächsten Schritt gegangen: Ich habe meine komplette Produktion auf glutenfrei umgestellt und biete die Backwaren auf Wochenmärkten an. An meiner Seite sind speziell auf Zöliakie geschulte Mitarbeiter.

Da ich Bäcker durch und durch bin, kam es für mich nie in Frage, Fertigmehle zu verwenden. So habe ich meine eigenen Mehlmischungen für unsere Backwaren kreiert. Auch verwende ich keine Weizenstärke und sonstige Helferlein.

Beim Backen ohne Mehl bleibt der Qualitätsanspruch derselbe: handwerkliche Herstellung, natürliches Backen und erstklassige Rohstoffe, die meisten in Bio-Qualität.

Das Thema glutenfreie und gesunde Ernährung ist mir wichtig. Besondere Freude macht es mir, dass Zöliakiebetroffene ganz normal beim Bäcker einkaufen und dort eine ofenfrische Brezel genießen können.

grünesKorn glutenfrei

Back-Kunst in Weingarten

glutenfreie Bäckerei

Wochenmarkt
Mi & Sa in Ulm

wir backen glutenfrei... bei uns bekommen Sie Brezeln, Seelen, Brötchen, verschiedene Brotsorten und auch Süßes.
Alles glutenfrei, frisch gemahlen, ohne chemische Zusätze und ohne Weizenstärke.

www.grueneskorn.de

Karin Späth, SalzOase Babenhausen Anzeige

Am Urmeer im Himalaya

ks. Kurz vor Weihnachten rast die Zeit am schnellsten. Wenn die Tage immer kürzer werden, ist Heiligabend nicht mehr weit. Aber wo bleibt die Zeit, um den Advent zu genießen?

Entfliehen Sie dem Alltag/Weihnachtsstress und gönnen Sie sich eine Stunde Auszeit in der SalzOase Babenhausen. Dort finden Sie für jeden das passende Geschenk: von stimmungsvollen Lichtern über Salze und Gewürze besonderer Art bis hin zu Schoko-Bananen-Salzbonbons.

Beschenken Sie doch mal Ihre Lieben mit einer Stunde Auszeit oder genießen Sie gemeinsam, und stärken Sie Ihr Immunsystem und tanken wieder auf. Atmen sie tief durch - besonders wenn Sie die Nase voll haben. Erschnuppern Sie einen Hauch von Weihnachten und erleben Sie das Fest der Freude mit allen Sinnen! Lichter und Kerzen sowie die herrlichen Düfte der Wintergewürze, diese sind ebenso lecker wie gesund. Gewürze regen die Verdauung an und stärken das Immunsystem. Durch ihren Duft und Geschmack heben Wintergewürze erwiesenermaßen unsere Stimmung. Also, hab eine frohe Weihnacht...im wahrsten Sinne des Wortes.

Beim Hohen Kreuz 24
87727 Babenhausen
Tel. 0 83 33 / 9 46 76 06

Preise pro Sitzung:
Erwachsene: 9 €
Kinderstunde (bis 3 Jahre frei)
Mo. – Fr. 14.00 Uhr: 5 €

Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. 10–18 Uhr
Sa. 10–13 u. 17–19 Uhr, So. 17–19 Uhr
Einlass zu jeder vollen Stunde

Salzprodukte + Geschenkgutscheine

www.salzoase-babenhausen.de

Infrarotkabinen bei Dolce Vita Anzeige

Wärme statt Erkältung

hs. „Erkältung“ kommt von „kalt“. Und nicht von ungefähr plagen uns Schnupfen & Co. bevorzugt im Winter, also wieder in den kommenden Monaten. Doch Joachim Hermann vom Einrichtungs- und Wellness-Spezialisten Dolce Vita beunruhigt dieser Zusammenhang nicht. Wenn er ein Kratzen im Hals verspürt, setzt er sich in seine Infrarotkabine. Dann bleibt ihm die Erkältung in der Regel erspart.

In der Infrarotkabine treffen Lichtstrahlen direkt auf der Haut auf und werden dort in Tiefenwärme umgewandelt. Wenn Sie diese schonend-wärmende Entspannung auch genießen wollen, berät Sie Joachim Hermann gerne. Sie müssen mit einem Besuch bei ihm auch nicht warten, bis Sie das erste Kratzen im Hals verspüren.

DOLCE VITA
WOHNEN À LA CARTE
Holderring 3, Gewerbegebiet Ost,
89173 Lonsee-Luizhausen
Tel. 07336 951 4444
www.dolcevita-schlafen.de
Inh. Joachim Hermann
• Schranksysteme • Schlafmöbel
• Matratzen • Boxspringbetten
• Wasserbetten • Whirlpools
• Infrarot-Wärmekabinen

Anzeige

SEAT Mii electric: komfortabel in das Elektro-Zeitalter

Es war einmal vor langer Zeit, da herrschte helle Aufregung unter den Autofahrern: Sie sollten ihre Fahrzeuge mit schadstoffsenkenden Vorrichtungen - Katalysatoren - versehen und deswegen nur noch bleifreies Benzin tanken. Doch ihre Sorge war groß, dass es dafür nicht genug geeignete Tankstellen gäbe und sie ihr Auto schieben müssten. Mittlerweile sind rund 30 Jahre vergangen. Wenn man in all diesen Jahren mal jemandem beim Schieben seines kraftstofflosen Fahrzeuges helfen musste, dann nicht, weil er keine geeignete Tankstelle finden konnte, sondern weil er vergessen hatte, sie anzufahren. Heutzutage gibt es noch umweltfreundlichere Autos, die Elektroautos. Und die Autofahrer? Die sorgen sich, ob sie dafür ausreichend Ladestationen finden. Solche und andere Fragen zur Elektromobilität beantwortet Ralf Saur gerne. Der Inhaber des Ulmer Autohauses Saur hat sich intensiv mit diesem Thema beschäftigt. Denn Anfang 2020 präsentiert das Autohaus in der Blaubeurer Straße das erste vollelektrische Serienfahrzeug des Automobilherstellers SEAT, den Mii electric.

Elektroautos

hs. Elektroautos fahren - wie der Name verrät - mit Strom. Man unterscheidet sie in drei Arten:

- Battery Electric Vehicle (BEV) werden ausschließlich von einem Elektromotor angetrieben.
- Hybrid Electric Vehicle (HEV) verfügen über einem Elektro- und einen Verbrennungsmotor. Sie können nicht von außen - etwa durch eine Ladestation - mit Strom aufgeladen werden. Deswegen leistet der Verbrennungsmotor immer die Hauptarbeit. Der Elektromotor ist hier nur für kurze Entfernungen ausgelegt.
- Ein Plug-in-Hybrid Electric Vehicle (PHEV) hat ebenfalls sowohl einen Elektro- als auch einen Verbrennungsmotor. Doch es lässt sich von außen mit Strom aufladen und erzielt dadurch eine größere elektrische Reichweite.

Start in die Elektro-Welt

Beim wendigen Mii electric handelt es sich um ein reines Elektroauto, also um ein Battery Electric Vehicle (BEV). Es ist das erste Elektrofahrzeug, welches die spanische VW-Tochtergesellschaft SEAT in Serie herstellt. Dabei gibt es den Mii ausschließlich als Elektrofahrzeug. Das benzinbetriebene Vorgängermodell wurde eingestellt.

SEAT Elektro-Familie

Der Mii electric freut sich schon auf Geschwister. Denn die SEAT Elektro-Familie wächst um weitere reine Elektroautos wie den SEAT el-Born. SEAT bietet aber auch Plug-in-Hybridversionen des Tarraco, des Leon, des CUPRA Formentor und des kommenden CUPRA Leon.

SEAT Mii electric

Er hat eine Reichweite von 260 Kilometern - gemessen nach WLTP, dem weltweit einheitlichen Testverfahren zur Bestimmung des Kraftstoffverbrauchs und der Abgasemissionen. Er verbraucht 12,3 Kilowattstunden (kWh) je 100 Kilometer. Dabei wird der Stromverbrauch kombiniert ermittelt, das heißt: mit einem städtischem und außerstädtischem Fahranteil. Für die Emissionen spielen solche Feinheiten hier wohl keine große Rolle, denn sie betragen beim Mii electric ohnehin 0 Gramm je Kilometer. Deswegen erreicht der Elektroflitzer im Vergleich zu anderen Pkw derselben Gewichtsklasse die bestmögliche Effizienzklasse A+.

Sparsamer Elektroantrieb

Wie günstig der Mii electric fährt, zeigt schon eine grobe Vergleichsrechnung: Multipliziert man seinen Stromverbrauch, also 12,3 kWh je 100 km, mit dem Haushaltsstrompreis von etwa 0,30 € je kWh, so ergeben sich Energiekosten von rund 3,69 € auf 100 Kilometer. Demgegenüber verbrauchte das benzinbetriebene Vorgängermodell Mii kombiniert 4,5 bis 4,7 Liter auf 100 km. Bei einem Benzinpreis von ca. 1,30 € pro Liter entstanden also Treibstoffkosten von rund 5,85 € je 100 Kilometer. Der Mii electric hat demnach 37 % niedrigere „Treibstoffkosten“. Der Vergleich fällt für ihn noch günstiger aus, wenn er zu Hause mit Strom aus der eigenen Photovoltaikanlage geladen wird.

Erschwinglicher Preis

Die Betriebskosten sind also dank des modernen, sparsamen Elektroantriebes niedrig - und das bei einem erschwinglichen Preis ab 20.650 € einschließlich Mehrwertsteuer. Die Anschaffungskosten mindern sich noch um 4.380 € an Zuschüssen des Staates und von SEAT.

Damit ist der Elektroflitzer ungefähr so günstig wie ein Fahrzeug mit Verbrennungsmotor.

Vorbestellungen sind möglich

Ab sofort nimmt das Autohaus Saur Vorbestellungen entgegen für den emissionsarmen, elegant designten Mii electric mit dem dynamischen Fahrverhalten und den modernsten Vernetzungsfunktionen.

An der Ladestation
Ralf Saur (links), Sebastian Stettmann, Joachim Penning, Klaus Heringer

Das Laden

Und wie steht es um die Frage nach den Lademöglichkeiten? Da gibt es zum einen die Ladesäulen im eher öffentlichen Raum, also an Straßen, auf Rastplätzen, in Hotelgaragen oder auf Firmenparkplätzen. Hinzu kommen Wandladeboxen, die sogenannten Wallboxen. Sie finden sich überwiegend im privaten Bereich wie der hauseigenen Garage. Die Zahl der öffentlich zugänglichen Ladepunkte ist in Deutschland im letzter Zeit deutlich gestiegen und wächst rasant weiter. So werden sich wohl schon in einigen Jahren die Elektro-Autofahrer kopfschüttelnd daran erinnern, welche Sorgen man sich in 2019 gemacht hat.

Der neue
SEAT Mii electric.
Vollelektrisch. Einfach so.

Schon ab 20.650 €[1]

- Reichweite von bis zu 260 km.[2]
- Ladezeit: 80 % in nur ca. 1 h mit optional erhältlicher Schnellladefunktion.
- Ohne zusätzliche Batteriekosten.
- 8 Jahre Garantie auf die Batterie.[3]

Sicher ihn dir als einer der Ersten:
Jetzt bei uns vorbestellen.

SEAT

Autohaus Saur GmbH & Co. KG
Blaubeurer Straße 45, 89077 Ulm, Telefon 0731 9355-40, https://saur.seat.de

SEAT Mii electric 61 kW (83 PS) Stromverbrauch: kombiniert 12,9 kWh/ 100 km; CO_2-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO_2-Effizienzklasse: A+.

[1]Unverbindliche Preisempfehlung der SEAT Deutschland GmbH. Händlerpreis auf Anfrage. [2]Auf Basis des kombinierten Stromverbrauchs nach WLTP-Prüfzyklus. [3]Eine Verringerung der Batteriekapazität stellt keinen Mangel im Sinne der Garantie dar, sofern der Wert von 70 % der nutzbaren Kapazität vor Ablauf der acht Jahre oder 160.000 km nicht unterschritten wird. Die Garantie erlischt bei fehlerhafter Handhabung zuwider der Betriebsanleitung und Fehlverhalten bei den Ladeintervallen. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

Manfred Lehner - Innovative Produkte Anzeige

Günstigstes deutsches Elektroauto

ml. Wahrscheinlich haben Sie schon vom e.GO Life aus Aachen gehört, denn der kleine, coole Kurzstreckenflitzer ist eigentlich schon in aller Munde.

So wird der erste Vorführwagen in die Region planmäßig Angang 2020 ausgeliefert.

Und dann geht`s bei Manfred Lehner auch schon mit den Probefahrten los.

Na ja, eigentlich hätte der Flitzer schon früher kommen sollen, aber wie der Volksmund sagt: „Gut Ding braucht gut Weil“….

Matthias Gerlach, paramobil GmbH Anzeige

Maßanzüge in Auto-Form

hs. Eine ältere Dame hatte sehr schwache Beine. Um beim Autofahren zu bremsen, hob sie mit beiden Händen ihr rechtes Bein runter vom Gaspedal und stellte es auf das Bremspedal. Später bremste sie mit ihrem Gehstock, dann direkt mit den Händen und zuletzt auf dem vorausfahrenden Fahrzeug. Daraufhin gab sie ihren Führerschein ab.

Das wäre nicht nötig gewesen, wenn sie damals Matthias Gerlach gekannt hätte. Denn der Maschinenbauingenieur ist geschäftsführender Gesellschafter der paramobil GmbH in Westhausen. Hier werden Autos so umgebaut, dass sie sich auch fahren lassen von Menschen, die an einer Behinderung oder altersbedingten Beeinträchtigung des Bewegungsapparates leiden. Dabei wird das Fahrzeug genau auf die jeweilige Einschränkung abgestimmt. So entsteht für ein Maßanzug in Auto-Form.

Prinzipiell kann paramobil jedes Fahrzeug behindertengerecht umbauen. Auch ein BMW X3, ein Porsche oder ein Audi A 5 Cabrio durchliefen schon seine Werkstatt. Von außen ist dem Auto der Umbau meist nicht anzusehen. Aber innen zeigen sich beispielsweise spezielle Lenkräder, Fußlenkungen, Joysticks, Einstiegshilfen, Schwersitze oder die von Hand bedienbaren Pedale, welche unserer älteren Dame mit den schwachen Beinen sehr geholfen hätten.

Ihre Mobilität liegt uns am Herzen

Fahrzeugumbauten für Menschen im Alter oder mit Handicap

paramobil

paramobil GmbH
Robert-Bosch-Straße 4
73463 Westhausen
Telefon (0 73 63) 4 09 19 10
www.paramobil.com

Ulf Kunze, AUTO.WERK.KUNZE e.K. Anzeige

Entspannt durch den Winter

hs. Im Winter freuen wir uns, wenn wir rein ins Wärme können. Doch es gibt jemanden, der in der Regel draußen im Kalten bleiben muss: unser Auto. Das macht ihm nichts aus, wenn wir einige Punkte beachten, erklärt Ulf Kunze von der Marken-Werkstatt AUTO.WERK.KUNZE:

Batterie testen und eventuell austauschen lassen, sobald sie morgens nur noch widerwillig startet. Sie hält länger, wenn sie ausreichend Batterieflüssigkeit hat und ihre Pole gut gefettet und sauber sind.

Frostschutzmittel in Kühler- und Scheibenwischanlage kontrollieren und nachfüllen.

Wischblätter bereits bei kleinen Rissen und Makeln austauschen.

Scheiben auch innen sauber halten, damit sie nicht so leicht beschlagen.

Gummilippen der Türdichtungen vor den ersten frostigen Nächten reinigen.

Motoröl rechtzeitig erneuern.

Beleuchtung kontrollieren lassen.

Winterreifen aufziehen, und zwar nach der „O bis O-Regel“ von Oktober bis Ostern.

Wir können es uns auch ganz einfach machen und unser Fahrzeug zu AUTO. WERK.KUNZE zum Wintercheck geben. Dort sorgt man dafür, dass wir mit unserem Auto entspannt durch die kalte Jahreszeit kommen.

AUTO DIENST
DIE MARKEN-WERKSTATT
EINFACH MEHR AUTO

AUTO.WERK.KUNZE E.K.
89091 Ulm-Söflingen • Johannesstraße 2/1
Telefon 07 31/60 27 18 25 • E-Mail: info@autowerkkunze.de
Inhaber: Ulf Kunze

Radlertipps Uwe Schneider, RADWEG Anzeige

Jedes E-Bike ist anders

hs. Lesen Sie gerne Bedienungsanleitungen? Oder blättern Sie sie allenfalls einmal durch und legen sie dann zur Seite, um im Bedarfsfall Nachbarn und Freunde zu fragen? Beim E-Bike reicht das nicht aus, erklärt Uwe Schneider vom Fachgeschäft **RAD**WEG in Neu-Ulm. Der Fahrradmechaniker, Radsportler und Radsporttrainer empfiehlt, hier die Bedienungsanleitung genau zu studieren. Denn jedes E-Bike ist anders. Das zeigt sich auch dann, wenn Sie mit ihm gar nicht fahren wollen, sondern es im Winter einlagern möchten. Hierzu werden sie es ja - wie jedes Fahrrad - gut waschen, ölen und an einem trockenen Platz abstellen. Dann entnehmen Sie ihm sein Herzstück, den Akku, und lagern diesen im Haus oder Keller, weil es dort - hoffentlich - weder kälter als -10⁰ C noch wärmer als + 60⁰ C wird. Vorher sollten Sie den Akku nochmals aufladen. Und spätestens hier empfiehlt sich der Blick in die Betriebsanleitung. Manche Akkus wollen nämlich mit einer Aufladung von 30 % und andere beispielsweise mit 80 % in den Winterschlaf versetzt werden.

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

SATTELKOMPETENZ
RADWEG

Öffnungszeiten
Mittwoch bis Freitag:
14 – 19 Uhr
Samstag: 8 – 13 Uhr
Weitere Termine nach Vereinbarung

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

Michael Hager, Hager Ballonteam Anzeige

Himmlisches Geschenk

hs. Was passt besser zu Weihnachten als ein Ausflug in den Himmel? Eine Ballonfahrt oder ein Gutschein hierfür sind also ein ideales Geschenk zum Fest, sprich: ein himmlisches Weihnachtsgeschenk.

Der Beschenkte wird bei der Fahrt in den Himmel feststellen, dass es dort auch nicht kälter ist als unten. Wenn nämlich der Ballon vom Wind getrieben wird, kommen die Passagiere zwangsläufig mit. So verspüren sie kaum einen Fahrtwind. Sie müssen sich also nicht wärmer anziehen als am Boden.

In der kalten Jahreszeit ist die Thermik schwächer. Deswegen sind Ballonfahrten nun nicht nur morgens oder abends, sondern während des gesamten Tages möglich.

Der Empfänger Ihres Gutscheines traut sich trotzdem im Winter nicht nach oben? Dann kann er seinen Geschenkgutschein ja erst im Sommer einlösen.

Die Gutscheine des Ballonteam Hager können Sie bestellen über ein Formular auf www.ballonteam-hager.de, unter 0173 32 85 751 oder info@ballonteam-hager.de.

Wichtiger Hinweis

Bitte beachten Sie, dass unsere Berichte psychotherapeutische Beratung, Ärzte, Heilpraktiker und Medikamente nicht ersetzen können. Sie sollten solche Hilfe beanspruchen, falls Sie etwa durch Gefühle überwältigt werden oder Beschwerden haben, vor allem ernsthafte oder länger andauernde.

Wir - Verlag, Herausgeber und Autoren der Lebensfreude - übernehmen keine Garantie und schließen eine Haftung für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden aus.

Alexander Brender, P 15 Fitness Club Anzeige

P 15 - für ein schmerzfreies Leben - ein Leben lang

ab. Etwa 30 Prozent der Erwachsenen leiden ständig unter Rückenbeschwerden. Ein Grund für Rückenschmerzen ist eine Dysfunktion der tiefen sowie der kleinen, kurzen Muskeln der Wirbelsäule. Durch ein EMS-Training (Elektro-Muskel-Stimulation) werden, anders als bei herkömmlichem Kräftigungstraining, möglicherweise auch diese Muskeln stimuliert. Ob dies erheblich zur Reduzierung von Rückenbeschwerden beiträgt, wurde vor einiger Zeit wissenschaftlich untersucht.

