Mai und
Juni 2020

Lebensfreude

Gute Nachrichten

ULM+NEU-ULM

Wenn Sie Hilfe benötigen: Seite 4

Wie Sie Ihr Immunsystem stärken: Seiten 6, 9 und 14

Neue Vergünstigung bei energetischer Sanierung: Seite 15

Lebensfreude: 07392 968-204
www.lebensfreude-verlag.de

„Mir ist aufgefallen, dass ...“

Wie Sie Konflikte meistern

Damit ein Motor rund läuft, braucht er das passende Öl. Auch für den Umgang unter uns Menschen gibt es ein Schmiermittel, das dafür sorgen kann, dass aus unterschiedlichen Interessen, Werten, Gewohnheiten etc. keine Konflikte entstehen: die konstruktive Kommunikation. Praktische Empfehlungen hierzu gab die Juristin, Mediatorin und Kommunikationstrainerin Jennifer Wassermann in einem sehr eingängigen Seminar. Die Lebensfreude hat es besucht und weiß nun, wie sich auf einfache Weise Konflikte vermeiden oder auflösen lassen:

hs. „Konflikte meistern im beruflichen Kontext“ lautete der Titel des Seminars. Es behandelte vorwiegend Situationen aus dem Arbeitsleben. Doch seine Empfehlungen kann man auch gut im privaten Bereich anwenden.

Je früher, je leichter

Ein Konflikt ist wie Unkraut. Je früher wir ihn beseitigen wollen, desto leichter ist das möglich. Anfangs sind die Beteiligten meist noch selbst in der Lage, die Unstimmigkeiten auszuräumen. Dennoch sollte ein Vorgesetzter, der Spannungen unter seinen Mitarbeitern beobachtet, rasch das Gespräch mit ihnen suchen und es nicht bei der Ermahnung belassen: „Machen Sie das unter sich selbst aus!“

Wenn sich der Konflikt weiter entfaltet und die Beteiligten - etwa im Kollegenkreis - Verbündete suchen, wird ein neutraler Vermittler nötig.

Überziehen sich die Streithähne mit schädlichen Aktionen, dann läuft die Auseinandersetzung allmählich zur Höchstform auf. Nun hilft nur noch eines: die klare Ansage durch eine Macht von außen.

Konflikte bewältigen

Unterschiedliche Meinungen treten immer wieder auf. Doch vor allem zwei Methoden ebnen den Weg zu einer gemeinsamen Lösung:

1. Konflikte konstruktiv ansprechen,
2. Aktives Zuhören.

Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 2.

Tai Chi QiGong
www.TaiChi.de
Stärke deine Energie!
Jetzt Online-Info besuchen!

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

=Missel=
www.missel-reisen.de
Märchenhafter Spreewald
Cottbus, Berlin und Dresden
4 Tage, 23.-26.07.2020
• 3x ÜF, 2x Abendessen im 4* Radisson Blu Hotel in Cottbus mit Schwimmbad
• Stadtbesichtigung Lübben
• Stadtrundfahrt in Berlin
• Cottbus - Fürst-Pückler-Park
• Kahnfahrt im Spreewald
Preis pro Person: € 415,-
Omnibus Missel e. K. - Ristberg 10
89079 Ulm-Eggingen - 07305 7349

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

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

Ihre Lebensfreude kommt wieder am Samstag, den 4. Juli 2020, in rund 130.000 Privathaushalte.

HippKampfkunst
...entdecke Deine Kraft!
SELBSTVERTEIDIGUNG
TAEKWON DO
FIT-BOXEN
AIKIDO
AUSDAUER ▪ BEWEGLICHKEIT ▪ KRAFT
Kids ab 2,5 J. / Teens / Familie
Erwachsene / 20+ / 40+ / 60+
Standorte
Blautal-Center Erbach
Böfingen Wiblingen
0731 / 14059840 hippkampfkunst.de

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

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

NEUE RESIDENZ.
Das Designkaufhaus
Exklusive Labels, die Sie sonst nirgendwo finden
Der 300-Tage-Pop-up-Store mit über 100 jungen Designern, innovativen Labels und kreativen Manufakturen – das Besondere für alle, die Mode, Kunst und Gutgemachtes lieben.
Mo.–Fr. 10–20 Uhr, Sa. 9–20 Uhr
im 5. Obergeschoss der Welt des Wohnens
Borsigstraße 15, 89321 Neu-Ulm, 0731 40 32 12 80
info@designkaufhaus.com, www.designkaufhaus.com
Sie erhalten bis 30. Mai 2020 10 % Rabatt auf alle ausgewählten Designunikate, wenn Sie dieses Lebensfreude-Exemplar mitbringen.

Fortsetzung Titelgeschichte: Konflikte meistern

„SAG ES“-Methode und bewusst ausatmen

Wie lässt sich Streit verhindern oder in Wohlgefallen auflösen? Die Juristin, Mediatorin und Kommunikationstrainerin Jennifer Wassermann gab in ihrem Seminar „Konflikte meistern“ einige Empfehlungen hierzu.

Konfliktturbos umschiffen

hs. Um absichtlich oder versehentlich seine Mitmenschen so richtig „auf die Palme zu bringen“, genügen oft kleine Bemerkungen. Dazu gehören vor allem:

- Sie- oder Du-Botschaften wie: „Sie sollten mal ...“
- Ironie und Sarkasmus.
- Anfragen in der Art von: „Warum ist der Bericht immer noch nicht fertig?“
- Unterstellungen.
- Bedrohungen, Belehrungen, Befehle.