Ziel der Studie war, die Effekte eines EMS-Trainings auf Rückenbeschwerden zu ermitteln. Probanden waren 49 weibliche und männliche Bedienstete der Universität Bayreuth mit Rückenbeschwerden im Durchschnittsalter von 47 Jahren.

Ergebnisse: Eine Reduzierung der Rückenschmerzen stellten 89 Prozent der Probanden fest. Auch die Häufigkeit und die Intensität der Beschwerden verringerten sich deutlich während des Trainingszeitraums.

Das spezielle EMS-Training bewirkte also eine sehr starke Reduzierung der Rückenschmerzen (89 Prozent), wobei sich sowohl die Beschwerdehäufigkeit als auch die Beschwerdeintensität deutlich verringerten. Die subjektiv empfundenen positiven Veränderungen des allgemeinen Beschwerdezustandes, der Stimmung, der Entspannung, der Vitalität, der Körperstabilität und der Körperformung unterstreichen die komplexe Wirkung dieser Trainingsform.

Fazit: EMS wirkt!

Das getestete EMS-Training bekämpft die Volkskrankheit Rückenbeschwerden in sehr effektiver Weise. Der Strom erfasst möglicherweise auch die tiefen Muskeln, die durch konventionelle Behandlungsmethoden nur schwer erreicht werden können. Das spezielle EMS-Training stellt ein zeitsparendes, sehr wirksames Allround-Training dar, das weitreichende positive gesundheitliche Effekte erzielt. Dabei werden sowohl therapeutische als auch präventive Ziele erreicht (Quelle: shape UP bodytech 5/19).

Unsere Erfahrung im P 15 Fitness Club zeigt, dass ein gezieltes EMS-Training kombiniert mit dem erfolgreichen Beweglichkeitstraining FLEXX eine schnelle Hilfe sein kann.

Kurse im Zentrum für Ruhe & Bewegung Anzeige

Juwelen des Qi Gong

bh. Kostbarkeiten aus 30 Jahren Qi Gong-Erfahrung finden Sie im neuen Kursprogramm des Zentrums für Ruhe & Bewegung:

13.-14.12.2019: Übung mit Wundermeridianen, Übung, um den Blutdruck zu regulieren.

17.-19.1.2020: Einführung in eine erweiterte Sicht von Krankheit und Gesundheit - 5bN mit Nicolas Barro.

24.-25.1.2020: Die Basisübung des Chan Mi Qigong, Entspannen & Qi wecken, Wirbelsäule sanft bewegen, Drittes Auge öffnen, Herz-Kreislauf, Körper und Atmung regulieren.

31.1.-1.2.2020: Übungen mit Tönen und Farben nach den 5 Elementen, Heilende Laute, Methode, um seine inneren Organe in eine heile Schwingung zu versetzen.

14.-15.2.2020: Yin und Yang Kreisläufe, Qi stärken, Konzentration verbessern, Körper nachhaltig pflegen.

13.-14.3.2020: Energieaufnahme und Reinigungsübung, Körper regulieren, Energie aufnehmen, sich von negativen Energien befreien.

3.-4.4.2020: Mit Qigong den Blutdruck regulieren; Theorie der TCM und neuer Stressforschung-Praxis, DAO Übung.

Kurszeiten: Fr. 18.15-20.30 und Sa. 9-18 Uhr, insges. 132 €, Anmeldung: www.zentrum-ruhe-bewegung.de

Quelle der Erholung
für Körper, Geist & Seele
Zentrum für Ruhe & Bewegung Illertissen
• Qi Gong • Taiji • Yoga • KBT • Beratung 5bN
Beate Hüfner • Physiotherapeutin • Heilpraktikerin
• Qi Gong-Lehrerin
Gerlinde Kögel • Heilpraktikerin (Psychoth.) • Yoga-Lehrerin
Zentrum für Ruhe & Bewegung
Franz-Mang-Str. 7 · Illertissen · Telefon 07303-159 80 67
www.zentrum-für-ruhe-und-bewegung.de

Simone Sobiranski, Be Forever - Aloe Vera Anzeige

Lebenspowerwunder

siso. Sie mag es heiß und sonnig und das am liebsten 365 Tage lang im Jahr. Die Wüstenpflanze Aloe Vera bildet mit Hilfe der permanenten Sonneneinstrahlung aus wenigen Grundbausteinen des Wüstenbodens über 270 lebenswichtige Inhaltsstoffe. Sie enthält zahlreiche Enzyme, essenzielle und nicht essenzielle Aminosäuren, Mono und Polysaccharide, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe wie ätherische Öle.

Die sekundären Pflanzenstoffe gelten allem voran wegen ihrer antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften als essenziell für den effektiven Schutz unserer Zellen und Zellbausteinen. Als besonders wichtig für unser Immunsystem wird auch das Proteoglykan Acemannan angesehen. Acemannan fördert die Zellatmung und ist hilfreich für die Darmflora.

Gerne können Sie die Aloe Vera Produkte von Forever Living Products bei mir im Online Shop erwerben - ab 50 EUR versandkostenfrei. Bitte schreiben Sie mir kurz, wenn Sie sich registriert haben. Dann stelle ich Ihnen einen Einkaufsrabatt von 15 % ein. Er ist gültig bis zum 31.12.2019.

FOREVER LIVING PRODUCTS®
Die ganze Kraft der Aloe vera
Die besten Aloe-Produkte für dich. Warum?
Ganz einfach: Die Aloe vera von Forever ist eine der reinsten, die auf dem Markt erhältlich ist.
Wir sind die Weltmarktführer für exklusive Aloe-vera-Produkte.
Be Forever
Simone Sobiranski
0171 809 16 87
simone.sobiranski@gmx.de
Mein Onlineshop für Dich
naturalvitality.be-forever.de

Kampfkunstschule Hipp Anzeige

Marylin Franke 1. DAN

hs. Seit 11 Jahren trainiert Marylin Franke traditionelles Taekwondo und Selbstverteidigung in der Ulmer Kampfkunstschule Hipp. Außerdem unterstützt sie dort die Kurse als zweite Lehrkraft und Assistentin. Für die Kinder und Jugendlichen ist die junge Frau mit ihrem Durchhaltevermögen, ihrer Leistungsstärke und Freundlichkeit ein sehr gutes Vorbild. Am 20.9.2019 erwarb sie nach einer sehr überzeugenden Prüfung den Schwarzgurt/1. DAN im Taekwondo.

Andreas Durner, Impulse_Notfallmanagement Anzeige

Erste Hilfe + Notfalltraining

ad. Das Ulmer Aus- und Weiterbildungsunternehmen Impulse_Notfallmanagement wurde 2018 von Andreas Durner ins Leben gerufen und ist seither eine qualifizierte Anlaufstation sowohl für Notfallmanagement als auch für Notfalltrainings.

Verschiedene Bereiche – darunter Erste-Hilfe-Kurse nach Vorgaben der Berufsgenossenschaft, Trainings für Arztpraxen sowie für Senioren- und Pflegeheime – werden von einem hochqualifizierten Team berufstätiger Dozenten aus unterschiedlichen Fachbereichen betreut. Auf diese Wiese bündelt Impulse_Notfallmanagement ein großes Dozentennetzwerk, was das Unternehmen befähigt, Seminare in der ganzen Bundesrepublik anzubieten.

Über 35 erfahrene Dozenten beraten und schulen deutschlandweit. Die Seminare umfassen lebensrettende Formate, beginnend beim Kindernotfalltraining und Erste-Hilfe-Anfängerkursen über Beratung zu Medizinprodukten und Sicherheit bis hin zum Crew Resource Management sowie First Aid für Cockpit und Crew. Darüber hinaus berät Impulse_Notfallmanagement auch bei der Ausstattung und Einrichtung des passenden Notfallequipments in der Praxis. Vom Absetzen eines Notrufs bis hin zur Übergabe an den Rettungsdienst: Wenn es zu einem Notfall kommt, ist schnell Hilfe gefordert.

IMPULSE
NOTFALLMANAGEMENT
Wir machen Sie fit für den Notfall
- Notfalltraining
- Notfalltraining für medizinische Einrichtungen wie Arztpraxen und Senioren- und Pflegeheime
- Kindernotfalltraining
- Erste-Hilfe-Kurse nach Vorgaben der BG
- Beratung zu Medizinprodukten und Sicherheit
- Notfallmanagement

Impulse Notfallmanagement
Andreas Durner
Lauhstr. 19 · 89079 Ulm
07305/9355466
www.impulse-notfallmanagement.de
info@impulse-notfallmanagement.de

Karoline Thanner - mit BEMER haupt- oder nebenberuflich selbständig Anzeige

Wir wollen vielleicht genau SIE!

kt. Suchen Sie noch die Initialzündung in Ihrem Leben? Haben Sie noch Träume und Visionen? Möchten Sie Ihre Talente und Fähigkeiten einbringen? Würden Sie gerne, so wie es Ihre Zeit zulässt, sich ein Zweiteinkommen erwirtschaften, Ihre Rente aufbessern oder gar hauptberuflich neue Wege gehen? Dann freuen wir uns darauf, Sie kennen zu lernen.

Wir - die Bemer Group - sind laut Fachpresse eines der attraktivsten Unternehmen auf dem Weltmarkt mit einem konkurrenzlosen Produkt, das die Welt, ja sogar den Mond erobert.

PHYSIKALISCHE GEFÄSSTHERAPIE BEMER®
FÜR DEN GESAMTEN ORGANISMUS

Sie möchten:
Ihre Gesundheit erhalten und verbessern?
Die Heilprozesse Ihres Körpers unterstützen?
Ihre körperliche Leistung steigern?

Dann bieten wir Ihnen die Möglichkeit, die PHYSIKALISCHE GEFÄSSTHERAPIE BEMER® kennen zu lernen.

Informationen bei: Karoline Thanner
Tel: 08226 1283
Mobil: 0170 618 05 36
Mail: karoline.thanner@thanner.org
www.lichtblick.bemergroup.com

Wir bieten Ihnen patentierte, konkurrenzlose Produkte für Mensch und Tier, wissenschaftlich erforscht, geringen Kapitalbedarf, sehr gute Verdienstmöglichkeiten, neben- und hauptberuflich möglich und kompetente Einarbeitung.

Sie haben keine Zeit für leere Worte? Dann haben wir etwas gemeinsam. Wir machen Sie nicht reich und erfolgreich. Das müssen Sie schon selbst tun, aber wir bieten Ihnen die richtige Plattform und Unterstützung. Neugierig geworden? Dann handeln Sie jetzt.

Nähere Informationen bei Karoline Thanner unter Tel. 08226-12 83 oder 0170 61 80 536 oder Karoline.thanner@thanner.org.

Tai Chi und QiGong Schule Ulm/Neu-Ulm Anzeige

Energetisch stärker

Wir alle wollen doch stark sein, auch wenn wir darunter nicht immer dasselbe verstehen. Für einen Jungen beispielsweise ist derjenige stärker, der im Ringkampf gewinnt. Ein Erwachsener sieht Stärke vielleicht darin, in schwierigen Situationen mit kühlem Kopf richtig zu entscheiden. Doch letztlich kommt Stärke immer aus unserem Inneren heraus, erklärt Ralph Heber von der Tai Chi und QiGong Schule Ulm/Neu-Um: Sie wächst, wenn die Energie in uns fließen kann. Deswegen dienen QiGong und Tai Chi Übungen dazu, Energieblockaden im Körper aufzulösen damit die Körperenergie Chi besser fliessen kann. Nach Aussage der Harvard Universität gehören Tai Chi und QiGong zu den wirkungsvollsten Übungssystemen unserer Zeit.

Tai Chi QiGong
www.TaiChi.de
kostenl. Infostunden
www.TaiChi.de
Stärke deine Energie! Eines der besten Übungssysteme der heutigen Zeit. Jetzt kennenlernen!
Tai Chi Schule Ulm/Neu-Ulm
Marlene-Dietrich-Str. 1 (beim Kino)
Tel. 0731 601343

Karin Probst, Lazy Leadership Anzeige

Auftankabende

hs. Impulse und Strategien für mehr Gelassenheit, einfache Atem- und Stimmübungen, begleitet von ruhiger Gitarrenmusik und einfachen Liedern... Das sind die **Auftankabende: Gelassenes Stress- und Selbstmanagement**. Sie richten sich an Menschen, die in der Pflege arbeiten, an Führungskräfte und an alle, die für den Alltag Kraft schöpfen möchten. Veranstaltet werden sie im BCU Business Center Ulm von dem zertifizierten Singleiter Peter Siegel und der Dozentin Karin Probst.

Der Eintritt pro Abend beträgt 44 €. **Für Angehörige der Pflegeberufe sind die Abende kostenfrei.** Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung unter probst@2-change.de erforderlich. Die Abende können einzeln oder gemeinsam gebucht werden und beginnen jeweils um 18:30 Uhr:

Donnerstag, 12.12.2019: Resilienz: Die fünf Säulen der Widerstandskraft. Wo habe ich Ressourcen - und wo könnte ich es mir einfacher machen?

Mittwoch, 15.1.2020: Visionsentwicklung: „Der Mensch ist ein zielstrebiges Wesen, meist strebt er zu viel - und zielt zu wenig..."

Donnerstag, 13.2.2020: Systemische (Selbst)-Führung: Eine Einführung in Elemente aus der systemischen Organisationsentwicklung, anwendbar in der Führung von Mitarbeitern und von sich selbst.

Auftankabende: Gelassenes Selbst- und Stressmanagement

Für Menschen, die für Pflege, Führung und die Herausforderungen des Alltags Kraft schöpfen möchten

- Do., 12.12.2019 Resilienz
- Mi., 15.01.2020 Visionsentwicklung
- Do., 13.02.2020 Systemische Führung

Jeweils von 18:30 bis 20:30 Uhr, Business Center Ulm, alle Termine können auch einzeln gebucht werden.

Paket 1: 1 Abend 44 €
Paket 2: 3 Abende 39 €
pro Abend
Kostenlose Teilnahme für Pflegekräfte
Anmeldung erforderlich

2 change

Infos und Anmeldung · 2 change – Karin Probst
T +49 731 / 72 565 765 · probst@2-change.de
www.2-change.de · www.lazy-leadership.de

Jermaine Melvin Wolff, JMW Camp Anzeige

Das Camp

Raus aus dem Motivationsloch

jmw. Als Personaltrainer ist es meine Leidenschaft, Menschen auf den Pfad eines gesünderen Lebens zu bringen.

Wir arbeiten mit unserem eigenen Körpergewicht. Das bedeutet für dich, dass es egal ist, welches Fitnesslevel du hast. Ob Profi oder absoluter Beginner, du kannst mein Training absolvieren und gehst garantiert mit einem Siegerlächeln vom Platz. Du wirst über deine Grenze hinauswachsen, damit du stolz nach Hause gehen kannst.

In meinem Camp bekommst du Input zur Ernährung, Motivation und zum Training mit dem eigenen Körpergewicht. Jede Übung, die wir machen, kannst du auch zuhause nachmachen. Ich erkläre dir jede Übung, Technik und Nutzen, damit du den absoluten Mehrwert bekommst.

JETZT FIT WERDEN im JMW Camp

mit Elementen von Koordination, Functional, HIIT, Zirkel, Bewegung und Yoga

JMW Camp (TSG Söflingen):	Dienstag: 18–19 Uhr
JMW CAMP INDOOR (Clever Fit Neu-Ulm):	Mittwoch & Freitag: 17–18 Uhr
JMW CAMP OUTDOOR (TSV Neu-Ulm):	Mittwoch: 19–20 Uhr
JMW CAMP OUTDOOR (TSV Neu-Ulm):	Samstag: 8–9 Uhr

Zusatztermine auf www.jmw-camp.de

Jermaine's Motivation & Workout Camp
Jermaine Melvin Wolff · 0173 52 28 359
info@jmw-camp.de
Facebook: Jermaine's Motivation & Workout Camp
Instagram: JMWs_Camp · www.jmw-camp.de

Jan Lechner, Sportschule Lechner Senden Anzeige

Traditionelle Kampfkünste

jl. Traditionellen Kampfsport für Körper , Geist und Seele - das bietet die Sportschule Lechner in Senden seit über 45 Jahren. Gegründet wurde sie von Helmut Lechner, 7. DAN Allkampf-Jitsu und 6. DAN Taekwon-Do. Er ist im Kampfsport aktiv seit 1964 und betätigt sich mit seinen 78 Jahren immer noch als Trainer und Ratgeber.

Schulleiter ist nun sein Sohn Jan Lechner. Er betreibt Kampfkunst seit 1983 und trägt mittlerweile zwei Schwarzgurte, nämlich den 6. DAN in Taekwon-DO und den 3. DAN im Allkampf Jitsu. Mit seinem Unterricht will er nicht nur Kampfkunsttechniken vermitteln, sondern auch eine Lebenseinstellung:

Unser Training bietet Erwachsenen, Männern sowie Frauen, Jugendlichen und Kindern (ab 6 Jahren) die Möglichkeit, mit Freude und Begeisterung, gesund und sicher im Stil der alten Meister zu trainieren. Wir üben ohne Vollkontakt nach ursprünglicher Philosophie der Kampfkunst mit absoluter Körperkontrolle und explosiver Dynamik. Kampfkunst ist ein Lebensgefühl und eine Lebenseinstellung. Es geht nicht nur darum, durch ständiges Training unter fachlicher Anleitung die Techniken zu erlernen. Vielmehr wird auch das moralische Prinzip, der Sieg über sich selbst, angestrebt. Wir trainieren im Sinne des Leitmotives aller Budo-Künste, die harmonische Vereinigung körperlicher und geistiger Kräfte zu dem erklärten Ziel: Körperbeherrschung – Willensstärke – seelisches Gleichgewicht.

SPORTSCHULE LECHNER SENDEN
SEIT 1972 AKTIV

Übe dich in den traditionellen Kampfkünsten
Taekwondo und Allkampf-Jitsu
in einer der ältesten bestehenden Schulen der Region.

SPORTSCHULE LECHNER SENDEN
Danziger Straße 16 · 89250 Senden · www.taekwondo-lechner.de

Anzeige

„Nächstes Jahr fange ich an mit dem Sozialwirt“

Frischgebackene Altenpflegerinnen und -pfleger können eigentlich froh sein, dass sie nicht den Beruf des Schriftsetzers - heute Mediendesigner genannt - oder des Druckers erlernt haben. Denn sonst würden sie zum Abschluss ihrer Ausbildung „gegautscht“, das heißt: in einem Wasserzuber untergetaucht oder auf einen nassen Schwamm gesetzt. Da ging es doch bei der Absolventenfeier für Altenpfleger am 1. Oktober 2019 im Neu-Ulmer Rathaus wesentlich gesitteter zu. OB Gerold Noerenberg sprach ein schönes Grußwort und das Netzwerk Senioren Neu-Ulm ehrte die Nachwuchskräfte feierlich. Nass wurden dabei nur einige Sekt- und andere Gläser. Unter den Geehrten war auch Armin Nedzibovic vom SeniorenWohnen Ludwigsfeld.

Netzwerk Senioren

hs. Seit 2014 bilden etliche Institutionen und Einrichtungen das Netzwerk Senioren Neu-Ulm. Mitglieder sind beispielsweise die Caritas, die Diakonie, das Landratsamt, die Stadt Neu-Ulm und Einrichtungen wie das SeniorenWohnen Ludwigsfeld. Aus diesem Netzwerk entstehen Projekte und Arbeitskreise, die sich mit wichtigen Anliegen der Senioren befassen.

Arbeitsgruppe „Fachkräftemangel“

Welche Frage wäre für ein Netzwerk Senioren momentan vordringlicher als die, wie man genug Pflegekräfte findet? So gibt es auch eine Arbeitsgruppe „Fachkräftemangel“. Zu ihr gehören die Neu-Ulmer Seniorenberater, eine Vertretung des Therapiezentrums medaktiv sowie die Einrichtungsleiter vom SeniorenWohnen Ludwigsfeld und drei weiterer Pflegeheime in Neu-Ulm.

Mehr Wertschätzung

Anerkennung im Beruf liegt den meisten Menschen sehr am Herzen, häufig noch mehr als das Gehalt. Deswegen setzte sich die Arbeitsgruppe „Fachkräftemangel“ das Ziel, die gesellschaftliche Wertschätzung für die sozialen, pflegenden oder therapeutischen Berufe zu steigern. Und daraus entstand auch die Idee, jährlich in einer Feier die Absolventen der Ausbildungsberufe Altenpflege, Logopädie, Physiotherapie und Ergotherapie zu ehren.

Die Absolventenfeier

Am 1. Oktober 2019 um 17 Uhr fand im Rathaus Neu-Ulm die erste Absolventenfeier statt. Geehrt wurden drei „frisch gebackene“ Altenpfleger und -pflegerinnen (im Bild vorne, von rechts nach links): Armin Nedzibovic vom SeniorenWohnen Ludwigsfeld, Katja Tenz und Sere Salim von der Arbeiterwohlfahrt.

Es gab eine freundliche Begrüßung und Geschenke durch Karmen Batistic Nardin von der Arbeitsgruppe sowie schöne musikalische Umrahmung durch Sophie Lüke (Klarinette) und Constanze Binder (Cello) von der Musikschule Neu-Ulm.

Oberbürgermeister Gerold Noerenberg gratulierte den Absolventen zu einem Beruf, in dem angesichts der demographischen Entwicklung die Arbeit nie ausgeht und die gesellschaftliche Bedeutung immer größer wird.

Der neue Altenpfleger

Beim abendlichen Ausklang schilderte Armin Nedzibovic der Lebensfreude, wie er zu seinem Beruf und zum SeniorenWohnen Ludwigsfeld kam: Er wurde 1995 in Ulm geboren. 2000 ging es für seine Eltern und damit natürlich auch für ihn wieder zurück nach Bosnien. Dort wuchs er auf, machte eine Ausbildung zum Elektriker und studierte anschließend Deutsch und Literatur.

Zu Hause half er bei Pflege seines gebrechlichen Großvaters. Dabei erfuhr er, welchen Sinn und welche Freude diese Tätigkeit stiften kann. Eine Cousine von ihm lebte im Raum Ulm und arbeitete beim SeniorenWohnen Ludwigsfeld. Sie empfahl ihm, sich dort zu bewerben. So nahm sein Einstieg in die Altenpflege seinen Lauf.

Die Ausbildung

Aller Anfang ist schwer, vor allem, wenn man vielleicht die deutsche Sprache beherrscht, aber deswegen noch lange nicht die schwäbische. Doch mittlerweile fühlt sich Armin Nedzibovic sehr wohl im SeniorenWohnen Ludwigsfeld, und er hat dort unter den Kollegen viele Freunde gefunden.

Die Perspektive

Natürlich wird Armin Nedzibovic im SeniorenWohnen Ludwigsfeld bleiben. Er will etwa ein Jahr lang Erfahrung sammeln und anschließend eine berufsbegleitende Weiterbildung starten: Zunächst zur „Wohnbereichsleitung“ und dann zu dem für Führungsaufgaben besonders qualifizierten „Sozialwirt“.

Neu-Ulm Ludwigsfeld

Unterstützen · Betreuen · Pflegen

SeniorenWohnen BRK

Ihr Plus im Alter

Wollen Sie als Helfer/in in einen Beruf mit Zukunft einsteigen?
Wollen Sie sich zur Altenpflegefachkraft ausbilden lassen?
Oder haben Sie die Abschlussprüfung bestanden?

Dann bewerben Sie sich jetzt im SeniorenWohnen Ludwigsfeld in Neu-Ulm.

Wir freuen uns auf Sie.

SeniorenWohnen Ludwigsfeld
Ralf Waidner, Einrichtungsleitung
Hasenweg 8, 89231 Neu-Ulm
Tel. 0731 98575-0
Fax 0731 98575-147
info.num@ssg.brk.de
www.seniorenwohnen.brk.de

Sozialservice-Gesellschaft
des Bayerischen Roten Kreuzes GmbH

Heilpraktiker für Psychotherapie Udo Bayer

Anzeige

Weg zum inneren Frieden

ub. Ich sehe den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele.

Diesen Zustand können wir erreichen durch unseren „inneren Frieden“, welcher uns Stabilität, inneres Gleichgewicht, Harmonie, Freude sowie Zufriedenheit bringt. Ich sehe dies als einen wichtigen Baustein für die Gesunderhaltung, Leichtigkeit und Freunde in unserem Leben.

Daher arbeite ich ganzheitlich mit den Menschen und sehe mich als Begleiter und Helfer auf deren Weg.

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, all dieses Wissen und die Möglichkeiten, zu sich selber zu finden, den Menschen weiter zu geben, um sie auf Ihrem Weg zu unterstützen. Oft sind es die kleinen Dinge im Leben, die uns blockieren, oder aber auch alte Verhaltensmuster, Strukturen, Blockaden, Denkmuster usw., die uns „fesseln“.

Meine entsprechenden Ausbildungen, aus der westlichen und östlichen Kultur, sowie energetische Gaben fliesen hier zusammen und ermöglichen mir, unterstützend zu helfen.

Udo Bayer
Heilpraktiker für Psychotherapie
Burnout Berater
Shaolin Qi Gong Lehrer
Beratung
Coaching
Therapie
Herzog-Georg-Str. 3
89264 Weißenhorn
tel 0 73 09 / 9 14 72 89
mobil 01 57 / 36 58 04 09
info@udo-bayer.de
www.udo-bayer.de
Auszug Therapiemethoden:
• Hypnose, Energiearbeit
• Gesprächstherapie nach Rogers
• Quantenheilung (2-Punkt-Methode)
• MET – Meridian-Energie-Klopftechnik
• EMDR – Trauma-Therapieverfahren

Heilpraktiker für Physiotherapie Jessica Kirschenhofer

Anzeige

Die Ost/West-Physiotherapie

jk. Durch meine Zusatzqualifikation als Heilpraktikerin für Physiotherapie ist kein Rezept notwendig für Behandlungen. Das bedeutet Direktzugang des Patienten zum Therapeuten.

Mein Behandlungsspektrum umfasst

- die schulmedizinischen, westlichen Therapiemethoden wie zum Beispiel Wirbelsäulentherapie nach Dorn, klassische Massagen usw.
- sowie auch die Tui Na-Therapie, welche einen Baustein der Traditionellen chinesischen Medizin darstellt. Hierbei handelt es sich um Massage- und Manual Therapie-Techniken oft in Verbindung mit Akupressur.

Durch die Kombination meiner schulmedizinischen physiotherapeutischen Ausbildung und der Tui Na aus der Traditionellen chinesischen Medizin ist es stets mein Ziel, dem Patienten die für ihn individuelle, bestmögliche Therapie zukommen zu lassen.

Außer dem therapeutischen Bereich biete ich auch zum Beispiel klassische Massagen oder Tui Na- Massagen als Wellness-Behandlung an - wie etwa eine sehr entspannende Tui Na 4 Seiten-Massage, dies ist eine 90-minütige Wohlfühlbehandlung.

Neugierig geworden? Vereinbaren Sie noch heute einen Termin.

Gutscheine für Wellness-Behandlungen erhältlich.

Termine nach Vereinbarung.

PHYSIO-Therapie aus Ost und West
JK
TUI NA Physio Therapie
Herzog-Georg-Straße 3
89264 Weißenhorn
0 73 09 – 9 14 72 89
oder 01 57 – 34 56 47 48
Aus dem Reich der Mitte z. B.
• Tui Na – 4 Seiten Massage
• Entspannende Gesichtsmassage
• Dian Xue (Akupressur) usw.
Oder doch was aus dem Westen?
• Klassische Massagen
• Lymphdrainagen
• Manuelle Therapien
• Wirbelsäulentherapien nach Dorn usw.
Jessica Kirschenhofer
• Heilpraktikerin für Physiotherapie
• Physiotherapeutin
• Tuina Therapeutin (chin. Massage)

Natalie Bertrand, Carnello

Anzeige

3 Sterne für 4 Pfoten

hs. Leckeres und Gesundes zum Essen, das wollen nicht nur wir Menschen, sondern auch die Tiere. Deswegen bietet das Ulmer Familienunternehmen Carnello ausgesuchte Spezialitäten in Gourmet-Qualität - für Hunde und Katzen. Seine Hundechips beispielsweise werden vom Münchner Delikatessenspezialisten Feinkost Käfer empfohlen.

Zum Sortiment gehören unter anderem Hundespaghetti, -makkaroni, -croissant, -cocktail und -kaugummi. Hinzu kommen City Knochen in den Geschmacksrichtungen Rom, Paris, London, Madrid – und natürlich Ulm. Als Belohnung zwischendurch eignen sich Leckerlis aus der Serie Alpenglück. Da gibt es etwa die Häppchen „Luftsprung“ aus Kängurufleisch und „Federleicht“ aus Straußenfleisch.

Wo kommen also die leckersten Hundesnacks der Welt her? Aus Ulm. Und es sind wohl auch die gesündesten. Denn Carnello - so erklärt Geschäftsführerin Natalie Bertrand - konzentriert sich ausschließlich auf Naturprodukte. Diese werden schonend in Handarbeit hergestellt, aus ausgesuchten Rohstoffen in höchster Qualität. Dabei sind sie auch für allergische oder ernährungssensible Tiere bestens geeignet.

So bestehen die Hundespaghetti aus handverlesenen Naturdärmen. Tierärzte empfehlen sie, weil sie helfen, die Darmflora zu regulieren und das Immunsystem zu unterstützen. Wenn der Hund genüsslich an den elastischen Spaghetti kaut, pflegen sie seine Zähne, ohne zu splittern.

Erhältlich sind die Gourmet-Produkte von Carnello im internationalen Fachhandel sowie unter www.carnello-shop.de. Hier findet der Tierfreund für seine treuen Wegbegleiter nur Leckeres, Artgerechtes und Gesundes. Pfote drauf!

Für Pasta-Jäger
Hundespaghetti®
carnello
Jetzt erhältlich unter
www.carnello-shop.de

Daniel Smola, Gesundheit für Dein Pferd

Anzeige

Alles für Ihr Pferd

hs. „Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde!“ Dieses schöne Sprichwort trifft aber wohl kaum zu, wenn das Pferd Rückenschmerzen hat. Dann fühlen sich weder Pferd noch Reiter besonders glücklich.

In solchen Fällen kann der Tierheilpraktiker Daniel Smola helfen. Er bietet für Pferde die den Tierarzt ergänzenden medizinischen Leistungen wie Physiotherapie, osteopathische Techniken, Akupunktur, Blutegeltherapie, Thermographie, manuelle Techniken oder Kinesiotape (DIPO).

Dabei schnürt Daniel Smola aus den verschiedenen Therapien für jedes Pferd eine individuell abgestimmte Gesamtlösung, sozusagen ein ganzheitliches Gesundheitspaket. Gerne nimmt er sich auch der „hoffnungslosen“ Fälle an, wenn etwa ein Pferd unerklärlich lahmt.

Der zweifach staatliche examinierte Fachkrankenpfleger für Anästhesie und Intensivmedizin hält sich auch in der Humanmedizin - also der Behandlung von Menschen - auf dem neuesten Stand. So hospitiert er jedes Jahr 12 Wochen lang auf den Intensivstationen Ulmer Kliniken. Aber sein Herz gehört ganz besonders den Pferden. Das muss wohl in der Familie liegen. Schon der Großvater versorgte als Soldat im Krieg die Pferde.

Gesundheit für Ihr Pferd
Ich schnüre ein ganzheitliches Gesundheitspaket für Ihr Pferd, unter anderem aus
• Osteopathie
• Akupunktur
• Blutegel-Therapie
• Arthrose-Therapie
• Veterinär-Thermographie
• Kinesio-Tape
• Tiefenwärme-Therapie
• heilungsfördernder Fütterung
SmoLa Gesundheit für Dein Pferd
Daniel Smola
Laichinger Weg 3, 89188 Merklingen
0151 43118384
www.Gesundheit-für-Dein-Pferd.de

Facharzt Dr. Florian Brückner

Anzeige

Arthrose und Gelenkschmerzen - Erfolgreich behandelbar

fb. Gelenkoperationen und künstlicher Gelenkersatz werden in Deutschland im Vergleich zu anderen europäischen Ländern gleichen Standards wesentlich häufiger durchgeführt. Dabei könnte man mit Zeit, einer guten Diagnostik und entsprechender Behandlung viele Operationen vermeiden oder hinausziehen.

Die Basisreaktion der Arthrose oder des Gelenkschmerzes ist eine stumme oder schon schmerzhaft spürbare Entzündungsreaktion im Gelenk. Diese kann mechanisch durch Über- oder Fehlbelastung, aber auch durch entzündungsfördernde falsche Ernährungs- und Lebensgewohnheiten ausgelöst werden.

Mit einem umfassenden Behandlungskonzept aus manualmedizinisch/osteopathischer Gelenkmobilisation, Ernährungsberatung und/oder Ausnutzung naturheilkundlicher entzündungshemmender Pflanzenstoffe sowie gezielter Labordiagnostik zur Entzündungsklassifizierung lassen sich viele chronische Schmerzbilder erfolgreich behandeln.

Dr. Florian Brückner kennt und behandelt viele solcher Fälle in seiner Privatpraxis. Dabei geht es ihm darum, unter Berücksichtigung der Lebenssituation, des Alters und der Beschwerden ein für seine Patienten individuelles, sinnvolles und ganzheitliches Behandlungskonzept zu finden und Operationen, wenn möglich, zu verhindern oder hinaus zu ziehen.

Dr. med.
Florian Brückner
Facharzt für Allgemeinmedizin
Chirotherapie · Naturheilverfahren
Sportmedizin · osteopathische Medizin
Privatpraxis Bahnstraße 6 · 89278 Nersingen
Tel. 0731.155 385 52
www.privatpraxis-drbrueckner.de

Naturheilpraxis Angela Surace

Anzeige

Pulsbergtour

hs. Für seine 70 Jahre war Klaus Kramer (Name geändert) äußerst sportlich. An einem Freitag im Juni dieses Jahres fuhr er wieder eine längere Runde Fahrrad, und zwar mit Volldampf. Danach war er - wen wundert's - restlos k.o. Wie üblich nach solchen Aktivitäten, maß er den Puls: rund 93 Schläge pro Minute. Normal waren bei ihm 55 bis 60. Er führte den Ausreißer auf die extreme Radtour zurück.

Stunden später war Klaus Kramer immer noch völlig schlapp. Er maß wieder seinen Puls: Nach wie vor 93. Am nächsten Tag war es auch nicht besser: Fitness und Wohlgefühl im Keller, Puls auf dem Dachboden.

Als es in den folgenden Tagen bei diesem unangenehmen Zustand blieb, ging Klaus Kramer zum Arzt und kam gleich ins Krankenhaus zur Untersuchung. Man diagnostizierte ein Vorhofflimmern, also eine Art von Herzrhythmusstörungen. Dabei schlägt das Herz unregelmäßig, was auf Dauer gefährliche Folgen haben kann. Deswegen wurden ihm einige Medikamente verschrieben mit der aufmunternden Erklärung, diese Mittel nun sein Leben lang einnehmen zu müssen.

Zu Hause las er die Packungsbeilage der Präparate durch: In einem von zehn Fällen führen sie zu Blutungen in Magen, Darm und an weiteren Stellen. Eine solche Wahrscheinlichkeit war dem Rentner eindeutig zu hoch. Er ging zu seinem Hausarzt und landete kurz darauf in einem anderen Krankenhaus zu einer anderen Untersuchung. Die ergab bei ihm eine Herzbeutelentzündung und führte zur Empfehlung, eifrig seine Medikamente zu nehmen. Außerdem sollte er ja keinen Sport treiben. Doch daran dachte Klaus Kramer schon lange nicht mehr, da er sich ständig so fühlte, wie wenn er gerade Leistungssport betrieben hätte.

Irgendwann ging er zur Naturheilpraxis Surace. Dort wurde sein Blut anhand der Dunkelfeldmikroskopie nach Prof. Dr. Enderlein untersucht. Zu sehen waren Pilzbefall und „Geldrollen", das sind starke Verklumpungen der Blutkörperchen. Es folgte eine darauf abgestimmte Behandlung. Mittlerweile ist Klaus Kramer fit, er treibt Sport, es geht ihm gut, sein Puls liegt wieder bei 55 bis 60. Bei der Nachuntersuchung im Krankenhaus war man völlig überrascht, dass sich die Herzbeutelentzündung so rasch und deutlich abgebaut hat.

Kurzum: Der 70-Jährige fühlt sich genauso wie damals, bevor er an einem Freitagnachmittag im Juni aufs Fahrrad stieg.

Die Wahrheit liegt im Blut

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

Naturheilpraxis Surace
- Dunkelfeld-Blutdiagnostik nach Prof. Dr. Enderlein
- Naturheilverfahren
- Osteopathie

Angela Surace
Heilpraktikerin

Talstr. 14, 89584 Ehingen
Telefon 0 73 91 - 7 81 80 72

Poststr. 16, 88415 Ochsenhausen
Telefon 0 73 52 – 9 29 60 20

Erfahrungsberichte auf
www.naturheilpraxis-surace.de

Raucherentwöhnung Brigitta Egly

Anzeige

Nur freiwillig raus

hs. Raucher müssten eigentlich sehr gesund sein, denn sie gehen regelmäßig raus an die frische Luft, egal bei welchem Wetter. Wenn Sie aber jetzt im kalten Winter auf diese Art der „Gesundheit" verzichten möchten, dann bietet Ihnen Brigitta Egly die Gelegenheit dazu: durch Raucherentwöhnungshypnose.

Dafür müssen Sie natürlich auch Ihr Haus verlassen, aber in der Regel nur zweimal. Denn zwei Sitzungen genügen gewöhnlich, um rauchfrei zu werden.

Bereits nach der ersten Sitzung fühlen sich die meisten Klienten von Brigitta Egly innerlich ruhig, sie gewinnen wieder mehr Lebensenergie. Vor allem aber sind sie von der Zigarette befreit. Die zweite Sitzung dient dazu, auch die hartnäckigen Fälle zu lösen und erreichte Erfolge zu verfestigen. Rund 90 % aller Klienten von Brigitta Egly werden auf diese Weise rauchfrei. Begleitend erhalten sie Hilfsmittel an die Hand, um ihre Entzugserscheinungen abzumildern.

Nur für eines ist die Raucherentwöhnung überhaupt nicht geeignet: für einen Geschenkgutschein. Denn der Wunsch, künftig nur noch freiwillig an die frische Luft gehen zu wollen, der muss schon vom Raucher selbst ausgehen.

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

Heilpraktiker Michael Aigner

Anzeige

Das Rückenwunder

hs. Ausgerechnet nach dem schönen Sommerurlaub kam er, der stechende Rückenschmerz. Nicht immer, aber immer wieder plagte er Nicola Maier (Name geändert) links unten am Rücken. Das ging mehrere Wochen lang so. Die 35-Jährige vermutete, es läge an den Bandscheiben.

Nun hatte ihr eine Freundin von dem Heiler und Heilpraktiker Michael Aigner berichtet. Sie war von ihm vor rund einem Jahr von starken Schmerzen befreit worden, und zwar auf wundersame Weise: durch eine geistige Wirbelsäulenaufrichtung.

Nicola Maier dachte sich, „bevor ich gleich zum Arzt gehe, probiere ich das auch mal aus".

So stand sie am 26. September 2019 in Michael Aigners Praxis in Westerheim. Es gab ein erläuterndes Vorgespräch. Dann wurden körperliche Fehlstellungen ermittelt und durch Fotos dokumentiert. Anschließend legte sich die Patienten auf eine Liege. Nachdem Michael Aigner sich konzentriert hatte, sprach er einige Sätze um damit Nicola Maiers Wirbelsäule aufzurichten. Anschließend setzte er sich neben sie und fragte immer wieder, was sie im Moment wahrnimmt. Die Angesprochene bemerkte tatsächlich etwas: Wärme am Rücken. Nach einer Weile fühlte sie sich wie neugeboren.

Die Schmerzen verschwanden fast vollständig - eine Woche lang. Danach waren sie komplett weg. Und dieser schmerzfreie Zustand besteht bis heute. „Ich konnte selbst kaum glauben, dass es so geholfen hat", erklärt Nicole Maier: „Welch ein Wunder - nicht zu erklären, aber gut!"