Indem wir auf solche „Konfliktturbos“ verzichten, tragen wir viel zum positiven Miteinander bei.

Konstruktiv ansprechen

Wer vermeiden will, dass eine Bombe hochgeht, sollte sie nicht einfach runterschlucken. Mit anderen Worten: Irgendwie müssen wir Störendes ja ansprechen, wenn beispielsweise der Kollege immer vorzeitig Feierabend macht und wir dadurch in Stress geraten. In solchen Fällen empfiehlt sich die „SAG ES“-Methode:

Sichtweise schildern: „Mir ist aufgefallen, dass Sie jeden Tag um 16 Uhr gehen.“

Auswirkungen beschreiben: „Für mich heißt das, dass ich immer bis etwa 18 Uhr bleiben muss.“

Gefühle benennen: „Ich fühle mich überfordert.“

Erfragen, wie der andere die Situation sieht: „Wie sehen Sie das?“

Schlussfolgerungen vereinbaren: „Wie könnte eine Lösung aussehen?“ „Was können wir jetzt machen?“

Aktiv zuhören

Und wie verhalten wir uns am besten, wenn andere uns etwas mitzuteilen haben? Wir hören aktiv zu. Das aktive Zuhören besteht aus drei Elementen:

1. Zuhören: Blickkontakt mit dem Gegenüber halten. Immer wieder bestätigten, dass die Aussage angekommen ist, etwa durch Nicken und Signale wie „Mmh“ und „Ja“.
2. Verstehen: Prüfen, ob man den Gesprächspartner inhaltlich verstanden hat, seine Aussage zusammenfassen und mit eigenen Worten wiederholen.
3. Gefühle verstehen: Die Gefühle des Gegenübers in Worten ausdrücken. Wir versuchen, seine Wünsche herauszuhören und uns in ihn hinein zu versetzen.

Aktives Zuhören bei Angriffen

Nun kann es sein, dass unser Gesprächspartner noch kein Kommunikationsseminar bei Jennifer Wassermann besucht hat und gleich zum Angriff übergeht. Hier helfen beim aktiven Zuhören Elemente, die etwas „Druck aus dem Kessel nehmen“:

- Der Angegriffene fasst seine Gefühle in Worte: „Ihre Aussage macht mich ärgerlich. Ich versuche jetzt zu sagen, was ich verstanden habe.“
- Bewusstes Ausatmen mit den Worten: „Puh, da muss ich erst einmal ausatmen.“
- Pause: „Das muss ich mir erst durch den Kopf gehen lassen.“

Kommunikation ist mehr als Inhalt

Es ist nicht nur wichtig, was wir sagen, sondern auch, wie wir das tun. Denn der Inhalt unserer Aussage entscheidet Studien zufolge nur zu rund 7 % über die Wirkung unserer Kommunikation.

Dagegen beeinflusst die Stimme zu ungefähr 38 %, wie unsere Aussage ankommt, sprich: „Der Ton macht die Musik.“

Und der Spitzenreiter mit 55 % der Kommunikationswirkung ist unsere Körpersprache. So empfiehlt es sich beispielsweise, im Gespräch die Arme nicht zu verschränken, sondern zu öffnen. Dadurch signalisieren wir sowohl unserem Unterbewusstsein als auch unserem Gegenüber, dass wir für konstruktive Ergebnisse offen sind.

Jennifer Wassermann

Konflikte? Es gibt immer eine Lösung

at. „Frau Wassermann, wir sind sehr froh, dass wir einen Weg aus der eingefahrenen Situation gefunden haben. Dank Ihnen konnten wir alles außergerichtlich klären.“ Wenn sich meine Kunden so verabschieden, bin ich glücklich. Dann weiß ich, dass ich einen Beitrag zum friedlichen Miteinander geleistet habe. Die Mediation ist dafür die ideale Methode.

Als Mediatorin und Juristin leite ich die Konfliktbeteiligten an, wieder ins Gespräch zu kommen, und unterstütze sie, konstruktive Lösungen zu finden, die von allen Parteien getragen werden. Dabei bin ich neutral, sachlich, strukturiert und gleichzeitig empathisch.

Egal, ob es um Konflikte im Unternehmen geht, zum Beispiel Mobbing am Arbeitsplatz, oder um private Streitigkeiten, die häufig bei Scheidungen oder Erbschaftsfragen aufkommen: Vertrauen spielt bei diesem Prozess eine wichtige Rolle.

Anzeige

Jennifer Wassermann
Mediatorin, Juristin und Kommunikationstrainerin

- Erbschaftskonflikte
- Konflikte am Arbeitsplatz
- Scheidungen
- Online-Mediationen

Mediation Wassermann
GEMEINSAM WEGE FINDEN

Elbestraße 6, 89231 Neu-Ulm
www.mediation-ulm.com
office@mediation-ulm.com
T: 0151 65149535

Sandra Schmidbaur Fotografie

Anzeige

Frühlingsbilder

sb. Der Frühling läßt alles erblühen, das Grün leuchtet in wunderbar sattem Farbton - warum also diese schöne Jahreszeit nicht dazu nutzen, einmal schöne, professionelle Bilder im Freien zu machen - die Natur lädt an vielen schönen Plätzen dazu ein.

Ich komme an Ihren Lieblingsplatz im Park, im Wald, auf dem Spielplatz oder im eigenen Garten. Dort lassen sich wunderbar unbeschwerte Bilder mit viel Leichtigkeit fotografieren.