Der Heil-Impuls für Ihre Wirbelsäule
– für ein neues Lebensgefühl –

Heilpraxis Michael Aigner

Heilpraxis Michael Aigner
Praxis für seelische Gesundheit
und geistiges Heilen
Im Runs 21, 72589 Westerheim
Tel. 0 73 33 - 950 49 04
lebensqualitaet@heilpraxis-aigner.de
www.heilpraxis-aigner.de
Termine nach Vereinbarung

Praxis für Psychotherapie (HPG) Pana Römer Anzeige

Geschenke für die Seele

pr. Wenn Sie auf das ausklingende Jahr zurückblicken, werden Sie bestimmt feststellen, dass es ziemlich turbulent war. Und das kommende Jahr dürfte auch nicht ruhiger werden. Da helfen Angebote, welche Entspannung, Gelassenheit und Zuversicht bringen können. Pana Römer hat hierzu in ihrer Tätigkeit als Heilpraktikerin für Psychotherapie einiges entwickelt und erarbeitet, was man sich oder anderen schenken kann:

- Die Fantasiereise-CD „**Reise zum Magischen Berg**“ für 16 €. Dabei geht es um Loslassen und Entspannen.
- Die Fantasiereise-CD „**Reise zur Insel der Heilung**“ für 16 € - für Entspannung und Selbstheilung. Hörprobe der Fantasiereisen finden Sie auf www.panaroemer.com
- Das Buch „**Die Hoffnung in Dir**“ für 12 €. Hier erklärt Pana Römer, warum es sich lohnt, optimistisch zu bleiben und die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was man sich wünscht.

Als Weihnachtsgeschenk eignen sich auch:

- Die Entspannungshypnose „**Kosmetik für die Seele**“ für 75 €.
- Das **Geburtshoroskop** (Radixanalyse) erstellen und besprechen für 100 €
- Oder einfach ein **Wertgutschein** für eine oder mehrere der vielen Beratungs- und Therapieangebote auf www.panaroemer.com.

Schreiben Sie an info@panaroemer.com oder rufen Sie an unter 07345 92 85 332, wenn Sie ein Weihnachtsgeschenk für die Seele suchen.

Hypnose
Energetische Heilverfahren
Psychologische Astrologie
Mediale Beratung / Coaching

PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE (HPG)
UND ALTERNATIVE HEILMETHODEN
Pana Römer · Tulpenweg 2 · 89129 Öllingen
0 73 45 – 92 85 332 oder 0173 64 90 235
info@panaroemer.com · www.panaroemer.com

Dipl.-Ing. (FH) Axel Kneer, Stammzellen Anzeige

Stammzellenmobilisierung

ak. Durch eine neuartige pflanzliche Getränkemischung lassen sich körpereigene Stammzellen aus dem Knochenmark mobilisieren. Hierzu ein Erfahrungsbericht einer Kundin:

„2013 hatte ich einen Schlaganfall und hatte seither halbseitige Lähmungserscheinungen. Seither benötigte ich zum Gehen einen Stock, auf Kopfsteinpflaster war ich wegen der körperlichen Instabilität auf zusätzliche Hilfe angewiesen.

Im Mai dieses Jahrs lernte ich das Produkt kennen und entschied mich für einen Selbstversuch. Nach nur knapp 8 Wochen verzeichnete ich eine deutliche Verbesserung der körperlichen Stabilität, heute kann ich wieder ohne fremde Hilfe auf Kopfsteinpflaster gehen. Den Stock benötige ich zwar weiterhin noch, das zurückgewonnene Stück Lebensqualität ist jedoch ein wirkliches Geschenk für mich“.

M.Sc Christian Drapeau., weltweit führender Stammzellenforscher, entwickelte in 18-jähriger Arbeit eine pflanzliche Getränkemischung, die genauso gut schmeckt, wie sie funktioniert: Auf natürliche Weise wird ein Rezeptor am Knochenmark blockiert. Hierdurch werden je Anwendung ca. 4-6 Mio. zusätzliche Stammzellen aus dem Knochenmark in den Blutkreislauf freigegeben. Aktuelle Forschungen zeigen, dass sich Stammzellen aus dem Knochenmark entgegen früherer Annahmen sowohl in Blutzellen als auch in Gewebe- und Nervenzellen verwandeln können.

Dein bestes Selbst

- Sanddornfruchtextrakt
- AFA Blaugrünalgenpulver
- Aloe vera
- Kokosnusswasserpulver
- Himbeersaftpulver
- Haferfaser

Axel Kneer Dipl.-Ing. (FH) · Tel.: 0179-7732252
E-Mail: info@stammzellenshop24.de
www.stammzellenshop24.de

Mental-Coach Marie-Therese Weissenhorn Anzeige

Bootcamp für leidenschaftliche Raucher

hs. Es gibt zweifellos einige gute Methoden, um mit dem Rauchen aufzuhören. Sie haben oft hohe Erfolgsquoten, teilweise von 90%. Doch was macht man, wenn man zu übrigen 10% gehört? Vor allem solch hartnäckige Fälle sind es, die zu Marie-Therese Weissenhorn kommen.

Die ehemalige leidenschaftliche Raucherin hat ein Entwöhnungsprogramm entwickelt, das fast immer, nämlich in 98 %, zum Erfolg führt: Das Bootcamp für leidenschaftliche Raucher.

Wer daran teilnehmen will, muss jedoch unbedingt eine Voraussetzung mitbringen: zu 100 %! entschlossen sein, mit dem Rauchen aufzuhören.

Das Bootcamp-Programm setzt sich zusammen aus verschiedenen Bausteinen, die je nach individuellem Bedarf eingesetzt werden. Dazu gehört zunächst die Auswertung eines Analysebogens, den jeder Teilnehmer ausfüllt. Es folgen unter anderem persönliche Strategiegespräche, Coachings sowie ein sogenanntes 6 Tage-Retreat. Hier verbringen die maximal 12 Teilnehmer an ausgesuchten Orten 6 gemeinsame Tage, um alle dasselbe zu erreichen: ohne Bedauern und ohne das Gefühl, etwas zu vermissen, nie wieder eine Zigarette zu benötigen!

Nachdem sie diesen Schritt geschafft haben, können sie sich noch weiter persönlich betreuen lassen, um ihren großen Erfolg fest im Alltag zu verankern.

Du hast als leidenschaftlicher Raucher schon alles versucht?

Bootcamp für leidenschaftliche Raucher

Du wolltest deine Abhängigkeit von der Zigarette schon so oft überwinden, doch bisher leider ohne Erfolg?

Dann befreie Dich jetzt endgültig von Deiner Sucht und profitiere von meiner außergewöhnlichen 98-%-Erfolgsquote, mit der auch Du zu einem selbstbestimmten, freien und gesunden Leben finden wirst!

Marie-Therese Weissenhorn
Goethestr. 12, 87740 Buxheim
08331 974611 oder 01714060121
erfolg@crescendo-coach.de
www.marie-therese-weissenhorn.com

Karin Baumeister-Rehm Anzeige

Raus aus dem Rückenschmerz

So schaffen Sie das auch! Mit dem grow chair werden Rückenschmerzen schnell bekämpft.

kb. Wie wäre es, endlich keine Rückenschmerzen mehr zu haben? Einfach hinsetzen, zurücklehnen und entspannen. Wer sich wünscht, dass die Rückenschmerzen nachlassen, der sollte den grow chair unbedingt ausprobieren und sich selbst überzeugen.

Wie funktioniert der grow?

Die Wirbelkörper werden aktiv entlastet, und der Druck auf die Bandscheiben wird nahezu gegen Null reduziert. Bestehende Blockaden können sich nun lösen, und der Druck auf gereizte oder gar eingeklemmte Nervenfaser lässt nach. In dieser entlasteten Position haben auch die Bandscheiben wieder die Möglichkeit, sich zu regenerieren, indem sie sich ausreichend mit Flüssigkeit füllen.

Eine aktuelle Studie beweist den Erfolg!

Testen Sie jetzt den grow chair vorab, unverbindlich und kostenlos im Quanten-Studio bei Karin Baumeister-Rehm, oder kontaktieren Sie direkt grow concept.

Kontakt:
Quanten-Studio
Karin Baumeister-Rehm
Bergstraße 11
89365 Röfingen
Telefon 0163 2933177

www.quanten-studio.de

grow concept c/o EEM GmbH
Hausenerstraße 101
86874 Zaisertshofen
Telefon 0171 7313961
Hans.Ruf@growconcept.de
rung.

Karin Baumeister-Rehm
zertifizierte MatrixPower®Practitioner

Quanten-Studio

Konflikt-LÖSUNG und
Potential-AKTIVIERUNG
mit der Quantenheilung

für Firmen und Privatpersonen

Bergstraße 11 · 89365 Röfingen
quantenheilung@quanten-studio.de
0163 2933177 · www.quanten-studio.de

Karin B. Stein, Feng Shui Institut Stein

Anzeige

Der Multimillionär

hs. Es gibt Räume, um darin zu arbeiten, und Räume, die für einen arbeiten.

Zur zweitgenannten Gruppe gehören Räume, die nach der fernöstlichen Harmonielehre Feng Shui gestaltet sind, erklärt Karin B. Stein vom Feng Shui-Institut Stein. Denn diese Räume begünstigen den Energiefluss und sind auf die darin Arbeitenden so abgestimmt, dass sie deren Leistung fördern. Dabei gibt es viele Ansatzpunkte, um den Erfolg zu beflügeln:

- eine stärkende Raum- und Sitzplatzgestaltung im Büro für mehr Effektivität,
- eine Eingangsgestaltung, die mehr Kunden anzieht,
- ein Gebäudedesign, das die Vitalität erhöht.

Was für die Räume gilt, lässt sich auch anwenden auf das Erscheinungsbild eines Unternehmens, also beispielsweise auf die Firmenfarbe und die Gestaltung des Firmenschriftzuges, des sogenannten Firmenlogos. Karin B. Stein setzt hier Feng Shui ein, um Unternehmen zu einem wirkungsvolleren Auftreten zu verhelfen. Und das offensichtlich mit Erfolg: Vor etlichen Jahren kam ein Existenzgründer zu ihr. Er war verzweifelt, weil sein Betrieb einfach nicht lief und das Geld immer knapper wurde. Karin B. Stein änderte vor allem das Firmenlogo und die Unternehmensfarbe. Der Existenzgründer setzte alle ihre Empfehlungen um. Kürzlich traf ihn Karin B. Stein wieder und fragte natürlich, wie es ihm ergangen ist. Es stellte sich heraus: Ihr damaliger Kunde ist jetzt Multimillionär.

Vitale Räume – vitale Menschen!
- Ganzheitliche Beratung für Erfolg und Gesundheit
- Energetische Analysen mit E-Smog-Messung
- Feng-Shui-Gartenplanung – Ihr Kraftplatz!
- Feng-Shui- und Geomantie-Seminare

500,– € Bildungsprämie möglich!

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

Naturcoach Silke Haug

Anzeige

Mit der Weisheit der Natur

hs. Warum gehen wir spazieren, wandern oder joggen, obwohl wir uns auf dem Laufband vor einem spannenden Fernsehfilm gelenkschonender fit halten könnten? Weil wir die Natur lieben und brauchen. Sie hat eine sehr starke Wirkung auf den Menschen und seine Psyche.

Silke Haug nutzt diese Wirkung, denn sie ist Naturcoach, also ein Coach, der in und mit der Natur und durch sie arbeitet.

So führt Silke Haug beispielsweise das Beratungsgespräch mit einem gestressten Klienten nicht an irgendeinem Ort, sondern bewusst in einer beruhigenden Landschaft. Doch meist bildet bei ihr die Natur mehr als nur den Hintergrund. Sie wird zum Inhalt des Coachings. Dann besteht etwa eine teambildende Aufgabe für eine Unternehmensabteilung darin, gemeinsam Herausforderungen im Wald zu bewältigen.

Silke Haug vermittelt auch Wildniswissen und Survivalfertigkeiten oder organisiert Geburtstagsfeiern als Naturabenteuer. Ihr Angebot ist also beinahe so vielfältig wie die unerschöpfliche Natur.

tajunta NATURSCHULE HAUG

Naturverbindung leben heißt lebendiges Leben
- Naturmentoring/-coaching
- Prozessbegleitung
- Wildniswissen: Survivalfertigkeiten, Handwerk, Heilwissen
- Weiterbildungen; Kurse
- Ritualarbeit (Trauungen, Übergänge, Feiern, Heilungen)
- Visionssuche; Bushcrafting

Nächste Termine:
- Jahresausbildung: Naturmentoring/Wildniswissen
- 21.12.2019 Schwitzhütte zur Jahreswende

Silke Haug
Survivalexpertin, Erlebnispädagogin, Entspannungspädagogin, Naturcoach, Ritualleiterin
Ludwig-Ganghofer-Straße 4, 86473 Ziemetshausen
0151 54 93 79 27, natur-schule-haug@t-online.de

Numerologie Otto E. Aydin - Fachvortrag am 10.01.2020, Naturheilverein Ulm/Neu-Ulm,19:30 Uhr

Anzeige

Einführung in die Numerologie

oa. Die Numerologie ist eine der ältesten Geheimwissenschaften, die sich mit der Zahlendeutung beschäftigt. Sie wurde und wird zur Erkundung des Schicksals eingesetzt. In Namen und Geburtsdatum eines jeden Menschen sind Zahlenwerte enthalten, die bestimmte Bedeutung haben. Diese persönlichen Zahlen lassen Rückschlüsse auf den Charakter und den Lebensweg zu. Sie zu ermitteln und zu deuten, ist die Aufgabe der Numerologie.

Schon in den ältesten Schriftstücken dieser Erde finden sich Hinweise auf diese Künste, sei es nun bei den Arabern, Babyloniern, Chinesen, Juden, Japanern oder Persern.

Die Numerologie ist eine Form der Zahlenberechnung, welche die Persönlichkeit des Menschen in den Mittelpunkt stellt. Es geht dabei um ein fundiertes natur- und geisteswissenschaftliches Werkzeug und um sich selbst näher zu kommen. Die Numerologie hilft, sich selbst besser zu spüren, indem sie auf die Psyche des Menschen eingeht und eine sehr klare, detaillierte Beschreibung der Persönlichkeit anbietet.

Numerologie – Physiognomie

Ihre Geburtszahl – Ihr Lebensweg. Jede Geburtszahl birgt ihre eigene Geschichte.

LOS

Otto Aydin
0731 70881707
Lebensberatung-info@t-online.de

Niko Gäßler, DEITRON e.K.

Anzeige

Warum jedes Unternehmen einen Internetauftritt braucht

ng. „Ja wirklich: Jedes Unternehmen benötigt einen Internetauftritt“ sagt Niko Gäßler von der Internetagentur Deitron. Denn wenn ein Unternehmen – egal welcher Größe – sich nicht darum kümmert, wie es an neue Kunden kommt und keine Strategie zur Neukundengewinnung hat, kann es am Markt nicht dauerhaft bestehen. Jedes Unternehmen muss einen Weg finden, regelmäßig neue Kunden zu finden. Das gilt für Existenzgründer ebenso wie für etablierte Unternehmen aus allen Branchen.

Und genau das ist es, was das Team um Niko Gäßler so besonders macht: Deitron erstellt Internetauftritte und macht Online-Marketing mit nur einem Ziel: Mehr Kunden erhalten.

In einem kostenfreien Erstgespräch und anhand einer Checkliste wird geklärt, was bei einem neuen Internetauftritt wichtig ist. Möchte das Unternehmen in Suchmaschinen gefunden werden, Dienstleistungen präsentieren Produkte verkaufen, Kontaktanfragen oder Anrufe erhalten? Erst dann wird ein Grafik-Entwurf für einen Internetauftritt erstellt und dem Kunden präsentiert. Aber auch hier gibt es wieder eine Besonderheit: Deitron hat sein Büro mitten in Ulm in der Fußgängerzone. „Wir sind greifbar. Uns kann man besuchen“ erklärt Niko Gäßler. Und das nehmen auch viele Kunden, die sich am Anfang unsicher sind, gerne in Anspruch. Deitron nimmt die Angst und bietet bei sehr kurzen Vertragslaufzeiten sehr günstige Internetauftritte.

Deitron e.K. | Hafengasse 14 | www.deitron.de
Inhaber: Niko Gäßler | 89073 Ulm | Telefon: 0731/938060

Ihre Lebensfreude kommt wieder am Samstag, 15. Februar 2020, in 130.000 Haushalte im Raum Ulm/Neu-Ulm. Sie finden sie auch auf www.lebensfreude-verlag.de oder unter www.facebook.com/lebensfreudeverlag

Am Samstag, den 15. Februarr 2019, wird die Lebensfreude wieder verteilt, und zwar an rund 130.000 Privathaushalte in Blaustein, Dornstadt, Elchingen, Erbach, Langenau, Lonsee, Nersingen, Neu-Ulm, Senden, Staig und Ulm.

Anzeige

Internetagentur Mediaconcept: Weihnachtsaktion für Vereine

Homepage zu gewinnen

Gewinner im Vorjahr: Herzensangelegenheiten2017 e.V.

hs. „Wir standen kurz davor, aufzugeben“, schildert Vorstandsvorsitzende Ingrid Louwers die Stimmung, die vor einem Jahr im Günzburger Verein Herzensangelegenheiten2017 e.V. herrschte. Dabei war er erst im Mai 2017 gegründet worden - von Gründungsmitgliedern, die alle eines gemeinsam hatten: Sie waren Angehörige dementiell erkrankter Menschen oder befassten sich beruflich mit Alzheimer. Ihrem neuen Verein gaben sie das Ziel, an Alzheimer-Demenz erkrankte Menschen in ihrer körperlichen und geistigen Beweglichkeit zu fördern.

Dabei geht es natürlich auch darum, direkt mit den Betroffenen zu arbeiten. Vor allem aber werden die Angehörigen und Pflegekräfte beraten, geschult und unterstützt. Zudem betreibt der Verein eine Nähwerkstatt für therapeutisches Aktivierungsmaterial.

Die Arbeit des Vereins ist sehr erfolgreich und oft berührend, wenn etwa einer Pflegekraft Tränen in die Augen steigen, weil ihr Schützling zum ersten Mal seit Jahren wieder spricht.

Ohne Homepage

Doch warum herrschte dann vor einem Jahr eher Untergangsstimmung? Weil das Geld fehlte an allen Ecken und Enden. Und es kam so wenig hinzu an Interessenten, an Sponsoren. Woran lag das? Im Wesentlichen an einem ganz simplen Punkt: Der Verein hatte keine Homepage.

Eine solche Präsenz im Internet ist für eine Organisation ungefähr dasselbe wie das Gesicht für einen Menschen. Und wie will man ohne Gesicht überzeugen und Partner gewinnen? Um beispielsweise bei Sponsoren für eine Spende überhaupt in Betracht gezogen zu werden, ist die eigene Homepage oft Voraussetzung. Dort kann der Sponsor einerseits sich informieren und andererseits für sein Engagement angemessen gewürdigt werden.

Aber warum ließ sich der Verein nicht eine überzeugende, professionelle Homepage gestalten? Weil er das nicht bezahlen konnte. Kurzum: Er hatte nicht genug Geld, um an genug Geld zu kommen. Deswegen die Endzeitstimmung vor einem Jahr.

www.verein-demenzhilfe.de

Und genau zu dieser Zeit berichtete die Lebensfreude, dass die Ulmer Internetagentur Mediaconcept ihre alljährliche Weihnachtsaktion für Vereine ausschreibt. Zu gewinnen gab es dabei eine kostenfreie Homepage. Ein Vereinsmitglied brachte der Vorstandsvorsitzenden Ingrid Louwers den Lebensfreude-Bericht. Sie sagte: „Das ist ja genau das Richtige“. Der Verein bewarb sich, erhielt den Zuschlag und hat nach einer sehr guten Zusammenarbeit mit Mediaconcept nun eine überzeugende, professionelle Homepage. Die Interessenten und Sponsoren können kommen - ans Aufhören denkt im Herzensangelegenheiten2017 e.V. jetzt niemand mehr.

Kostenfreie Vereins-Homepage 2019

Zur Weihnachtszeit startet die Ulmer Internetagentur Mediaconcept wieder ihre alljährliche Vereinsaktion. Dabei können regionale gemeinnützige Vereine eine kostenfreie Homepage gewinnen:

Der Webauftritt wird in Absprache mit dem Verein honorarfrei entworfen, gestaltet und programmiert. Auch das Hosting der Internetseite ist im ersten Jahr kostenfrei.

Bewerben kann sich bis zum 31.12.2019 jeder gemeinnützige Verein im Umkreis von 50 Kilometern um Ulm.