Die Kinder können einfach drauf los toben, und ich kann sie mit der Kamera beim Spielen einfangen. Oder Sie trommeln die ganze Familien zum Gruppenbild zusammen. Wo der Platz im Studio meistens nicht ausreicht, hat die Natur genug davon. Große Gruppen mit über 10 Personen kann man im Freien wunderbar fotografieren. Inspirationen dafür finden Sie auf meiner Homepage www.schmidbaur-fotografie.de.

Vereinbaren Sie einen Termin für Ihr Outdoor-Shooting unter 07304/928871 oder info@schmidbaur-fotografie.de.

Michael Hager, Ballonteam Hager

Anzeige

Eine verrückte Zeit :-) aber wir bleiben am Ball(on)

mh. So viele schöne Tage die letzte Zeit, und wir dürfen nicht an den Himmel, aber Sicherheit geht nun einmal vor. Durch ständige Einsätze im Jahr 2019 an Schönwettertagen und tollen Startplätzen, konnten Fahrgäste die Stadt Ulm aus einer ganz anderen Sichtweise betrachten. Bis zu 7 Fahrgäste kann der Ballon in den schwäbischen Luftraum bringen, um die wunderschöne Umgebung betrachten zu können! Danach gab es ein eisgekühltes Ulmer Bier mit einer zünftigen Ballontaufe! Diese Zeiten kommen aber wieder, und dann sind Sie dran.

Beeindruckende Aufnahmen aus dem Ballonkorb zu verschiedenen Jahreszeiten, Impressionen von Stadt, Land und Fluss und Eindrücke von Start, Landung und Ballonfahrt finden Sie unter www.ballonteam-hager.de und auf unserer Facebook-Seite www.facebook.com/gasriesen/.

Wollen Sie Ihre Ballonfahrt bestellen? Oder haben Sie Fragen, egal welcher Art? Dann freuen wir uns auf Ihren Anruf unter 0731 / 716 77 87 oder 0173 / 328 57 51. Sie können uns auch gerne schreiben an info@ballonteam-hager.de.

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 968-204. Auflage: 132.634 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.

Nähmaschinen Hörmann e.K. Anzeige

Gerade jetzt wird genäht

hs. Gesichtsmasken: Jeder braucht sie, wenige haben sie. Was liegt da näher, als sich selbst eine zu nähen? Man kramt die alte, angestaubte Nähmaschine hervor, die man mal gekauft oder von Oma, Mama, Tante... geerbt hat. Nur, wie näht man eine Gesichtsmaske? Wo gibt es die Gummibänder dafür? Und warum streikt die Maschine spätestens dann, wenn sie das Gummi zusammen nähen soll?

Man kann zwar versuchen, im Internet die Lösung zu finden. Doch in Krisensituationen - sprich: beim Nähen einer Gesichtsmaske - hilft irgendwann nur noch eines: ein leibhaftiger Mensch, der sich auskennt.

Solche Experten waren während der gesamten Corona-Zeit bei Nähmaschinen Hörmann ansprechbar. Natürlich hatte das Ulmer Fachgeschäft vorschriftsgemäß geschlossen. Aber es hielt montags bis freitags von 10 bis 16 Uhr einen Telefonservice aufrecht. Und die Telefone liefen heiß. Hilfesuchende Gesichtsmaskenproduzenten bekamen Tipps, Nähanleitungen, Beratung zur Maschinenbedienung und bestellten die sonst kaum zu erhaltenden Gummibänder.

Manche Kunden ließen sich gleich am Telefon ausgiebig beraten, um eine neue Nähmaschine zu kaufen. Denn ihnen war klar geworden, dass man nicht dann mit einer Maschine gut näht, wenn sie billig war, sondern wenn sie sich einfach bedienen lässt und qualitätsvoll und stabil gebaut ist.

Alt gegen Neu

Nähmaschinen Hörmann bietet eine **Eintauschaktion für Näh- und Overlockmaschinen** an. Sie können Ihre alte Maschine in Zahlung geben und eine neue kaufen, die es sogar mit Gummibändern aufnehmen kann.

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 · kostenfreie Kundenparkplätze
ulm@hoermann-naehmaschinen.de · www.hoermann-naehmaschinen.de

Morgengold Frühstücksdienste Ulm Anzeige

Ihr Frühstück erwartet Sie

hs. Corona zeigte es wieder: Manches kann man einfach nicht hamstern - ein leckeres Frühstücksbrötchen beispielsweise. Doch deswegen musste und muss niemand sein Zuhause verlassen. Denn der Morgengold Frühstücksdienst Ulm liefert Brot, Brötchen und süße Teilchen bis etwa 6:30 Uhr an die Haustüre. Diesen Service bietet das Familienunternehmen auch während der gesamten Ausgangsbeschränkungen. Er gehört zur Grundversorgung. Alles was Sie dafür benötigen, sind ein Telefon oder ein Online-Anschluss und möglichst noch ein Beutel an der Haustürklinke:

- Sie wählen auf www.morgengold.de oder unter 08221 964 75 10 Ihre Lieblingsbackware und die Tage, an denen Sie beliefert werden wollen - jeden Morgen oder etwa nur am Wochenende.
- Morgengold holt Ihre Bestellung von einer Handwerksbäckerei vor Ort und deponiert sie ohne persönlichen Kontakt an Ihrer Haustüre.
- Abgerechnet wird der Service bargeldlos.

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.