Mediaconcept

Die Internetagentur entwickelt und realisiert die passenden Ideen und Konzepte für alle, die im Netz auf sich aufmerksam machen und dort Erfolg haben wollen. Die Kundenliste reicht vom Startup bis zum Konzern. Betreut werden Kleenex und die Deutsche UNESCO Kommission ebenso wie die Lebensfreude mit ihrer Onlineausgabe www.lebensfreude-verlag.de oder seit einem Jahr der Verein Herzensangelegenheiten2017 e.V. mit www.verein-demenzhilfe.de.

Bewerbung an:

Bewerben können sich regionale gemeinnützige Vereine bis zum 31.12.2019 bei:

Mediaconcept GmbH
Geschäftsführung
Florian Schütz
Hohnerstraße 6
89079 Ulm
0731 175 97-0
schuetz@mediaconcept-ulm.de
www.mediaconcept-ulm.de

Anzeige

Stefie Rapp, Rapp & Partner Training und Coaching

Gemeinsam statt einsam - durch selbststeuernde Teams

hs. In einem dualen Studiengang bevölkerten einen Jahrgang vor allem Studierende aus zwei sehr großen, erfolgreichen Unternehmen. Unter den Studierenden eines dieser Konzerne herrschte Wettbewerb. Jeder achtete darauf, dass er (oder sie) gute Leistungen bringt und sich dadurch von den Kollegen abhebt. Die Studierenden des anderen Unternehmens bekamen von ihrem Arbeitgeber eingeschärft: „Sie helfen sich untereinander, damit alle gut durch die Prüfungen kommen.“ Am Ende des Studiums fiel auf, dass in einer der beiden Gruppen die Noten im Durchschnitt besser waren als in der anderen. Welche Gruppe war die erfolgreichere, die wettbewerbsorientierte oder die teamorientierte? Die Antwort: Die zweite Gruppe, also die Studierenden, die zusammengehalten hatten.

Das Selbststeuernde Team

Stefie Rapp führt derzeit bei Unternehmen und Praxen ein Konzept ein, damit die Mitarbeiter genauso gut und gerne im Team zusammenarbeiten wie damals die erfolgreiche Studentengruppe: Das selbststeuernde Team.

Wie funktioniert das? Einem Team werden Aufgabenbereich und Ziele mit auf den Weg gegeben, so wie die Studierenden darauf geeicht wurden, dass alle möglichst gut die Prüfung bestehen sollen. Wie ein Ziel erreicht wird, legt das Team weitgehend selbst fest. Dabei gibt es in der Gruppe keinen Leiter oder andere Hierarchien. Wie bei den Studierenden: Unter ihnen gab es ja auch keinen Vorgesetzten, der genau einteilt, wer was wann mit wem lernt. Einige Unterschiede bestehen jedoch: So hat ein Unternehmen meist mehrere Teams, die sich untereinander abstimmen müssen. Zu diesem Zweck finden regelmäßige Treffen statt, zu denen jedes Team einen Sprecher entsendet. Das ist aber jedes Mal ein anderes Mitglied, damit sich keine Hierarchien entwickeln. Zum guten Schluss kommt die Ergebniskontrolle. Bei den Studierenden waren es die guten Noten, bei dem Unternehmensteam werden es andere Erfolge sein, die man feiern kann.

Der Weg dorthin

Wie entsteht ein selbststeuerndes Team? Wohl kaum von alleine oder nur durch einen einsamen Befehl von oben. Deswegen arbeiten Stefie Rapp und ihre Coaches für ein bis zwei volle Tage intensiv mit dem Team, um es zu entwickeln und auf seinen neuen Weg einzustimmen. Anschließend wird es in der Umsetzung begleitet, indem sein Coach alle zwei Monate für einen Tag zu ihm kommt. Nach ein bis zwei Jahren benötigt ihn das Team nur noch bei besonderen Anliegen. Denn es steuert sich nun selbst.

Der Gewinn für alle

Wer seine Arbeit weitgehend frei gestalten kann, ist - wie Studien ermittelten - zufriedener und motivierter. Deswegen liefern selbststeuernde Teams nicht nur bessere Ergebnisse. Sie sorgen auch dafür, dass die mehr auf Arbeitszufriedenheit achtenden jüngeren Generationen eher zum Unternehmen kommen und dort gerne bleiben.

Selbststeuernde Teams für das Unternehmen von morgen

- Wünschen Sie sich hoch motivierte MitarbeiterInnen?
- Träumen Sie von MitarbeiterInnen, die sich verantwortungsbewusst und vorausschauend für Ihr Unternehmen oder Ihre Praxis einsetzen?
- Verstehen sich Ihre MitarbeiterInnen gut, arbeiten sie Hand in Hand und halten sie Ihnen den Rücken frei?

Setzen Sie mit mir diese Wünsche in Ihren Unternehmensalltag um.

Seit Jahren begleite ich Unternehmen und Praxen in Teamcoachingprozessen. Dabei habe ich erkannt, an welchen Aufgaben Teams oft scheitern. Eine gute Lösung, um Unternehmen und Praxen zukunftssicher aufzustellen, sind: Selbststeuernde Teams.

Selbststeuernde Teams bedeuten für Ihr Unternehmen:

- Gelebte Wertschätzung
- Stärkung des Vertrauens untereinander
- Förderung von Potenzialen
- Verantwortungsübernahme der einzelnen MitarbeiterInnen
- Gute Stimmung im Team, die auch neue MitarbeiterInnen anzieht

Wie sieht der konkrete Weg zu selbststeuernden Teams aus?

- 1 bis 2 Tage Teamentwicklung (mit dem gesamten Team)
- Alle 2 Monate für 1 Tag: Konkrete Begleitung der einzelnen Teams in der Umsetzung
- Nach 1 bis 2 Jahren wird der Coach nur noch bei besonderen Anliegen benötigt: Ihre Teams steuern sich selbst.

RAPP & PARTNER
TRAINING UND COACHING

Lindenstraße 33, 88441 Mittelbiberach
07351 57 77 70 oder 0170 30 88 955
rapp@sr-coaching.com, www.sr-training.net

Stefie Rapp, PTA, Mastercoach, Teamcoach, Systemischer Coach, Human Process Coach, Konflikt- und Leadership Coach, Heilpraktikerin der Psychotherapie, NLP Lehrtrainerin, NLP Lehrcoach

ADVORANGE – Rechtsanwalt Daniel Voigt und Rechtsanwaltsfachangestellte Angela Engelhart

Anzeige

Forderungsmanagement durch eine Rechtsanwaltskanzlei

Zwangsvollstreckung ist Detektivarbeit und erfordert Fingerspitzengefühl.

dv/ae. Ausstehende Zahlungen, säumige Kunden oder Auftraggeber. Insbesondere zum Jahresende mit Blick auf eine drohende Verjährung berechtigter und offener Rechnungen rückt das Thema Forderungsmanagement und Inkasso wieder in den Fokus.

Unsere Rechtsanwaltskanzlei bildet ein modernes Inkassobüro ab. Eine im Forderungsmanagement tätige Anwaltskanzlei ist mit dem Forderungseinzug bestens vertraut und der ideale Ansprechpartner. Ausstehende Zahlungen werden von unserer Kanzlei zunächst im Rahmen des außergerichtlichen Verfahrens durch den Ausspruch einer anwaltlichen Zahlungsaufforderung geltend gemacht. Sollte eine Zahlung daraufhin nicht erfolgen, wird die Forderung unmittelbar gerichtlich (Mahnverfahren bzw. Klageverfahren) geltend gemacht.

Vollstreckungstitel

Das Gericht stellt in einem sogenannten Erkenntnisverfahren alle entscheidungserheblichen Tatsachen fest und fällt ein Urteil. Sobald diese Entscheidung vorliegt, ein sogenannter „Vollstreckungstitel“, kann daraus die Zwangsvollstreckung betrieben werden, wenn der Schuldner nicht bezahlt. Damit beginnt die anspruchsvolle und aufwendige Arbeit der zwangsweisen Beitreibung der Forderung.

Zu unterscheiden gilt es zwei Arten von Schuldnern, den einen, der nicht zahlen will, und den anderen, der nicht zahlen kann.

Schuldner kann nicht zahlen

Um mit letzterem zu beginnen, ist zu sagen, dass es keinen Sinn macht, hier mit erheblichen Kosten verbundene Maßnahmen auszubringen. Vielmehr ist ein sanftes Vorgehen im Rahmen einer Kontaktaufnahme mit dem Schuldner oftmals die sinnvollere und effizientere Variante. Was bringen Lohn-, Konto- und sonstige Pfändungen, wenn kein pfandfreier Betrag zur Verfügung steht? Im Rahmen einer „freiwilligen Abtretung“ ist hier mehr zu erreichen. Hierzu bedarf es allerdings schon eines gewissen Gespürs und Verständnisses für den Schuldner, der dann vielleicht auf die eine oder andere Schachtel Zigaretten verzichtet und dafür seine Schulden bezahlt. Um hier außerhalb der Vollstreckung etwas zu erreichen, ist es sinnvoll, sich mehr oder weniger mit dem Schuldner zu verbünden.

Schuldner will nicht zahlen

Anders verhält sich dies bei einem Zahlungspflichtigen, der nicht zahlen will. Hier muss schnell und gezielt vorgegangen werden. Als äußerst effektiv stellt sich immer noch die Kontenpfändung dar. Damit ist der Schuldner zunächst einmal „lahmgelegt“. Diese Kontenpfändung in Verbindung mit einer Lohnpfändung, gleichzeitig auch der Pfändung von Steuererstattungsansprüchen, bringt Unruhe in das Leben des Schuldners.

Sollten auch diese Maßnahmen nicht zum gewünschten Erfolg führen, ergibt oftmals ein Blick auf die sozialen Medien, in welchen die Schuldner allzu gern „Fußabdrücke“ hinterlassen, weitere Zugriffsmöglichkeiten. Vom Wohnsitzwechsel bis zum Arbeitgeber geben Schuldner auf diesen Portalen bereitwillig und doch unfreiwillig Auskunft. Erstaunlich ist auch, welche Auskünfte man aus der Nachbarschaft des Schuldners erhalten kann.

Legen Sie daher die Beitreibung Ihrer Forderungen in die Hände eines geschulten und erfahrenen Teams: ADVORANGE Rechtsanwälte.

ADVORANGE

RECHTSANWÄLTE · FACHANWÄLTE

Roland Funk
Fachanwalt für Familienrecht
Fachanwalt für Erbrecht
AnwaltMediator DAA

André Steck
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht

Daniel Voigt

Jürgen Rechenberger
Fachanwalt für Strafrecht
Fachanwalt für Verkehrsrecht

Corinna Nagel
Fachanwältin für Strafrecht
Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht
Fachanwältin für Medizinrecht

Flora Heilemann

Robin Treß

Deutschhausgasse 11–13 · 89073 Ulm/Donau
Tel. 07 31 / 140 34 30 · Fax 140 34 321

www.advorange.de

Unalltägliche Alltagsgeschichten

Das versöhnliche Unfallopfer

hs. Autounfall zwischen einem 83-jährigen und einem 84-jährigen Fahrer. Jürgen Rechenberger, Fachanwalt für Strafrecht und Verkehrsrecht in der Kanzlei ADVORANGE, vertritt den 83-Jährigen. Unfallverursacher war die Gegenseite, der 84-Jährige.

In einem Beratungsgespräch klärt Jürgen Rechenberger mit seinem Mandanten alle offenen Punkte und fragt zu guter letzt: „Sie haben die Möglichkeit, gegen den Unfallverursacher eine Strafanzeige stellen. Wollen Sie das tun?“ Antwort des Mandanten: „Ach was, den verklag‘ ich doch nicht, das ist doch ein alter Mann!“

Zertifizierter Google Fotograf Harald Fürst, fotografie pmv kettershausen

Anzeige

Erfolgreich mit 360° Google Maps Panoramen für Unternehmen

hf. Zur Historie: Seit dem 4. September 1998 gibt es den Online Dienst Google, und erst ab dem 8. Februar 2005 begann Google Maps mit dem neuen Online Kartendienst! Das Besondere daran ist, dass die Straßen und Wege und damit die Örtlichkeiten mit 360° interaktive Panoramen ausgestattet sind und diese Aufnahmen in aufeinanderfolgenden Panoramen - Street View - gezeigt werden. So können visuell suchende Menschen sich selbst ein Bild von den Straßen und den angrenzenden Flächen sowie Gebäuden machen, bevor sie sich dorthin begeben. Das wurde mit speziell ausgestatteten Autos für Google umgesetzt.

Google-Fotograf

Was ist ein zertifizierter Google-Fotograf? Ein bei Google ausgebildeter Fotografen, der bevorzugt auf die Marketingstrategie für Google Maps-Fotografien geschult wurde und sich einer speziellen Prüfung unterziehen musste. Nur die speziell ausgebildeten und zertifizierten Google-Fotografen können die besonderen visuellen Vorteile dieser Präsentationsform für Unternehmen umsetzen. Dann hat jeder Interessierte die Möglichkeit, sich vor Ort per 360° interaktive Panoramen mit Street View Technologie das Unternehmen anzusehen, als wäre man schon dort! Das ist für das Unternehmen ein marketing-strategischer Vorteil.

Google-Service

Google Maps bietet den Unternehmern die Fotoeinstellung sowie das Hosting im Internet kostenlos an. Es kommen lediglich einmalige Kosten für die Fotoaufnahmen und der Nacharbeit bis zur Einstellung bei Google Maps auf. Zugleich erscheinen die 360° interaktive Panoramen auch bei der Google-Suche. Somit können alle Suchenden im Internet sich vorab besser informieren! Ein 360° Bild bietet die höchste Information eines Ortes per Bildgestaltung. Der Betrachter kann selbst auswählen, was er sehen möchte. Das gelingt per Mausklick oder Touchscreen, indem er den Pfeilen folgt oder im Untermenü die Bereiche anklickt. In der Foto-Liste kann man die Panoramen auch direkt anklicken. Google lässt kostenlos zu, dass diese 360° Panoramen weiterverlinkt werden für Homepages und weitere soziale Netzwerke. Fragen Sie Ihren zertifizierten Google Fotografen oder Ihre Agentur.

Fotografie PMV

Zertifizierter Google Fotograf
Harald Fürst Kettershausen
Tel: 0176 3222 8133
E-mail: fotografie.pmv@gmail.com
Internet: Fotografie PMV Kettershausen
https://fotografie-pmv-nf.business.site/

Gabriele Schmidt, Fachanwältin für Arbeitsrecht und Erbrecht

Regeln und Gespräche

gs. „Redet Ihr noch miteinander, oder habt Ihr schon geerbt“? Abgesehen davon, dass der Erbfall immer ein Trauerfall ist, den es zu verarbeiten gilt, führt er womöglich zu Streitigkeiten zwischen den Hinterbliebenen. Gibt es ein Testament, das Überraschungen enthält, oder ist gerade kein Testament vorhanden, so dass die gesetzliche Erbfolge maßgebend ist - für die Betroffenen entsteht eine emotionale Stresssituation, der sie oft nicht gewachsen sind. Plötzlich werden Ereignisse relevant, die man schon abgeschlossen glaubte, und eine Art Verteilungskampf entsteht. Hinzu kommen bürokratische Anforderungen, die man nicht kennt, und so manche Erbengemeinschaft ist dem hilflos ausgeliefert. Erbschein, Nachlassgericht, die Auflösung beziehungsweise Auseinandersetzung der Erbengemeinschaft, gegebenenfalls anfallende Erbschaftssteuer und dergleichen mehr führen zur Verunsicherung. Zwar sind die Informationsquellen heute so zahlreich wie nie zuvor, aber wer blickt durch diese Informationsflut noch durch? Was ist richtig oder falsch, was geht und was nicht? Auf dem Weg zur einvernehmlichen Auflösung der Erbengemeinschaft sind die Kombinationen fachlicher Beratung unter Zuhilfenahme der Mediationsmethoden sehr geeignet. Einen erbrechtlichen Streit vor Gericht auszufechten, sollte unbedingt vermieden werden, kostet dieser doch Zeit, Geld und viel Energie, die anders eingesetzt werden könnte. Den Ausgang eines solchen Verfahrens hat man im Gegensatz zur einvernehmlich erarbeiteten Regelung mit fachlicher Hilfe nur bedingt in der Hand. Sich hier in Ruhe zu informieren, lohnt sich!

Anzeige

Anwaltskanzlei
Gabriele Schmidt
Rechtsanwältin & Zertifizierte Mediatorin

· Fachanwaltschaften
· Arbeitsrecht & Erbrecht

Mediation
Einfühlsame Konfliktberatung & gute Lösungen als positive Alternative zu streitigen Gerichtsverfahren.

Staatlich anerkannte Gütestelle Baden-Württemberg

Gabriele Schmidt
Rechtsanwältin und Zertifizierte Mediatorin
Fachanwältin für Arbeitsrecht & Erbrecht
Hummelstr. 3, 89134 Blaustein
Tel.: 0 73 04 - 800 44 36 • Fax: 0 73 04 - 800 44 38
www.RA-Blaustein.de

Tipps von Rentenberater Siegfried Sommer

Von unfreiwilligen Hochstaplern

hs. Angenommen, Sie werden so behandelt, als hätten Sie viel Geld, obwohl das gar nicht stimmt. Das kann recht schmeichelhaft sein - beispielsweise im Restaurant - oder weniger angenehm, etwa im Umgang mit der gesetzlichen Krankenkasse. Manchen ihrer Mitglieder ergeht es so, weil sie anstelle der normalen Rente Leistungen eines Versorgungswerks beziehen.

Versorgungswerke sind ja die gesetzlichen Altersversorgungseinrichtungen für bestimmte Berufsgruppen wie Ärzte oder Rechtsanwälte. Wer nur ihnen und nicht auch noch der gesetzlichen Rentenversicherung angehört, hat einen Nachteil, sofern er gesetzlich krankenversichert ist: Er kommt im Ruhestand nicht in die sogenannte Krankenversicherung der Rentner (KvdR).

Sie steht allen offen, welche die Voraussetzungen einer gesetzlichen Altersrente erfüllen und 9/10 ihrer zweiten Lebensarbeitszeithälfte gesetzlich krankenversichert waren. Ihr großer Vorteil: Sie berechnet ihre Beiträge nur auf die Rentenbezüge und nicht auf weitere Einkünfte wie etwa aus Vermietungen.

Das Mitglied eines Versorgungswerks, das nicht auch noch in der gesetzlichen Rentenversicherung ist, zahlt hingegen gesetzliche Krankenversicherungsbeiträge auch auf Miet- und sonstige Einkünfte. In der Regel macht ihm das wenig aus, weil seine Versorgungswerkbezüge deutlich über einer normalen Rente liegen. Manchmal sind sie aber so niedrig, dass die Mieteinnahmen eigentlich ungeschmälert benötigt werden. Das kann etwa der Fall sein bei der Zahnarztwittwe oder jahrelangen Teilzeitrechtsanwältin, die entsprechend wenig Beiträge in das Versorgungswerk einbezahlt hat.

Was prüft Rentenberater Sommer in solchen Situationen. Ob es durch freiwillige Beitragszahlungen in die gesetzliche Rentenversicherung oder die Anrechnung von Kinderziehungszeiten doch noch einen Weg gibt in das gelobte Land, sprich: in die Krankenversicherung der Rentner.

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

Bauberatungszentrum Süd

Bauherren-Vorträge „Albtraum Hausbau?“

Die große Bauherren-Vortragsreihe „Albtraum Hausbau?“ startet wieder

jg. Vortragsabend “ Albtraum Hausbau!?“ - ein riesen Erfolg

Auch 18 Jahre nach der ersten Veranstaltung erfreute sich der Herbstvortrag des Bauberatungszentrum Süd zum Thema “ Albtraum Hausbau!“ großer Beliebtheit.

„Alle Veranstaltungen in Biberach, Ravensburg und Friedrichshafen waren brechend voll!“, sagt Dipl.Ing. (FH) Peter Gessler, der Geschäftsführer des Bauberatungszentrum Süd. „Nach 30 Jahren Hausbau habe ich auch schon einiges erlebt und gelernt - und davon profitieren die Bauherren heute!“. Der große Vortrag „Albtraum Hausbau!?“ informiert überwiegend über Probleme beim Bauen und verhilft diese zu vermeiden und überdies viel Geld zu sparen.

Das ist das Bauberatungszentrum Süd

Das Bauberatungszentrum Süd mit Sitz in Ravensburg und Biberach ist ein Ingenieurbüro mit Architekten, Bauingenieuren, Energieberatern, Immobilienfachleuten und mehr, für all diejenigen Bauherren, die individuelle Planung, neutrale Beratung, hochkompetente Bauleitung und schließlich eine enorme Kostensicherheit wünschen.