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

Eleganz Kosmetik Ulm zum Muttertag Anzeige

Geschenk für die Haut

Am 10. Mai ist Muttertag. Sie können Ihre Mutter, Frau oder Partnerin mit etwas überraschen, was Sie ihr bestimmt noch nie geschenkt haben und vermutlich nicht einmal aussprechen können: Eine Hydrodermabrasion-Behandlung. Doch bevor Sie dafür einen Geschenkgutschein von Eleganz Kosmetik Ulm überreichen, sollten Sie wissen, was sie überhaupt schenken: Es handelt sich um eine wohltuende Luxusbehandlung für die Haut. Dabei entfernt Ayse Büyüktatli von Eleganz Kosmetik mithilfe von Unterdruck und demineralisiertem Wasser sanft und schmerzfrei die toten Zellen der oberen Hautschicht. Anschließend trägt sie kosmetische Masken und Seren - hochkonzentrierte Wirkstoffe - auf, welche die Haut aktivieren und regenerieren. Währenddessen kann die Beschenkte das tun, wovon jeder träumt: einfach die Füße hochlegen und entspannen. Die einstündige Behandlung kostet 75 €. Wenn Sie danach noch ein Serum kaufen, erhalten Sie auf alles 5 % Rabatt.

Ayse Büyüktatli

Die Diplom-Kosmetikerin Ayse Büyüktatli sieht schnell, was eine Haut benötigt und wie sie am besten zu behandeln ist. Das geschieht manuell, aber auch mit moderner Technik. Verwendet werden ausschließlich medizinische Hautpflegeprodukte von Medex Bio Science. Denn sie gewährleisten für jeden Hauttyp - auch für problematische Haut - die optimale Pflege. „Jeder Mensch“, erklärt Ayse Büyüktatli, „hat seine ganz eigene natürliche Schönheit. Als Kosmetikerin helfe ich, diese zu entfalten.“

www.eleganz-kosmetik.de, 0731 26 65 61 oder 0157 76 06 79 81

Mario Krisch, Wüstenrot Immobilien Anzeige

Virtuelle Besichtigung

Eine Immobilie besichtigen, ohne sie zu betreten: Bei Wüstenrot Immobilien ist das schon seit mehr als fünf Jahren möglich. Dabei kann man virtuell, also am PC oder auf dem Smartphone, ein Haus oder eine Wohnung von innen und außen betrachten. Diese Art der Immobilienbesichtigung und -vermittlung erfreut sich momentan - wen wundert‘s - großer Beliebtheit.

Wie funktioniert sie?

Bei einem einzigen Besuch macht der Makler oder die Maklerin Fotos von jedem Zimmer. Die dabei verwendete Kamera ermöglicht 360⁰-Aufnahmen, also einen Rundumblick. Das Fotografieren dauert pro Raum höchstens zwei Minuten. Zusammengefügt vermitteln die Aufnahmen dem Betrachter den Eindruck, als würde er selbst durch die Räume gehen und sich umsehen.

Nun wird die Immobilie am Markt angeboten. Der Makler prüft die Interessenten und gibt ihnen nach Registrierung ihrer persönlichen Angaben einen Link zu einer Internetseite. Sie finden dort die Aufnahmen und können so die Immobilie virtuell besichtigen. Auf Wunsch begleitet sie der Makler dabei, indem er von seinem Bildschirm aus auch auf diese Seite geht, Erläuterungen gibt und Fragen beantwortet.

Auf diese Weise finden Erst- und Zweitbesichtigungen statt, bei denen sich bestimmt niemand anstecken kann.

Wenn nun jemand ernsthaft die Immobilie erwerben oder mieten will, darf er sie jetzt real besichtigen. Der Wüstenrot-Makler ist natürlich dabei und begleitet den Verkauf oder die Vermietung bis zum Vertragsabschluss: Damit der Käufer oder Mieter dort leben kann, wo er sich schon am Bildschirm wohl gefühlt hat.

Immobilie in der Corona-Krise verkaufen/kaufen?
Ja, mit Hilfe des verantwortungsbewussten Handels von Wüstenrot Immobilien.

Für uns steht Ihre Gesundheit an erster Stelle!
Sie wollen eine Immobilie verkaufen oder kaufen?
Wir haben die Lösung – dafür müssen Sie noch nicht einmal Ihr Zuhause verlassen ...

Mario Krisch
Immobilienbezirksleiter
Hafenbad 33 • 89073 Ulm
rudolf-mario.krisch@wuestenrot.de

Sofort-Info: 0731 1403786

wohnen heißt wüstenrot

Business Center Ulm und Ulmhilft.com Anzeige

Benötigen Sie Hilfe?

hs. Wer krank ist, braucht Hilfe. Das zeigt sich gerade in unseren Corona-Zeiten. Manche Menschen können aber nicht auf Familie oder Freunde zurückgreifen. Für sie betreiben der 26-jährige Student Hannes Metzger und seine 21-jährige Schwester Anna-Luisa Metzger das Portal „Ulmhilft.com“. Wie funktioniert diese „Nachbarschaftshilfe während der Corona-Pandemie“?

Wollen Sie helfen?

Auf der Seite https://www.ulmhilft.com klicken Sie auf das Feld „Ich kann helfen“. Dann erscheint ein Formular, in dem Sie unter anderem angeben:

- Wie Sie heißen.
- Wie Sie erreichbar sind (Email-Anschrift und Telefonnummer).
- Welche Hilfe Sie anbieten, ob Sie beispielsweise Einkäufe übernehmen oder den Hund ausführen.
- Wo Sie tätig werden möchten, also in welchen Stadtteilen.

Sie können diese Angaben auch mailen an ulmhilft@gmail.com oder montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr durchgeben unter 0731 40321-290. Diese Hotline wird übrigens betrieben vom BCU Business Center Ulm. Dessen Inhaberin Ramona Probst las in der Südwest Presse über Ulmhilft.com. Sie war von der Aktion begeistert, wollte sie unterstützen und bot deswegen dem mit Anfragen überlasteten Hannes Metzger einen kostenfreien Hotline-Service an.

Brauchen Sie Hilfe?

Dann rufen Sie montags bis freitags zwischen 8 und 18 Uhr unter der BCU-Hotline 0731 40321-290 an. Dort nennen Ihnen die Mitarbeiterinnen des Business Center Ulm die Kontaktdaten einiger Helfer, die in Ihrer Nähe die von Ihnen benötigte Unterstützung anbieten.

Business Center Ulm
entspannt erfolgreich sein

Wir verhelfen Ihnen zu einem professionellen Firmenauftritt

flexibel • effektiv • transparent

Ihr persönliches BackOffice
Telefonservice & Terminierung
Telefonakquise
Assistenz & Projektmanagement
Veranstaltungsplanung
Reiseorganisation

Büroräume für Ihren Erfolg
Domizil- & Geschäftsadresse
Energiereiche Büroräume
Tagesbüro
Konferenzräume
Besprechungsräume

Magirus-Deutz-Str. 12 (Im Stadtregal) • 89077 Ulm • Fon 0731 40 321 00
service@business-center-ulm.de • www.business-center-ulm.de

Eigentlich sollte eine Liste sämtlicher Hilfsbereiten auf Ulmhilft.com veröffentlicht werden. Doch dagegen sprach schon bald ein sehr erfreuliches Argument: die überwältigende Anzahl von über 600 Freiwilligen, die alle ihren Mitmenschen helfen wollen.

Stoffwelt Neu-Ulm Anzeige

Nähen für Teenies

hs. Wer jung ist, hat in der Regel mehr Wünsche als Geld. Da hilft es, wenn man sich das ein oder andere Kleidungsstück selbst nähen kann. Deswegen bietet die Stoffwelt Neu-Ulm die Kurse „Nähen für Teenies“ an. Mitmachen können Jugendliche ab 13 Jahren. Sie nähen sich an zwei Terminen ihre eigene Mode, individuell und stylisch. Dabei sollten sie mit der Kursleiterin Evi Giersch vorher Rücksprache halten bezüglich des Modells und der Stoffauswahl. Vorschläge und Modelle sind auch vorab in der Stoffwelt ausgestellt.

Die Kurse bestehen jeweils aus zwei Terminen und kosten 40 € plus Material. Sie finden in den schulfreien Zeiten statt, also in den Ferien oder samstags. Geplant waren im ersten Halbjahr noch ein Kurs an den beiden Samstagen 16. und 23. Mai 2020 sowie ein Kurs an den Samstagen 20. und 27. Juni 2020.

Da hier aber auch Corona noch ein Wörtchen mitzureden hat, sollte man die genauen Termine bei der Stoffwelt Neu-Ulm erfragen unter 0731 830 26 oder naehkurse-neu-ulm@der-stoff.de.

Musikschule 1000Klang – In Ulm, um Ulm, … Anzeige

Musik für Groß und Klein

Bereits seit 2015 gibt es die Idee, die Musikschule 1000Klang zu gründen. Entstanden ist sie aus dem langjährigen und guten Kontakt der Privatmusiklehrer in Ulm und Umgebung bis Heidenheim und Stuttgart. Die nun neu gegründete Musikschule hat nur ein Anliegen und einen Zweck: die qualifizierte Ausbildung des örtlichen musikalischen Nachwuchses und älterer Musikfreunde. Dazu kommen die Musiktherapie sowie die musikalische Frühförderung.

Profis unterrichten

Die Qualifikation unserer Lehrkräfte ist ausgewiesen durch mindestens ein staatliches Lehrdiplom oder durch einen vergleichbaren Hochschulabschluss. Außerdem verfügen sie über mehrjährige Unterrichtserfahrung.

Unser Unterricht findet dezentralisiert in den Räumen der Lehrkräfte und in einigen ausgesuchten Schulen statt. Unsere Lehrkräfte sind selbständig, das heißt, die Unterrichtsbedingungen (Unterrichtsdauer, Honorar, Ferienregelung) werden individuell abgesprochen.

Klassik bis Pop

Wir bieten vor allem eine qualitativ gute Instrumentalausbildung im klassischen oder volkstümlichen Bereich an sowie in Rock, Pop und Jazz. Deshalb findet unser Unterricht in der Regel als Einzelunterricht statt, aber auch gerne im Gruppenunterricht. Hinzu kommen Kammermusikstunden, Orchesterspiel und interne Vorspielstunden der einzelnen Instrumentallehrer. Musikwochenenden vertiefen den Kontakt untereinander, fördern das musikalische Miteinander und bereiten auf größere Aufführungen vor. In regelmäßigen Schülerkonzerten stellen wir unsere Arbeit in der Öffentlichkeit vor. Da wir als Privatmusiker an keinen Lehrplan gebunden sind, können wir unsere Unterrichtsinhalte sehr flexibel gestalten und so unsere Schüler optimal fördern.

Guter Kontakt

Wir legen Wert auf einen guten Kontakt zwischen unseren Lehrkräften, Schülern und Eltern, Vereinen sowie sonstigen Institutionen. Denn das Musizieren erfordert einen hohen ideellen Einsatz auf allen Seiten und soll bestmöglich gefördert werden. Von unseren Schülern wünschen wir uns die Bereitschaft zu einer langfristigen, intensiven Beschäftigung mit dem ausgewählten Instrument. Deshalb erwarten wir einen regelmäßigen Besuch des Unterrichtes und ebenso regelmäßiges häusliches Üben.