„Wir sind die Alternative zum herkömmlichen Schlüsselfertigbau“ erläutert Gessler.

Neu: Vortrag für angehende Bauherren “ So baue ich ein Haus!

Das Bauberatungszentrum Süd bietet denjenigen Bauherren, die kurz vor Zuteilung eines Grundstückes oder kurz vor dem Bau stehen, einen weiteren Vortrag an: Es sollen alle Gewerke und Meilensteine des Bauvorhabens durchgegangen werden, umgarnt mit vielen Tipps und Tricks.

„Je nach Nachfrage werden diese Abende unregelmäßig in Abständen von 4-8 Wochen angeboten und es sind nur max 30 Personen zugelassen“, so Gessler.

Vormerkung für die Veranstaltungen bitte unter info@bauberatungszentrum.com

Anzeige

Für Neubau & Sanierung:
Die Alternative zum Schlüsselfertigbau

BAUBERATUNGSZENTRUM SÜD
PLANEN | BAUEN | SANIEREN

Für all denjenigen Bauherren, die eine individuelle Planung, Neutralität bei Baustoffen, freie Handwerkerwahl, moderne Energietechniken und eine enorme Kostensicherheit wünschen. **Über 100 zufriedene Bauherren und 25 Jahre Erfahrung geben uns Recht!**

Haben Sie ein Grundstück und wissen nicht weiter? Vereinbaren Sie jetzt einen unverbindlichen Beratungstermin oder melden Sie sich zu einem unserer Vorträge an!

BauBeratungsZentrum Süd GmbH & Co. KG | Gymnasiumstraße 12 | 88400 Biberach |
Tel.: 0751 36140 40 | info@bauberatungszentrum.com | www.bauberatungszentrum.com

Stefan Hödl - RE/MAX Immocenter:

Anzeige

Immobilien in Istrien

Istrien, die kroatische Halbinsel zwischen Italien, Slowenien und der Kvarner Bucht gilt als Geheimtipp sowohl für Urlauber als auch für Immobilienanleger. Die „kroatische Toscana“ ist mit ca. 2400 Sonnenstunden pro Jahr bei milden Wintern, nicht zu heißen Sommern und 537 km Küstenlinie ein ideales Urlaubsziel und ein Sehnsuchtsort, um einen guten Teil des Jahres dort zu verbringen.

sh. Das sind Gründe für eine Kapitalanlage in Istrien:

- In Istrien gibt es im Vergleich zu anderen Ländern am Mittelmeer relativ niedrige Immobilien-Preise bei sehr guten Wertzuwachs-Aussichten.
- Die Renditeaussichten von Ferienimmobilien sind sehr gut, es gibt wenig Konkurrenz durch Hotels.
- Istrien ist europäisch geprägt und mehrsprachig: Kroatisch und Italienisch sind die Amtssprachen, Deutsch und Englisch wird überall verstanden.
- Istrien ist aus Süddeutschland mit das nächstgelegene Urlaubsziel am Meer und sehr einfach per Auto oder Zug zu erreichen. Es muss nicht geflogen werden.
- Eine Immobilie am Meer bietet neben stabilem Wertzuwachs und guter Vermietbarkeit auch viel Freude bei Eigennutzung.
- Der Tourismus entwickelt sich hervorragend. Istrien verkauft sich als Marke sehr gut und bietet neben dem allgegenwärtigen Meer magische Landschaften, hervorragende Gastronomie, malerische Städte und ein vielfältiges Freizeitangebot.
- Die wirtschaftliche Lage und Einkommenssituation in den Herkunftsländern der Touristen und Kaufinteressenten ist gut, der Immobilienmarkt in diesen Ländern aber wegen hoher Kaufpreise nicht attraktiv. Dagegen kann das historische Zinstief für den Kauf einer Ferienimmobilie genutzt werden.

Sie interessieren sich für Immobilien in Istrien? Vereinbaren Sie gerne einen Termin im RE/MAX Immocenter in der Wendeschleife. In Istrien haben wir mehrere Partnerbüros und sind Ihr Ansprechpartner für alle Fragen, die es im Zusammenhang mit dem Kauf oder Verkauf von Immobilien gibt, weltweit und regional.

Wir haben den Überblick.
Sie die Immobilie.

Verkaufen und vermieten
im weltweit erfolgreichsten
Immobilien-Netzwerk

RE/MAX

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

Fi-Mo Dienstleistungen rund um Immobilien

Anzeige

Ihr Winterdienst

mw. Nicht für alles gibt es eine App. Deswegen müssen sie bald wieder Schnee schippen. Wussten Sie, dass Sie in der Regel zwischen sieben und 20 Uhr - an Sonn- und Feiertagen ab acht Uhr - zum Winterdienst verpflichtet sind? Die Vorschriften hierzu finden Sie in den Satzungen ihrer Stadt oder Gemeinde.

Im Allgemeinen sind die Kommunen zuständig für den Winterdienst. Das gilt jedoch nicht für die direkten Flächen vor den bebauten Grundstücken. Hier ist der Eigentümer in der Pflicht. Er kann diese Aufgabe aber auch per Mietvertrag an die Mieter übertragen.

Was umfasst der Winterdienst? Räumen - also Schnee schippen - sowie eventuell streuen, damit niemand auf glattem Untergrund stürzt. Gestreut wird beispielsweise mit Sand. Salz ist für private Winterdienstler verboten.

Wie breit muss man „bahnen“ und streuen? Das ist von Stadt zu Stadt unterschiedlich. Eine Breite von mindestens einem Meter gilt aber als Standard.

Sie wollen weder Schneeschippen noch auf eine rettende App warten? Dann übernimmt Fi-Mo Dienstleistungen gerne den Winterdienst für Sie.

Ihr Partner, wenn es um Dienstleistungen rund um die Immobilie und das Grundstück geht

- Haushaltsauflösung
- Entsorgung
- Unterhaltsreinigung
- Grundstückspflege
- Entrümpelung
- Gebäudereinigung
- Baureinigung
- Winterdienst

für privat und gewerblich

Fi-Mo Dienstleistungen

Roggenburger Str. 10, 89264 Weißenhorn
07309 91 39 867 oder 0157 53 61 89 94
info@fimo-dienstleistungen.de
www.fimo-dienstleistungen.de

Hubert Killinger Radiästhesie

Anzeige

Gesundes Wohnen schenken

hk. Nur noch wenige Tage trennen uns vom Weihnachtsfest. Für viele eine hektische Zeit im vorweihnachtlichen Trubel. Haben Sie schon alle Geschenke besorgt?

Eine gute, nachhaltige Geschenkidee für Ihre Lieben könnte ein Gutschein für eine Radiästhetische Untersuchung sein. Denn ein guter Schlafplatz ist das A und O für den gesunden Schlaf. (ab 90,00 €). Oder schenken Sie neue Naturerfahrungen, den Tageskurs „Schnuppertag Wünschelrute“. (75,00 €)

Übrigens, man kann sich auch selber Gutes tun.

Gutscheine gibt’s unter 07346 924388 oder hk@wasserschmecker.de.

Hubert Killinger

Radiästhetische Raum- und Bauplatz Untersuchungen

Wünschelruten
- Tageskurse
- Seminare

07346 924388
hk.@wasserschmecker.de
www.wasserschmecker.de

Unalltägliche Alltagsgeschichten

Auf der Vernissage

hs. Das RE/MAX-Immocenter veranstaltet regelmäßig Ausstellungen, die natürlich stets eröffnet werden mit einer Vernissage. Lebensfreude-Autor Dr. Helmut Schomaker geht gerne zu diesen Ausstellungseröffnungen. Nicht deshalb, weil er als besonders kunstinteressiert einzustufen wäre, sondern weil es dort eine gute Stimmung, interessante Gespräche und schöne Exponate gibt.

Bei der letzten Vernissage Mitte Oktober gefielen ihm die präsentierten Bilder und Skulpturen besonders gut. Sie sahen täuschen echt aus. Man erkannte jedes Detail, wie wenn es abfotografiert wäre. Die abstrakten Elemente, welche den Geschmack von Dr. Schomaker regelmäßig überfordern, fehlten vollständig.

Das sei kein Zufall, erklärten die beiden Künstler, der Maler Rudolf Kosonow (im Bild links) und Vitali Safronov, von dem die Bronze-Skulpturen stammten. Es gebe ein Umdenken unter jungen Künstlern. Sie legten nun verstärkt Wert darauf, dass ihre Werke verstanden werden und dem Betrachter gefallen. Dr. Schomaker nahm das staunend zur Kenntnis. Bisher hatte er den Eindruck, dass richtige Kunst erst dann anfängt, wenn er schon wieder aussteigt. Aber diesen Glaubenssatz, den kann er künftig vielleicht korrigieren.

Die Ausstellung „Rudolf Kosow : im Dialog Vitali Safronow“ ist noch bis 17. Januar 2020 zu sehen im RE/MAX Immocenter, Kapellengasse 4 in Ulm-Söflingen in der Wendeschleife.

Manuel Galla, WE4HOME

Anzeige

So wird Energie intelligent

Sie haben vermutlich voll einsatzfähige Arme und Beine. Was ist noch notwendig, um sie sinnvoll zu nutzen? Jemand, der ihnen sagt, was sie zu tun haben, der sie steuert und aufeinander abstimmt. Das heißt: Sie müssen noch Ihr Koordinationsvermögen, ihre Intelligenz einsetzen.

Das ergeht Ihrem Haus nicht anders. Es braucht eine Instanz, welche die in ihm wirkenden Energien und Kräfte in die richtigen Bahnen lenkt. Das sind im Zweifelsfall Sie selbst, der ein Gerät einschaltet, dort den Rollladen runterlässt...

Sie können sich aber auch von einem sogenannten Smart Home-System unterstützen lassen. Es übernimmt und steuert automatisch viele Abläufe im Haus.

Deswegen beruht das Angebot von WE4Home auf drei Säulen:

1. Photovoltaikanlagen: Sie bringen die Kraft der Sonne ins Haus
2. Infrarotheizungen: Sie bringen die Wärme in die Zimmer.
3. Das 360⁰ Smart Home-System von Loxone: Es bringt Beschattung, Heizung und Co. in Einklang und lässt sie regelrecht miteinander sprechen. So wird Ihr Haus smart, sprich: intelligent.

Das Loxone Smart Home bietet Ihnen unter anderem fünf Vorteile:

1. Ungefähr 50.000 Handgriffe weniger und damit Zeit für Wichtigeres.
2. 360° Lösung für jedes Thema, von der Beleuchtung bis hin zum Zutritt.
3. Mehr Sicherheit, sei es beim Einbruchsschutz, der Sicherheit für Kinder oder der Privatsphäre Ihrer Daten.
4. Bis zu 51% weniger Heizbeziehungsweise Kühlkosten.
5. Einfache Bedienung. Sie steuern Licht, Beschattung, Musik… mit nur einem Taster pro Raum.

WE4HOME
INTELLIGENTE ENERGIE FÜR IHR ZUHAUSE

PHOTOVOLTAIKANLAGEN
SMART-HOME-SYSTEME
INFRAROTHEIZUNGEN

Manuel Galla
Rennertshofer Weg 1
89297 Roggenburg
07300 34 79 898
info@we4home.de
we4home.de

Erfreuliches

Die Welt ist besser, als wir denken

hs. Wer kann den Zustand der Welt besser beschreiben, ein Mensch oder ein Schimpanse? Für den 2017 verstorbenen schwedischen Arzt Hans Rosling war die Antwort klar: der Schimpanse.

Denn Hans Rosling befragte seine (menschlichen) Interviewpartner nach dem Zustand der Welt, etwa nach der Kindersterblichkeit, der Einkommens- oder Bevölkerungsentwicklung. Und ihre Antworten verglich er mit einem gedanklichen Experiment: Man legt einem Schimpansen drei mögliche Antworten auf eine Frage vor, und nur eine dieser Antworten trifft zu. Dann tippt der Schimpanse - ohne sich groß den Kopf zu zerbrechen - einfach auf eine der drei Möglichkeiten. Mit einer Wahrscheinlichkeit von einem Drittel beziehungsweise 33 % ist das zufällig die richtige Antwort.

Und diese Methode führte zu zutreffenderen Ergebnissen als die Befragung von Menschen. Warum? Weil die Menschen immer zu negative Werte bevorzugten. Sie schätzen also die Kindersterblichkeit zu hoch ein, die Einkommensentwicklung zu niedrig...

Und was lernen wir daraus? Die Welt ist besser, als wir denken..

Marco Frank Gayer, Gayer Stuck - Getifix Sanierungsexperte

Anzeige

Temperatur hoch, Energieverbrauch runter

Innendämmung kann jederzeit durchgeführt werden.

mfg. Kuschelig warme Räume, während es draußen stürmt oder gar schneit – das möchten die meisten. Doch angesichts steigender Heizkosten greifen viele Mieter und Eigentümer lieber zur Decke, statt die Heizung höher zu drehen. „Energie lässt sich jedoch auch anders einsparen, und auf Wärme im Haus muss dabei niemand verzichten“, erklärt Marco Frank Gayer vom Getifix-Fachbetrieb Gayer-Stuck aus Dischingen. Mit einer fachgerechten Innendämmung steigen drinnen die Temperaturen, während gleichzeitig der Verbrauch an Gas und Heizöl sinkt.

Innendämmung auch im Winter möglich

Mit einer Innendämmung muss man nicht bis zum nächsten Sommer warten oder für die Zeit der Renovierung ins Hotel umziehen. Es ist möglich, die Räume nach und nach zu dämmen, sodass die Arbeiten jederzeit durchgeführt werden können.

Deshalb lohnt es sich, auch im Herbst oder Winter über eine Sanierung des Wohnraums nachzudenken. Warum sollte man nicht schon während der laufenden Heizperiode damit beginnen, Energie und Kosten einzusparen?

Innendämmung lohnt sich

Die Innendämmung ist eine gute Wahl, wenn nur einzelne Wände, Räume oder Wohneinheiten energetisch saniert werden sollen oder die Außendämmung durch Auflagen des Denkmalschutzes nicht möglich ist. Innendämmungen können meist zeitsparend und kostengünstiger als eine Außendämmung ausgeführt werden.

Worauf kommt es an?

Damit das Ergebnis später tatsächlich Energie einspart und nicht zu neuen raumklimatischen Problemen führt, sollten Fachleute die Arbeiten übernehmen. Getifix-Fachbetrieb Gayer-Stuck ist ein Spezialist für die Sanierung von Feuchtigkeitsschäden und Innenkondensationsproblemen.

Die Sanierungsexperten von Gayer-Stuck achten darauf, dass keine Wärmebrücken entstehen, durch die wiederum der Schimmelpilzbildung Tür und Tor geöffnet würde. Außerdem werden beim Innendämmsystem von Getifix nur hochwertige Materialien verwendet, zum Beispiel die Mineraldämmplatte ambio auf biologischer Basis, die keine chemischen Zusätze enthält. Neben hoher Dämmwirkung zeichnet sich die Platte durch hohe Umweltverträglichkeit aus. Sie ist leicht, extrem beständig und nicht brennbar. Das Ergebnis: eine hocheffiziente Dämmung sowie ein gesundes Raumklima und niedrigere Heizkosten.

Nähere Informationen unter www.getifix.de/gayer oder unter 07327 68 54.

Sanierung von Feuchtigkeitsschäden

Wir sind Ihr Spezialist für Bau- und Sanierungsvorhaben sowie Werterhaltung von Gebäuden. Qualität, Zuverlässigkeit und Kundenzufriedenheit stehen bei uns an erster Stelle.

- Beratung und Analyse
- Sanierung durch Fachbetrieb mit TÜV / Getifix-Kenntnisprüfung

- Schimmelpilzsanierung
- Wärmedämmung
- Balkoninstandsetzung
- Bauwerksabdichtung

Gayer Stuck • Dossenberger Str. 7, 89561 Dischingen • Fon 07327/6854
Fax 07327/6853 • www.getifix.de/gayer • info@gayer-stuck.de

GAYER

GETIFIX
Die Profis für trockene & gesunde Häuser

Bauunternehmung Rainer Walther

Anzeige

Ein hässliches Entchen wird zum Schwan

hs. Jeder Kaufinteressent wollte es abreißen, das alte Haus des längst verstorbenen Kunsthandwerkers. Es ging den Bietern allein um das große Grundstück in einem schönen Dorf südlich von Ulm. Nur ein junges Paar wollte einst das reich verzierte und jetzt völlig heruntergekommene Haus erhalten. Und dieses Paar erhielt den Zuschlag. Die Lebensfreude hat in ihrer letzten Ausgabe darüber berichtet.

Nun machen sich die neuen, beide voll berufstätigen Eigentümer eifrig ans Werk, ihre Errungenschaft zu einem nach heutigen Maßstäben gut bewohnbaren Haus umzugestalten. Ideen haben die Beiden genügend. Damit diese auch umgesetzt werden können und trotzdem die Kosten im Rahmen bleiben, dafür sorgt ein Experte für knifflige Altbausanierungen: Die Bauunternehmung Rainer Walther aus Laupheim.

Derzeit ist ihre Mannschaft dabei, in den Räumen eifrig zu dämmen und zu verputzen. So wird das rund 100 Jahre alte Haus sehr energieeffizient, obwohl man außen nicht isoliert. Denn die Eigentümer wollen die Außenfassade in dem ursprünglichen, sehr schönen Zustand erhalten und dafür in viel Eigenleistung restaurieren. In zwei bis drei Wochen sind die Innenarbeiten abgeschlossen, schätzt Bauunternehmer Rainer Walther. Dann ist aus dem hässlichen Entchen ein schöner Schwan geworden.

Bauunternehmung
Rainer Walther
Sachverständiger für Baumängel

- Beseitigung von Schimmel und Feuchte im Haus
- Aus- und Umbauten
- Energetische Sanierungen
- Pflaster- und Belagsarbeiten

Walther u. Sigel
Bauunternehmen
Rainer Walther
Sachverständigenbüro für Baumängel
Kapellenstraße 11, 88471 Laupheim
07392 18470 oder 0172 73 12 262
raiwal@aol.com · www.bausanierung-walther.de

meinZuhause! Neu-Ulm • 11. + 12.1.2020 • ratiopharm arena

Anzeige

Gut beraten rund um das Zuhause

Ein Besuch auf der Bau- und Immobilienmesse meinZuhause! Neu-Ulm lohnt sich.

Die Beratungsplattform für Bau- und Immobilienthemen geht am 11./12. Januar 2020 in Neu-Ulm in die 10te Runde.

Die meinZuhause! Neu-Ulm richtet sich an alle Bau- und Immobilieninteressierten in der Region. Die Messe richtet sich sowohl an alle, die bereits ein Haus oder eine Wohnung besitzen und eine Modernisierung beziehungsweise Sanierung planen als auch an die, die gerne ein Haus oder eine Wohnung bauen oder kaufen möchten.

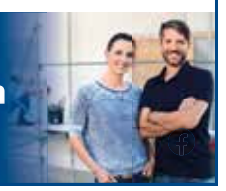
Die meinZuhause! Neu-Ulm ist die regionale Beratungsplattform rund um das Zuhause. Neben den über 100 kompetenten Unternehmen aus der Region bieten die Exposéwand, die Vorträge und kostenfreie Fachmagazine Antworten zu Bau- und Immobilienthemen.

Der Landrat Freudenberger eröffnet am Samstag um 9.45 die Bau- und Immobilienmesse feierlich.

Mit dem Online-Terminvereinbarungs-Tool auf der Messewebsite können vorab Gesprächstermine bequem mit Ausstellern vereinbart werden. Ausführliche Informationen zur Messe, zur Terminvereinbarung und zum Rahmenprogramm gibt es online unter: www.meinzuhause.ag/Neu-Ullm

meinZuhause! Neu-Ulm
11./12.Januar 2020
Ratiopharm - Arena
Europastr. 25
89231 Neu-Ulm
Sa./So. 10-17 Uhr
Eintritt 4,- €

meinZuhause!®
DIE BAU- UND IMMOBILIENMESSE
11. - 12. Januar 2020
ratiopharm arena · Neu-Ulm
www.meinzuhause.ag/Neu-Ulm



HS Heinrich Schmid GmbH & Co. KG

Anzeige

Mitarbeiter halten - auch im Winter

Mehr Auszubildende

Seit Jahren geht die Zahl der Auszubildenden im klassischen Handwerk zurück. Anders bei der HS Heinrich Schmid GmbH & Co. KG, dem deutschen Marktführer für Malerarbeiten, Ausbau und Gebäudesanierungen. Da steigt die Zahl der Auszubildenden stetig. In 2019 wurden 405 neue Ausbildungsverträge abgeschlossen, so viel wie noch nie.