Schnupperstunden

Interessenten können unsere Lehrkräfte in „Schnupperstunden“ kennen lernen und so eine persönliche Lehrerwahl treffen. Soweit vorhanden, stehen für eine Probezeit und gegen eine geringe Gebühr Leihinstrumente zur Verfügung.

Unser Lebensmittelpunkt ist die Freude an der Musik, und das vermitteln wir auch.

Lernen Sie eine Sprache, die von jedem und überall verstanden wird!

Erlernen Sie Ihr Wunschinstrument bei einem Team von hervorragend ausgebildeten Profi-Musikern, Pädagogen und Therapeuten, deren Lebensmittelpunkt die Freude an der Musik ist.

Unsere Lehrer haben jahrelange Erfahrung, sowohl im Unterricht als auch auf Konzertbühnen.

Und sie verlassen auch gerne mal herkömmliche Unterrichtsmethoden, um mit Ihnen Ihren jeweils ganz eigenen Weg zu gehen.

Musikschule 1000Klang
für jedes Alter

Musikschule 1000Klang
Magirus-Deutz-Straße 12 · 89077 Ulm
Mobil: 0162 4525803
info@musikschule1000klang.de
www.musikschule1000klang.de

Anzeige

Heiratsantrag vor der Einweihung

Kann man sich einen besseren Start für eine Senioreneinrichtung wünschen als einen Heiratsantrag? Noch bevor das SeniorenWohnen Ludwigsfeld am 10. November 1980 feierlich eingeweiht wurde, verliebten sich zwei der bereits eingezogenen Bewohner ineinander. 4 Wochen nachdem der 77-jährige Anton Simmendinger die 79-jährige Johanna Fabian kennengelernt hatte, machte er ihr einen Heiratsantrag. Im Oktober war die Verlobung. Die Hochzeit wurde am 6. Dezember 1980, am 80. Geburtstag der Braut, im SeniorenWohnen Ludwigsfeld groß gefeiert. Auch bundesweit bekannte Frauenzeitschriften wie Bella oder Freizeit Revue berichteten über das „älteste Liebespaar Deutschlands“ in dem damals jüngsten Seniorenheim der Republik. Jetzt, zum 40-jährigen Jubiläum, kann die Einrichtung auf eine bewegte und erfreuliche Geschichte zurückblicken.

Der Neubau in Ludwigsfeld

hs. Gleich zweimal reiste der damalige bayerische Ministerpräsident Dr. Alfons Goppel an für das Seniorenheim, das zum Bayerischen Roten Kreuz gehörte: Zur Grundsteinlegung des Neubaus am 17. Juli 1978 und - zwei Jahre später - zur feierlichen Einweihung des fertigen Gebäudes am 10. November 1980.

Es handelte sich um die 59. Senioreneinrichtung im Freistaat, hatte eine Wohn- und Nutzfläche von über 9.000 Quadratmeter und bot Platz für 150 Bewohner. Dabei gab es zu dieser Zeit im ganzen Landkreis Neu-Ulm nur 529 Altenheimplätze.

Schnell ausgebucht

Deswegen lagen schon ein Jahr vor der baulichen Fertigstellung 96 verbindliche Anmeldungen vor. Eröffnet wurde das neue Seniorenheim in dem Neu-Ulmer Ortsteil Ludwigsfeld rund ein halbes Jahr vor der Einweihung, und zwar am 15. April 1980.

Der erste Bewohner zog im Mai ein. Schon bald waren alle Plätze vergeben. Im November umfasste die Warteliste bereits 40 nicht mehr zum Zuge gekommener Interessenten. Mittlerweile sind die Wartelisten noch länger.

Die Bewohner

Dabei waren 1980 die Bewohner überwiegend rüstig. Ihr Durchschnittsalter betrug 65 Jahre. Neben 120 Wohnplätzen gab es nur 30 Pflegeplätze.

Jetzt, 40 Jahre später, liegt das Durchschnittsalter der Bewohner bei 84,2 Jahren. Nach einem Gebäudeanbau in 1990 stehen 208 Plätze zur Verfügung. 204 davon sind Pflegeplätze.

Warum ziehen die Menschen heutzutage erheblich später in ein Seniorenheim? Ein Grund dürfte darin liegen, dass ihre Lebenserwartung gestiegen ist. Außerdem gibt es mittlerweile ambulante Pflegedienste, welche die Menschen zu Hause betreuen. Auch das SeniorenWohnen Ludwigsfeld bietet seit 2017 einen ambulanten Pflegedienst an.

Heimisch fühlen

Einrichtungsleiter Ralf Waidner und die rund 200 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgen auf vielerlei Weise dafür, dass sich die Bewohner heimisch fühlen:

Die Einzelappartements sind bis auf Pflegebett und Nachtkästchen unmöbliert und werden mit eigenen, liebgewordenen Möbelstücken eingerichtet. Manche Bewohner haben gleich ihren Hund, ihre Katze oder einen Kanarienvogel mitgebracht.

Abwechslung bieten auch Angebote wie Gymnastik und Klangmassage sowie viele Veranstaltungen im Haus: Konzerte, gemeinsames Singen, Bingo-Spielen, Auftritte der Gesundheitsclowns Lotti und Liesel, Tanz beim „Nachtcafé“...

So schreibt die 82-jährige Anneliese Lepper in der Festschrift zum 40-jährigen Jubiläum: „Vor dem Einzug hätten wir uns nicht vorstellen können, dass dieses Pflegeheim zu einem Zuhause werden könnte, wie es heute für uns ist.“

Plus für Mitarbeiter

In der Jubiläumsfestschrift kommen auch die Beschäftigten zu Wort. Einige von ihnen fanden zum SeniorenWohnen Ludwigsfeld, weil es ihnen empfohlen wurde von Verwandten oder Freunden, die dort schon arbeiteten. Sie verweisen auf die Hilfsbereitschaft im Team, die Freude an ihrer sinnstiftenden Arbeit und die Wertschätzung, die sie dafür erfahren.

Zur Anerkennung gehören auch Gesten wie wöchentlich eine als Arbeitszeit bezahlte Stunde Sport, der Fitnessraum und die Massageliege, Mitarbeiterwohnungen, die tägliche Vitaminbar, das Frühstücksbuffet in der Adventszeit oder in der Sommerhitze ein leckeres Eis für jeden.

Jubiläumsfeier

Im Juni sollte das 40-jährige Jubiläum groß gefeiert werden. Jedermann wäre herzlich eingeladen gewesen. Das Programm für ein fröhliches Festwochenende stand bereits.

Doch dann kam Corona. Deswegen wird die 40er-Feier auf unbestimmte Zeit verschoben. Sie findet aber auf jeden Fall statt, und sei es am 41. Geburtstag.

Dabei soll es auch einen Tag der offenen Tür geben, das heißt: man kann bei Hausführungen das SeniorenWohnen Ludwigsfeld kennenlernen.

Dann wird sich mancher Besucher vielleicht fragen, in welchem Appartement das vor 40 Jahren getraute „älteste Liebespaar Deutschlands“ gewohnt hat? Es waren zwei. Denn beide Eheleute behielten auch nach der Hochzeit ihre eigenen Appartements, da er ein großer Volksmusikfan war und sie lieber in Ruhe lesen wollte.

Neu-Ulm Ludwigsfeld

Unterstützen · Betreuen · Pflegen

Lust, als Helfer/in in einen Beruf mit Zukunft einzusteigen?
Wollen Sie sich zur/m Pflegefachfrau/-mann 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 BRK

Ihr Plus im Alter

LEBENSQUALITÄT IM ALTER 2021

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

Alexander Brender, P 15 Fitness Club Anzeige

Muskeltraining – jetzt so wichtig wie noch nie?

Warum gerade Muskeln wichtig für Ihr Immunsystem sind!

ab. Wer seine Muskulatur regelmäßig unter Belastung setzt, hat eine wesentlich höhere Produktion von Botenstoffen, den sogenannten Myokinen. Diese sind für die körperliche Widerstandsfähigkeit unentbehrlich! Dabei sind es gerade überschwellige Belastungen - die also weit über unsere Alltagsbelastung hinausgehen - welche diese wichtigen Botenstoffe in großer Zahl in unseren Kreislauf ausschütten und uns damit besonders wirksam vor Erkrankungen schützen können.

Dass Muskeltraining also weit mehr bedeutet, als einem „Schönheitsideal" nachzueifern, sollte nun jedem klar sein. Muskeltraining ist nichts anderes als Körperpflege, und kein Medikament der Welt kann die positiven Eigenschaften einer guten Muskulatur ersetzen.

Ihr Immunsystem können Sie sich vorstellen wie einen Akku, den Sie durch körperliche Beanspruchung aufladen. Er ist dann mit voller Energie für Sie da, wenn Sie ihn brauchen. Zum Beispiel, um Krankheiten abzuwehren. Es ist vergleichbar mit einem Garten. Wenn man ihn regelmäßig pflegt, bleibt er in Schuss und blüht auf. Versäumt man es, kostet es unglaublich viel Aufwand, ihn wieder in Form zu bringen, aber es ist nie zu spät, zu starten.

Starten Sie jetzt, lassen Sie uns gemeinsam an Ihrer Fitness arbeiten, und sorgen Sie damit für ein starkes Immunsystem!

Radlertipps Uwe Schneider, RADWEG Anzeige

Fit unterwegs

hs. Auch in Zeiten der Corona-Krise kann man den Frühling genießen, etwa durch eine Radtour in der Natur. Man radelt dabei nicht in der Gruppe, sondern alleine und achtet immer schön auf Abstand zu den Mitmenschen. Außerdem empfehlen sich nur Touren, die maximal einen Tag dauern. Denn Übernachtungen und Einkehr in Hotels und Gaststätten sind derzeit tabu. Aus diesem Grunde sollte man auch Getränke und Vesper dabei haben.

Das empfahl Uwe Schneider vom Neu-Ulmer Fachgeschäft RADWEG übrigens schon zu Zeiten, in denen Corona nur als mexikanische Biermarke bekannt war. Der Fahrradmechaniker, Radsportler und Radsporttrainer rät, sich immer wieder zu stärken und nicht zu warten, bis Hunger und eventuell Übelkeit einen Unterzucker anzeigen. Mindestens ein bis zwei Vesperpausen sollten bei einer Tour schon drin sein. Damit das Essen nicht schwer im Magen liegt und Blut von Körper und Hirn abzieht, kaut man es langsam, gründlich und genüsslich. Dabei empfiehlt sich Kost, die man auch sonst gewöhnt ist. Das bedeutet aber nicht, es so zu handhaben, wie der Schafhirte Spyridon Louis. Er gewann 1896 bei der ersten Olympiade der Neuzeit den Marathon. Dabei stärkte er sich während des Laufes mit einem ihm vom zukünftigen Schwiegervater gereichten Glas Cognac.