Mitarbeitergespräche

Heinrich Schmid tut aber auch einiges dafür, dass die Mitarbeiter gerne bleiben. Dafür werden die Führungskräfte systematisch geschult.

Vor allem wird ihnen vermittelt, wie wichtig es ist, sich mit all seinen Mitarbeitern regelmäßig auseinanderzusetzen: Mitarbeitergespräche müssen auf Augenhöhe stattfinden. Sie thematisieren nicht allein die Vorstellungen der Führungskraft, sondern berücksichtigen auch die Wünsche und Bedürfnisse des Mitarbeiters. Die Fragen an ihn lauten: „Wo siehst du dich, welchen Weg wollen wir gemeinsam gehen“. Solche Gespräche sind immens wichtig und dürfen im Tagesgeschäft nicht untergehen.

Durchgehend Arbeit, auch im Winter

Heinrich Schmid steht zu seinen Mitarbeitern. Das zeigt sich auch im Winter, wenn die Baustellen wegen kalten Wetters ruhen müssen. Dann hat ja ein Arbeitgeber die Möglichkeit, seine Beschäftigten saisonbedingt zu entlassen. Davon macht Heinrich Schmid nicht Gebrauch. Seine Mitarbeiter haben durchgehend, das ganze Jahr über einen sicheren Arbeitsplatz.

Willst Du bei einem der TOP-Arbeitgeber und -Ausbildungsbetriebe Deutschlands arbeiten?

Dann melde Dich bei Heinrich Schmid Ulm unter 0731 14021-0.

Qualität ist unsere Leidenschaft.
Wir bieten:
- Maler-/Lackierarbeiten
- Schimmelsanierung
- Fassadengestaltung
- Brandschutz

Gerne beraten wir Sie persönlich:
Tel.: 0731 14021-0
E-Mail: Ulm@heinrich-schmid.de

Heinrich Schmid GmbH & Co. KG
Heinrich Schmid
Maler Ausbauer Dienstleister
Im Lehrer Feld 8/1 I 89081 Ulm I www.heinrich-schmid.de

Unalltägliche Alltagsgeschichten

Das Akkordeon

hs. Im Lagerraum einer Ballettschule schlief ein altes Akkordeon seinen Dornröschenschlaf. Der Mann der Schulinhaberin hatte früher auf ihm sehr viel gespielt. Jetzt fehlte die Zeit dazu. Aber trennen wollte er sich von dem guten Stück auch nicht.

Vitali Safronov

Irgendwann wurde in der Ballettschule umgebaut. Handwerker und sonstige Kräfte kamen und gingen. Als alle Arbeiten abgeschlossen waren, stellte man fest: das Akkordeon war weg. Und es tauchte auch nicht mehr auf. Vermutlich hatte es jemand im Zuge der Bauarbeiten verschwinden lassen. Dem Ehemann konnte das eigentlich egal sein, er spielte ohnehin nicht mehr. Der Verlust ärgerte ihn aber trotzdem.

Rund 15 Jahre später: Die Inhaberin war in ihrer Ballettschule und hörte Geräusche vor der Tür. Sie ging hin, öffnete, aber es stand niemand davor. Nur am Boden, da sah sie einen abgenutzten, an den Ecken ausgebesserten und an den Griffen mit Klebebändern umwickelten alten Akkordeonkoffer mit dem verschollenen Akkordeon. Seine Gebrauchsspuren zeigten: Es war die Jahre über bestimmt nicht untätig herumgelegen.

Der Ehemann sagt sich mittlerweile: „Wenn es benutzt wurde, um damit zu spielen oder Geld zu verdienen, kann ich damit gut leben.“

Er hat das Akkordeon bis heute noch.

Unalltägliche Alltagsgeschichten

Das Haus mit den drei Wänden

Vitali Safronov

hs. Wenn man bei uns in Deutschland ein Haus oder eine Wohnung kaufen will, muss man den Vertrag beim Notar abschließen. In Spanien reicht dafür eine mündliche Vereinbarung.

Diese Erfahrung machte vor vielen Jahren ein Deutscher, der in einer spanischen Gaststätte gut feierte, sich mit allen bestens verstand und am nächsten Morgen erfuhr, dass er nun ein Haus gekauft habe. Als er erwiderte, man solle sein Verhalten vom Vorabend nicht allzu ernst nehmen, hieß es: „Vertrag ist Vertrag!“

Da wollte er dann doch wissen, wo denn das Haus liegt, dessen stolzer Eigentümer er nun geworden ist. Man gab ihm bereitwillig Auskunft, er fuhr hin und sah auf einem Grundstück drei recht zusammenhangslose Wände stehen. Er hatte eine Ruine erworben.

Er sagte, dass er den zugegebenermaßen nicht allzu hohen Kaufpreis bezahlen würde. Das offensichtlich wertlose Grundstück dürften die Verkäufer aber behalten. Doch es hieß nur: „Vertrag ist Vertrag!“

Also fügte er sich in sein Schicksal beziehungsweise in seine Rolle als Grundstückseigentümer... und unternahm ansonsten erst einmal gar nichts. Er ließ das Stück Land mit seinen drei Wänden so, wie er es vorgefunden hatte.

Bis die Behörde auf ihn zukam und sagte, so könne er das Grundstück nicht belassen: Entweder er überbaut es richtig, oder er muss die drei Wände auch noch abreißen.

Nun war der Grundstückseigentümer nicht nur Deutscher, sondern auch Schwabe. Und denen soll es ja besonders schwer fallen, ein Haus - egal in welchem Zustand - ersatzlos zu entfernen. Unserem Landbesitzer erging es jedenfalls so. Er zog dem Totalabriss einen Neubau vor. Diesmal kam er aber nicht so günstig davon wie beim Kauf: Der Bau wurde richtig teuer und verschlang einen niedrigen sechstelligen Betrag.

Das alles ereignete sich vor vielen Jahren. Jetzt will der unfreiwillige Grundstückseigentümer das Haus verkaufen und kann einen Preis erwarten, der weit über dem liegt, was er jemals in das Objekt investierte. So hat alles irgendwie sein Gutes, auch ein nächtlicher Ruinenkauf in einer spanischen Kneipe.

Anzeige

Sie wollen Ihren Besitz veräußern und wissen nicht wie?
Oder Sie kennen jemanden, dem es so ergeht?

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

Erfreuliches

Mehr Aufstiegschancen

hs. Menschen mit niedrigem Einkommen gelingt häufiger der Aufstieg in höhere Einkommensgruppen als früher. Das ergab eine im Oktober vorgestellte Studie der Forschungseinrichtung Institut der deutschen Wirtschaft (IW). Es untersuchte den Zeitraum von 2011 bis 2015, weil neuere Daten noch nicht verfügbar waren. Was stellte das IW fest? 52 Prozent der Menschen aus dem unteren Viertel der Einkommensscala haben es geschafft, in eine höhere Schicht aufzusteigen. Bis 2010 gelang ein solcher Aufstieg nur 40 % der Menschen, die dem unteren Einkommensviertel angehörten.

Was macht es - nach Ansicht der Forscher - den Menschen leichter, aufzusteigen? Zum einen eine gute Wirtschaftslage, wie wir sie ja von 2011 bis 2015 hatten. Und zum anderen eine gute Bildung.

Oliver Schweizer, Geschäftsführer Fliesen Schweizer GmbH

Anzeige

Das neue Bad – altersgerecht, staubarm saniert und aus einer Hand

os. Bäder, die heute saniert werden müssen, sollten schon auf die Bedürfnisse der kommenden Jahre angepasst werden. Schlagworte wie „barrierefrei“ und „rollstuhlgeeignet“ stehen hier meist im Fokus - doch passender wäre „altersgerecht“.

Altersgerecht

Großzügige Bewegungsflächen und bodengleiche Duschen erleichtern nicht nur den Alltag heute, sondern ermöglichen auch im Falle einer späteren Pflegehilfe optimales Arbeiten. Haltegriffe, Thermostatarmaturen, Sitzmöglichkeiten in Duschen und griffige Bodenfliesen schaffen Sicherheit und Komfort zugleich.

Wohlfühloase

Aufeinander abgestimmte Farben und Materialien, sowie Kombinationen aus Oberflächen machen selbst aus dem kleinsten Bad einen ansprechenden Wohnraum.

Gut geplant schafft man somit heute schon eine Wohlfühloase, die auch bis ins hohe Alter nicht nur Freude bereitet, sondern dazu noch den Alltag enorm erleichtert.

Planung

Schon bei der Planung achtet Oliver Schweizer, der Ansprechpartner bei Fliesen Schweizer, auf die individuellen Bedürfnisse und bietet natürlich alle Handwerksleistungen komplett an. Somit hat der Kunde nur einen Ansprechpartner, der nicht nur die einzelnen Gewerke koordiniert, sondern auch die Übersicht behält.

Ist das passende Raumkonzept gefunden und sind die Fliesen sowie Oberflächen und Farben definiert, erstellt der Profi Pläne in Farbe und dreidimensional. So kann sich der Kunde sein neues Bad vorab anschauen. Das Angebot, das auch zum Festpreis gilt, und der Zeitplan, der dann verbindlich ist, runden das Komplettpaket ab.

Staubschutzkonzept

Fliesen Schweizer liefert außerdem ein ausgeklügeltes Staubschutzkonzept, sodass die Belastung auf ein Minimum reduziert wird, und hilft auch bei Fördermitteln, die bei solchen Sanierungen von der KfW zur Verfügung gestellt werden und die Haushaltskasse deutlich entlasten.

Investition in die Lebensqualität

Solche altersgerechten Bäder, die staubarm saniert werden und von Fliesen Schweizer zum Festpreis angeboten werden und sogar staatlich gefördert werden, dauern meist nur 13 Werktage vom ersten Hammerschlag bis hin zum neuen Badevergnügen.

Der Mehrwert an Lebensqualität und die Sicherheit, auch die Zukunft in den eigenen vier Wänden verbringen zu können, selbst wenn der Fall einer benötigten Pflege eintritt, werden somit optimal in Einklang gebracht. Deshalb wird ein solcher Badumbau auch als Investition in die eigene Lebensqualität bezeichnet – und das zu Recht!

fliesen schweizer
Das Original seit 1970!

Fliesen. Beratung & Verkauf.

Super Service – Wir punkten mit Fachberatung!
Rufen Sie gleich an, und sichern sich Ihren Beratungstermin!
Telefon: 07335 5851 ■ www.fliesen-schweizer.de

balkonXperten
FLIESENLEGER IM NETZWERK DER BESTEN
ART CERAM Gestaltung & Design

Uwe Bärtele, Bärtele Ausbau & Fassade Anzeige

Sicher vor Wind und Wetter

ub. Vorbei ist bald ein schöner Herbst, und ein hoffentlich richtiger Winter kommt: Regenschauer gibt es jetzt schon regelmäßig; Stürme und Schneegestöber ziehen wieder auf. Neben offensichtlichen Schäden am Haus sind es vermeintliche Kleinigkeiten wie Risse im Putz, auf die Sie achten sollten.

Durch Risse und abgeplatzten Putz an der Fassade dringen Nässe und Frost ein. Wenn Sie solche Schäden rechtzeitig vor dem Winter beseitigen, vermeiden Sie teure Folgeschäden. Sie verhindern dadurch auch, dass etwa die Dämmung ihre Wirkung verliert. Deshalb sollten Sie als Hausbesitzer auch kleinste Schäden ernst nehmen.

Besonders kritische Stellen an der Fassade sind die Anschlusspunkte zu den Fensterbrettern. Sie müssen absolut dicht sein, dürfen keine Risse und Löcher aufweisen.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne und reparieren Ihre Schäden.

BÄRTELE Ausbau & Fassade

- Innenputz
- Außenputz
- Trockenbau
- Sanierungen
- Malerarbeiten
- Wärmedämmung

BÄRTELE Ausbau & Fassade
Weinbergweg 45, 89075 Ulm
0731 55 04 84 85 oder 0176 42 20 90 21
info@baertele-af.de · www.baertele-af.de

Maik Baumbach, SRW - Wasseraufbereitung Anzeige

Der Wassertest

hs. Eine kleine Wasserprobe aus Ihrem Wasserhahn genügt. Damit kann Ulmer Unternehmen „SRW Service rund ums Wasser“ testen, wie es um Ihr Trinkwasser bestellt ist.

Welche Werte werden dabei ermittelt?

- Der **Schwermetallgehalt**. Das heißt: Zeigen sich Spuren von Zink, Blei, Kupfer, Kadmium, Quecksilber?
- Der **Leitwert,** gemessen in Mikrosiemens. Er besagt, wie intensiv Wasser elektrischen Strom transportiert beziehungsweise leitet. Je weniger es dazu in der Lage ist, als desto reiner stuft der Test das Wasser ein. Denn nur die im Wasser gelösten Stoffe transportieren Strom. Wird dieser gut geleitet, schwimmen also etliche Stoffe im Wasser umher. Der Test beurteilt es dann als unreiner. Bis zu einem Leitwert von 199 Mikrosiemens stuft der Test das Wasser noch als befriedigend ein. Bis zu Werten von 279 gilt es noch als neutral. Ab 280 Mikrosiemens wird es schon als belastend eingestuft.
- Der **Nitratgehalt**, denn wer möchte schon Tierausscheidungen im Trinkwasser?
- Die **Wasserhärte**. Sie ist ein Maß für die Menge der im Wasser gelösten Mineralien, insbesondere von Kalzium und Magnesium.
- Die **Farbe**
- Der **Geruch**

Trinkwasser-Test: Aktion bis 31.12.2019

Wollen Sie wissen, wie es um die Qualität Ihres Trinkwassers bestellt ist? SRW testet es gerne für Sie.

Sie können entweder eine Wasserprobe mitbringen in sein Büro in der Liststraße 1 im Ulmer Donautal.

Inhaber Maik Baumbach oder seine Mitarbeiter kommen aber auch gerne zu Ihnen nach Hause.

Den Trinkwasser-Test, der normalerweise 99 € kostet, erhalten Sie bis zum 31.12.2019 für 49 €.

SRW | SERVICE RUND UMS WASSER

- Hochwasserschutz
- Wasseraufbereitung
- Wasserenthärtung
- Wasserschaden- & Schimmelsanierung
- Leckageortung
- Raum- & Estrichtrocknung

SRW – Maik Baumbach
Liststraße 1 • 89079 Ulm • 0162 92 51 116
info@srw-ulm.de • www.srw-ulm.de

1-jähriges Jubiläum von myStorage in Neu-Ulm Anzeige

Erfolgsgeschichte: Vermieten von Lagerräumen.

Das moderne Selfstorage Lagerzentrum in der Von-Liebig-Straße 4 in Neu-Ulm bietet Lagerräume von einem bis 50 Quadratmeter.

hb. Wird der Platz in den eigenen vier Wänden oder der Firma zu eng, dann bietet myStorage die Lösung: Über 500 Lagerräume von 1 bis 50 Quadratmeter stehen zur Verfügung. Das Angebot richtet sich sowohl an Privatpersonen als auch an Gewerbetreibende.

Alle Räume sind abschließbar und können von außen nicht eingesehen werden. Die Mindestmietdauer beträgt nur zwei Wochen. Die Kunden haben täglich von 6 bis 22 Uhr Zugang zu ihrem Lagerraum.

»Egal ob Haushaltsauflösung, Umzug oder Renovierung - die Möbel und Kartons lassen sich perfekt bei uns

lagern. Oder im gewerblichen Bereich Akten, Material und Produkte aller Art bis hin zum Messestand. Auch sperrige Hobby- und Sportartikel werden bei uns gerne eingelagert“, so Thomas von Ow, Vorstand der myStorage AG.

Für Motorradfahrer ist sicherlich interessant, dass jetzt auch Motorräder trocken und sicher eingelagert werden können. Ebenso wurden im Außenbereich anmietbare Stellplätze für Wohnwagen geschaffen.

„Die Kunden schätzen besonders unsere flexiblen Mietzeiten und die kurze Mindestmietdauer von zwei Wochen. Zudem kann bei einer Änderung des Platzbedarfs problemlos auf die nächst kleinere oder größere Fläche umgebucht werden“, so Kundenberater Sebastian Guter.

Das Selfstorage-Lagerzentrum ist im ehemaligen Praktiker Baumarkt in der Von-Liebig-Straße 4 in Neu-Ulm angesiedelt. Der Markt wurde hierfür komplett umgebaut, so dass jetzt auf über 6.000 Quadratmeter Fläche Lagerräume mit einer Raumhöhe von bis zu drei Metern angeboten werden können.

Bei Anmietung kann ein kostenloser PKW-Anhänger genutzt werden. Zudem gibt es günstige Verpackungsmaterialien und Regale zur Einrichtung der Lagerräume vor Ort. Transporthilfen wie Hubwagen und Transportwagen stehen kostenlos zur Verfügung.

Weitere Infos und Preise gibt es auf der Internetseite www.myStorage.de

myStorage AG
Von-Liebig-Str. 4
89231 Neu-Ulm
Tel.: 0731 94023080
E-Mail: neu-ulm@myStorage.de

Lagerräume für Privat und Gewerbe • Räume sofort frei • täglich Zugang

Lagerraum einfach mieten

Sofort frei

+ modernes Selfstorage-Lagerzentrum
+ über 500 Lagerräume
+ jeder Raum mit eigener Türe und Schloss
+ Zugang 365 Tage im Jahr von 6 - 22 Uhr

+ für Privat und Gewerbe
+ von 1-50 m²
+ ab 2 Wochen Mietdauer
+ nicht einsehbar

+ trocken, sicher, sauber
+ größere Flächen auf Nachfrage

Bei Anmietung:
+ PKW-Anhänger 24h gratis

myStorage AG • Von-Liebig-Str. 4 • 89231 Neu-Ulm
Tel. 0731 94023080 • neu-ulm@myStorage.de • www.myStorage.de

Öffnungszeiten
Lager: täglich 6-22 Uhr (für Mieter mit Code)
Büro: Mo-Fr 9-13 Uhr / 15-18:30 Uhr / Sa 9-14 Uhr

myStorage

Artur Geißelhardt, Holzdielen/Holzterrassen Anzeige

Die Natur zu Füßen

ag. Heutzutage wird beim Neu- beziehungsweise Umbau viel Geld investiert, beispielsweise in eine hochwertige Küche oder ein Wellnessbad. Es lohnt sich aber, darauf zu achten, dass am Schluss noch genug Geld übrig bleibt für den richtigen Bodenbelag. Dieser kann das Wohlbefinden und die Gesundheit sehr fördern. Das bringt weitaus mehr als ein günstiger Belag, der bei der Entsorgung auch noch teure Sondermüllgebühren verursacht, die in Zukunft weiter steigen.

Massivholzdielen bilden das Spitzenprodukt unter den Fußbodenbelägen. Sie werden aus einem massiven Stück Holz aus nachhaltiger Forstwirtschaft produziert.

Es sprechen etliche überzeugende Argumente für Massivholzdielen:

- Sie können die Gesundheit fördern.
- Ihre leimfreie und damit emissionsfreie Feuchtigkeitsregulierung sorgt für ein optimales Raumklima,
- Massivdielen sind fußwarm und gelenkschonend.

Desweiteren hat man mit ihnen immer einen neuen Bodenbelag, den man selbst leicht und schnell durch farbige Öle jederzeit wieder neu gestalten kann.

Massivdielen lassen sich verschrauben - auch auf bestimmte Fußbodenheizungssysteme - sowie schwimmend mit Klammern verlegen. Möglich ist auch die klassische Verklebung. Ideal eignen sich Massivholzdielen auch auf Fußbodenheizungen, da sich die Holzoberfläche nicht heiß anfühlt wie bei anderen Materialien, sondern angenehm ist und gleichzeitig die Wärme speichert.

Klimaneutral produziert, keine Entsorgungskosten für die nächsten Generationen sowie eine Wertsteigerung der Immobilie - das sind inzwischen auch wichtige Argumente für Massivholzdielen, wenn es um den Weiterverkauf beziehungsweise die Vermietung geht.

Weitere Informationen finden Sie unter www.feelwood.at

Sascha Frey, R.u.H. Dienstleistungen Anzeige

Spezialisten rund ums Haus

An einem Haus gibt es eigentlich immer was zu tun. R.u.H. Dienstleistungen übernimmt solche Arbeiten gerne für Sie. Denn R.u.H. steht für „Rund ums Haus“. Inhaber Sascha Frey und sein erfahrenes Team von Spezialisten erledigen alle Arten von Reparaturen für Ihr Zuhause oder Ihren Unternehmenssitz. Zu dem Leistungspaket von R.u.H. Dienstleistungen gehören:

- Gartenarbeiten
- Winterdienst
- Pflaster reinigen und verlegen
- Renovierungen
- Trockenbau
- Spachtelarbeiten
- Entrümpelungen
- Reinigung

Vielleicht haben Sie auch gerade gebaut, und Ihr neues Zuhause ist noch umgeben von einer verwüsteten Fläche? Dann übernimmt R.u.H. Dienstleistungen gerne für Sie das gesamte Spektrum an Gartenbau- und Pflasterarbeiten:

- Auffahrten, Wege, Terrassen pflastern
- Rollrasen verlegen
- Mutterboden liefern und neuen Rasen säen
- Pflanzen und Hecken liefern
- Treppen, Palisaden und Sperrmauern setzen
- Gartenteiche anlegen
- für Sie ein Hochbeet bauen
- Ihren Swimming-Pool einbauen
- hochwertige Pflastersteine der Firmen Casafino und Diephaus und Naturstein (Granit) liefern
- kleinere Bäume/Hecken/Sträucher fällen
- Betonfundamente und -platten (für Gartenhäuser) gießen
- Kopfsteinpflaster restaurieren
- Materialien für den Unterbau (Bauschotter/Recycling und Pflastersplitt) liefern
- Pfosten mauern und Zäune montieren
- einen Spritzschutz um Ihr Haus herum anlegen
- eine Regenwasserdrainage anlegen.

Dafür besitzt R.u.H. Dienstleistungen den entsprechenden Maschinen- und Fuhrpark wie Rüttler, Bagger, Traktor.

Sascha Frey rät: Sichern Sie sich jetzt noch schnell einen Termin im Dezember. Viele Gartenbau- und Pflasteranbieter sind bereits bis Jahresende ausgebucht.

Rund ums Haus Dienstleistungen

Wir sind Ihr Partner, wenn es um handwerkliche Belange in Ihrem Haus geht

- Gartenarbeiten
- Pflaster Reinigung und verlegen
- Trockenbau
- Entrümpelungen
- Winterdienst
- Renovierungen
- Spachtelarbeiten
- Reinigung

R.u.H. Dienstleistungen · Inh. Sascha Frey
Römerstraße 3 · 89278 Nersingen · Tel. 01742640513
E-Mail: info@ruh-dienstleistungen.de · www.ruh-dienstleistungen.de

Unalltägliche Alltagsgeschichten

Das Abendessen

hs. Ein Mann wollte mit seiner Frau abends essen gehen. Er war vorher auf einem Lehrgang gewesen, und fuhr nun zum verabredeten Treffpunkt, einem indischen Restaurant im Ulmer Westen. Da hatten die beiden schon vor einiger Zeit gut gegessen.

Der Mann wusste eigentlich, wo der Inder war, fand ihn aber trotzdem nicht. Natürlich hatte er weder Name noch Adresse dabei. Er fuhr deswegen einige Straßen entlang, an denen das Restaurant seiner Erinnerung nach doch liegen musste.

Als er erfolglos zu dem Platz zurückkehrte, wo er mit der Suche begonnen hatte, sah er was? Den Schriftzug des Inders an der Wand prangen. Er zwängte sein Auto in die letzte freie Parklücke, ging ins Restaurant und wurde freundlich gefragt, ob er reserviert habe. Hatte er natürlich nicht. Der Kellner deutete mit bedauerndem Blick in das volle Restaurant.

Der Mann stieg wieder ins Auto, rief seiner Frau an und erklärte, dass er jetzt nach irgendeinem anderen Restaurant schaue und ihr Bescheid gebe, sobald er fündig geworden sei. Er fuhr nach Söflingen, sah an der Wendeschleife ein Restaurant, stellte sein Auto ab und begab sich zu der Gaststätte.

Mit ihm kam ein Paar auf das Restaurant zu, er ließ den beiden an der Eingangstüre den Vortritt, das Paar trat ein... und ergatterte den letzten noch freien Tisch. Es dauerte eine Weile, bis der Ehemann das begriffen hatte und den Rückzug antreten wollte.

Da kam die Kellnerin zu ihm und sagte: „Der Herr mit der Dame dort sagte, er habe Ihnen den letzten freien Tisch weggeschnappt. Er fragt, ob Sie sich dazu setzen wollen“. Der Ehemann nahm dankend an, obwohl es ihm noch lieber gewesen wäre, wenn er einen Tisch alleine mit seiner Frau gehabt hätte. Die traf einige Zeit später auch ein, nachdem sie dank der präzisen Restaurantbeschreibung ihres Mannes fast jedes Lokal in Söflingen abgeklappert hatte.

Unser Ehepaar kam mit den Tischgenossen ins Gespräch, man verstand sich sehr gut. Es zeigte sich, dass das Paar, welches den Tisch zuerst ergattert und dann bereitwillig geteilt hatte, unglaublich unterhaltsam und nett war. Es wurde ein sehr schöner Abend, und der Ehemann lernte mal wieder, dass es manchmal gut ist, wenn etwas nicht so läuft, wie es laufen sollte.

Glücksatlas 2019 der Deutschen Post

Deutsche sind zufrieden

Die Lebenszufriedenheit in Deutschland ist so hoch wie nie. In Ostdeutschland hat sie in diesem und in den vorherigen Jahren besonders stark zugenommen.

Glücksatlas

Das ergab der Anfang November vorgestellte Glücksatlas 2019 der Deutschen Post. Dabei werden Menschen befragt, wie sie zufrieden sind mit verschiedenen Lebensbereichen wie Familie, Einkommen, Arbeit, Gesundheit oder Wohnen.

Die Ergebnisse in den einzelnen Bereichen fasst man dann zu einem Gesamtwert der Lebenszufriedenheit zusammen - zunächst für jeden einzelnen Befragten und dann im Durchschnitt für alle Bayern, Baden-Württemberger... und natürlich die Deutschen insgesamt.

Lebenszufriedenheit

Ausgedrückt wird die Zufriedenheit in einer Skala von 0 (ganz und gar unzufrieden) bis 10 (ganz und gar zufrieden). In Deutschland insgesamt liegt die durchschnittliche Lebenszufriedenheit bei 7,14 Punkten. Am niedrigsten ist sie in Brandenburg (6,76), am höchsten in Schleswig Holstein (7,44). In Baden-Württemberg beträgt sie 7,21 und in Bayern 7,26.

Einkommen

Den wichtigsten Grund für die steigende Zufriedenheit sehen die Forscher darin, dass das Einkommen der Haushalte gestiegen ist, und zwar in allen Bevölkerungsschichten. In den vergangenen zehn Jahren hat sich das Haushaltsnettoeinkommen um durchschnittlich 560 € erhöht.

Anzeige

Trocknung oder Rückbau?

Wer meint, die Schulfächer Chemie, Biologie und Physik seien normalerweise nicht so wichtig fürs weitere Leben, der hat noch nie zu Hause einen Schimmelschaden gehabt - oder höchstens im Kühlschrank im Käsefach. Aber wenn einmal die Wohnung oder das Haus vom Schimmel befallen sind, wird es ziemlich schnell sehr kompliziert. Das zeigt der Schimmelpilzleitfaden des Umweltbundesamtes. Er beschreibt, was in solchen Fällen zu beachten ist, und umfasst 122 Seiten. Wenn also Schimmelschäden auftreten, gibt es zwei Möglichkeiten: Man lädt sich den Leitfaden runter und liest ihn kurz durch. Oder man wendet sich an Strobl Service in Weißenhorn. Hier arbeiten Experten für die Sanierung von Brand-, Wasser- und Schimmelschäden, die den Schimmelpilzleitfaden nicht nur durchgelesen haben, sondern ihn täglich anwenden.

Der Schimmelpilzleitfaden vom Umweltbundesamt

hs. Im Dezember 2017 veröffentlichte das Umweltbundesamt den „Leitfaden zur Vorbeugung Erfassung und Sanierung von Schimmelbefall in Gebäuden“. Er ist kein Gesetz. Da es aber zu diesem Thema keine weiteren Regeln für die Sanierungsbranche gibt, wirkt der Leitfaden wie eine Rechtsnorm, sprich: wie eine Vorschrift.

Nutzungsklassen

Neu gegenüber früheren Leitfäden ist unter anderem, dass Räume in vier Nutzungsklassen eingeteilt werden:

- **Nutzungsklasse I**
  Räume mit speziellen hygienischen Anforderungen. Für sie ist der Leitfaden nicht gültig.
- **Nutzungsklasse II**
  Regelmäßig genutzte Räume wie Wohnräume und Aufenthaltsräume sowie Nebenräume.
- **Nutzungsklasse III**
  So definiert das Umweltbundesamt untergeordnete Räume wie Keller. Hier werden geringere Anforderungen an die Sanierung gestellt, der Leitfaden ist nur bedingt gültig.
- **Nutzungsklasse IV**
  Dies sind luftdicht abgeschlossene Bauteile, zum Beispiel Dachkonstruktionen außerhalb der Dampfsperre. Für sie gibt es lediglich Anforderungen an die Luftdichtheit sowie an die dauerhafte Trockenheit.

Trocknen oder Rückbau?

Wenn dank der Nutzungsklassen geklärt ist, ob man den Leitfaden anzuwenden hat, stellt sich die Frage, welche Maßnahmen er denn vorschreibt. Dabei gibt es vor allem zwei Möglichkeiten: Das Trocknen oder den Rückbau.

Im ersten Fall wird dem befallenen Mauerwerk Feuchtigkeit entzogen, damit der Schimmel sozusagen verdurstet. Dieser Weg ist vergleichsweise günstig und daher bei den Haus- oder Wohnungseigentümern beliebt. Teurer ist hingegen der Rückbau. Hier werden die betroffenen Schichten und Stellen entfernt und ersetzt. Der Leitfaden schreibt nun je nach den vorgefundenen Zuständen vor, wann noch Trocknung möglich ist oder der Rückbau nötig wird. Dabei bevorzugt er - zumindest im Vergleich zu früheren Leitfäden - häufig den Rückbau.

Anlage 6

Das zeigt sich beispielsweise an der Anlage 6 des Leitfadens. Dieses umfangreiche Schaubild regelt den Fall, dass in regelmäßig genutzten Wohnräumen - also in der Nutzungsklasse 2 - in der Fußbodenkonstruktion Feuchteschäden auftreten. Welche Maßnahme empfohlen wird, hängt davon ab, in welche von zwei Bewertungsstufen der Schaden einzuordnen ist.

Bewertungsstufen

Bewertungsstufe 1: Hier handelt es sich um Fälle, in denen keine mikrobiologische Untersuchung nötig wurde und die sich einem von vier sogenannten Szenarien zuordnen lassen. Und nur in einem dieser Szenarien reicht eine Trocknung aus, in Szenarium B.1.1. Es lautet:

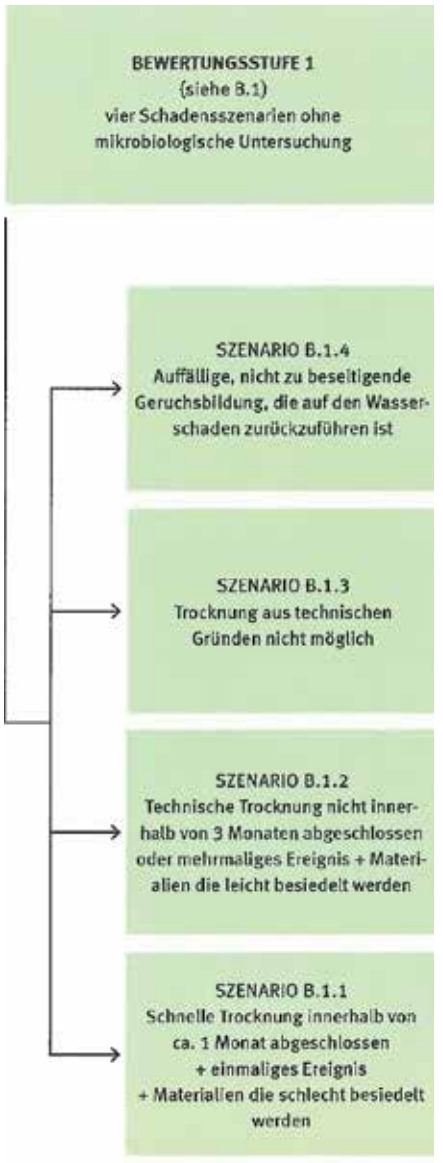
- Die Trocknung konnte innerhalb eines Monates erfolgreich abgeschlossen werden.
- Die betroffenen Materialien sind für den Schimmelpilz eigentlich schwer besiedelbar.
- Bei dem Schadensfall handelte es sich um ein einmaliges Ereignis.

Bewertungsstufe 2: Sie gilt, wenn keines der oben genannten vier Szenarien erfüllt ist oder eine mikrobiologische Untersuchung notwendig wurde. In diesen Fällen genügt nur dann eine Trocknung, wenn die mikrobiologische Untersuchung keine oder nur eine geringe Besiedlung mit Pilzen feststellte und bestimmte weitere Bedingungen noch erfüllt sind.

In allen übrigen Fällen empfiehlt die Anlage 6 einen Rückbau.

Strobl-Service rund um die Uhr

Sie haben bestimmt noch Fragen. Die Experten von Strobl-Service beantworten sie Ihnen gerne. Und sie helfen nicht nur bei Schimmelschäden, sondern auch bei Brand- und Wasserschäden. Mit ihrem 24 Stunden-Service an 365 Tagen stehen sie Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung unter 07309 92 75 337.



aus Anlage 6 Schimmelpilzleitfaden

STROBL
GEBÄUDESCHADENMANAGEMENT

SCHADENMANAGEMENT NACH WASSER-, BRAND- UND SCHIMMELSCHADEN

Zur Unterstützung unseres neuen Standortes in Ulm/Weißenhorn suchen wir einen motivierten, selbständig arbeitenden Kollegen/in. Wir sind ein mittelständisches Unternehmen mit 85 Mitarbeitern in der Wasserschadensanierung.

Wir suchen Sie für den Auf- und Abbau von Trocknungssystemen.

Eine ausführliche Einarbeitung wird gewährleistet.

Trocknungstechniker (m/w/d) – Vollzeit

- Auf- und Abbau der Trocknungssysteme
- Mitwirkung bei der optimalen Erledigung der Kundenaufträge
- Wir bilden auch aus
- Ausbildung zum Gas- und Wasserinstallateur oder Heizungs- und Lüftungsbauer ist von Vorteil

Das genaue Stellenprofil sehen Sie unter **www.strobl-service.de**

Bitte richten Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung per E-Mail an: **e.sieben@strobl-service.de**

Telefonische Rückfragen bitte unter **08021 504 89 11**

Geschenktipp outdoorambiente Seeger in Nattheim

Anzeige

Das Grillseminar unterm Weihnachtsbaum

Gegrillt wird ja überwiegend im Sommer und nur von einigen ganz Unentwegten auch im Winter. Doch das Grillen ist auch in der kalten Jahreszeit nicht ganz vergessen, denn es eignet sich hervorragend als Weihnachtsgeschenk. Hierzu bietet outdoorambiente Seeger neben Grills und Smoker führender Hersteller auch Grillseminare.

hs. Die Grillseminare finden bei jedem Wetter statt. Denn es wird zwar draußen gegrillt, doch das dabei entstehende Dreieinhalb-Gänge-Menü verzehren die Teilnehmer genüsslich in den großzügigen Ausstellungsräumen von outdoorambiente Seeger. Hier erläutert Fleischsommelier Benni Amann seine immer wieder für Erstaunen sorgenden Rezepte. Er erklärt beispielsweise, wie man ein Steak richtig mariniert, und verrät viele weiteren Feinheiten des Grillens.

Die Seminare beginnen um 18:30 Uhr und dauern ca. 4 Stunden. Getränke werden während der Schulung gestellt. Angeboten werden zwei Arten von Grillseminaren:

Genial Grillen

Dieser Kurs eignet sich auch gut für Anfänger. Zum Programm gehören:

- Theoretisches Wissen rund um das Erlebnis Gourmetgrillen.
- Einführung Profigrillgeräte, Garzeiten, Zubereitungsarten und Hitzequellen.
- Tipps und Tricks vom Profi.
- Kreative Rezepte für den alltäglichen Einsatz oder die nächste Grillparty.
- Vorspeisen, einen Hauptgang und ein kreatives Dessert.

Grillen 2.0

Hier geht es weiter in die Tiefe. Dennoch können auch Anfänger gut mitmachen.

Das Programm umfasst:

- Fleisch- und Produktkunde (Garstufen, Garzeiten und Temperaturen).
- Zusammenspiel von Gewürzen und Produkten.
- Innovative Zubereitungsarten und kreative Rezepte für das perfekte Grillvergnügen.
- Passendes Zubehör, Gewürze und Marinaden.
- Vegetarische Komponenten vom Grill.
- Vorspeisen, einen Hauptgang und ein kreatives Dessert.

Unter www.outdoorambiente.de oder unter 07321 945 860 erhalten Sie weitere Informationen über den Grillseminar-Gutschein, den Sie Ihrem Liebsten oder Ihrer Liebsten unter den Weihnachtsbaum legen können. Er oder sie wird es Ihnen danken, spätestens beim nächsten Grillen mit Crunchy Chicken Drumsticks mit Süßkartoffelstampf oder durch ein perfektes Steak mit gegrilltem Spargel-Brotsalat.

Rolf Rothenbacher, Schlafstadl

Anzeige

Duftende Weihnachtsgeschenke

hs. Geruhsame Feiertage wünscht man sich oft zu Weihnachten. Und Sie können mit dazu beitragen, dass die Feiertage ruhig werden: Durch Geschenke aus Zirbenholz. Denn die ätherischen Öle im Holz der Zirbenkiefer verströmen einen angenehmen Duft. Und diesem wird nachgesagt, die Herzfrequenz zu senken und damit beruhigend zu wirken.

Deswegen stellt die Schreinerei Rothenbacher ihre Betten des Schlafsystems Relax 2000 gerne in Zirbenholz her. Sie bietet aber auch viele andere Geschenke aus der „Zirbenfamilie“:

Zirbenkissen: Das mit Zirbenflocken gefüllte Kissen dient dazu, das allgemeine Wohlbefinden zu harmonisieren.

Zirbenbrotdose, damit Brot und Gebäck länger frisch bleiben. Denn Zirbenholz kann die Feuchtigkeit besser regulieren als andere Materialien.

Glaskaraffe mit Zirbenkugel. Sie ist spülmaschinenfest und hält Flüssigkeiten länger kühl.

Zirbenöl. Das 100 % reine Öl verbreitetet einen angenehmen und wohltuenden Duft.

Zirbenspäne. Sie befindet sich in einer Baumwolltasche und man kann sie etwa zum Auffrischen der Zirbenkissen verwenden.

Zirben-NightHolder. Wer sein Handy neben dem Bett haben will, kann es in den NightHolder stellen. Dieser schirmt dann das Bett vor den Handystrahlen ab.

Dann gibt es noch ein Geschenk, das zwar nicht aus Zirbenholz besteht, aber darüber berichtet: Das Buch **„Die Kraft der Zirbe“.**

Sanitär-Fachbetrieb KOMFORT Barrierefrei

Anzeige

Barrierefreie Bad- und WC-Modernisierung mit Ihrem Fachhandwerker vor Ort

Der Installationsmeisterbetrieb Dieter Unseld aus Neenstetten hat sich mit seinem Konzept „BadeQuell“ auf die barrierefreie Bad- und WC-Modernisierung spezialisiert.
Von der GGT, Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik, wurde er zum Fachbetrieb KOMFORT Barrierefrei zertifiziert. Neben Komplett-Badsanierungen bietet er auch Lösungen für Teil-Badsanierungen.
Als Fachhandwerker vor Ort bietet er Serviceleistungen rund um Bad und WC.

Umbau Badewanne zur Dusche in nur 2 bis 3 Arbeitstagen