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

Markus Brzuske, Dietenbronner Quelle Anzeige

Natürlich umweltfreundlich

mb. Dietenbronner ist ein natürliches Mineralwasser, also ein Produkt, welches - im Vergleich zu Leitungswasser - über viele 1000 Jahre in der Natur entstand. Es ruht unberührt von schädlichen Umwelteinflüssen in der Tiefe, wurde natürlich mineralisiert und kennt keine Beigabe von Fremd- und Zusatzstoffen.

Wir machen es uns zur Aufgabe, dieses gesunde und streng kontrollierte Lebensmittel für unsere Kunden zu erhalten und zu schützen. Wir füllen es sicher in umweltfreundliche Mehrweg-Glasflaschen oder zu 100% wiederverwertbare PET-Flaschen, um dann die Menschen zwischen Alb und Allgäu mit unserem frischen und guten Mineralwasser zu versorgen.

Dabei achten wir auf Nachhaltigkeit im Einsatz unserer Ressourcen, sowohl im Verbrauch als auch in der Wahl der Verpackung und bei den kurzen Transportwegen in der Region. So sparen wir natürliche Ressourcen wie Rohölreserven ein und vermeiden unnötigen CO_2-Eintrag in die Umwelt. Mit unseren neuen modernen Abfüllanlagen haben wir unsere Verbrauchswerte in puncto Energie und Roh-, Hilfs- und Betriebsstoffe deutlich verbessert.

Manfred Lehner - Innovative Produkte Anzeige

Der e.GO mit Schutzmaske

ml. Der e.GO ist im Anrollen, notfalls mit Schutzmaske.

Trotz Coronakrise ist zum Redaktionsschluss der erste e.GO Life, Deutschlands günstigstes Elektroauto, gerade unterwegs zu mir. Wenn Sie diesen Artikel lesen, sollte er eigentlich schon für Probefahrten bereitstehen. Vielleicht sind dann auch schon verschiedene Corona-Maßnahmen gelockert.

Natürlich bleibe ich mit meiner Firma nicht stehen. Wenn alles optimal läuft, sind bei mir bis zum Erscheinungstermin viele tausend **Masken** am Lager. Egal ob für Pflegeheime, Krankenhäuser oder auch Handwerksbetriebe, Manfred Lehner sorgt vor.

Beate Kühn, Blickpunkt Ulm Anzeige

Besser sehen, besser lernen

hs. Wer eine Botschaft verarbeiten will, muss sie erst einmal empfangen. Wenn Ihr Kind schlecht lernt, sollten Sie also prüfen lassen, ob es den Stoff, den es aufnehmen soll, überhaupt richtig sieht. „Denn fast alles, was wir wissen, kam durch die Augen in den Kopf", erklärt Visualtrainerin Beate Kühn vom Blickpunkt Ulm. Dabei testet die Diplom-Ingenieurin (FH) für Augenoptik nicht nur die Sehschärfe der Augen, sondern auch deren Zusammenspiel:

- Augenbewegungen: Können die Augen den Bewegungen - etwa an der Tafel - folgen und an die gewünschte Stelle springen? Beim größten Teil der Kinder mit Lese-Rechtschreib-Problemen hapert es am Bewegungsfluss und bei den Blicksprüngen.
- Winkeleinstellungen: Stellen sich die Augen stets im richtigen Winkel zueinander ein?
- Scharfstellen: Passen sie ihre Sehschärfe an die jeweilige Entfernung an?

Zeigen sich hier Mängel, so werden sie bearbeitet mit altersgerechten Übungen. So lernen die Kinder, besser zu sehen, um besser zu lernen.

Blickpunkt Ulm Gesundheitspraxis ULMERGASSE

Ihre Sehkraft ist das Tor zur Welt

• Seh-Analysen • Farblicht • Visualtraining • Kinderoptometrie

Jetzt ist die Zeit, Ihr Sehen zu verbessern!

Beate Kühn
Dipl.-Ing. FH Augenoptik · Funktionaloptometrie
Ulmer Gasse 21, 89073 Ulm, 0175 420 2001
Beate.kuehn@visualtraining-ulm.de
www.visualtraining-ulm.de

Facharzt Dr. Florian Brückner Anzeige

Stille Entzündungen

Störfelder erkennen und behandeln.

fb. Stille Entzündungen laufen unterschwellig und unbemerkt im Körper ab, oft über viele Jahre. Auslöser ist eine dauerhafte Aktivierung des Immunsystems unterhalb der Wahrnehmungsschwelle, wodurch es zu einer schleichenden Schädigung der Gesundheit mit Ausbildung von chronischen Erkrankungen kommt, ähnlich wie ein Korrosionsprozess. Durch die routinemäßigen Vorsorgeuntersuchungen werden sie nicht erfasst und bleiben unerkannt.

Die Auslöser sind unbemerkte Belastungen im Alltag durch zum Beispiel Schwermetalle, Zahnherde, Darmflorastörungen, Ernährungsfehler, Medikamente oder als bereits normal empfundener Dauerstress.

Arteriosklerose (Gefäßverkalkung), Bluthochdruck, Arthrose, rheumatische Schmerzbilder, Reizdarm, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Erschöpfung, Konzentrationsstörung, Demenz, Krebs und viele andere chronische Krankheitsbilder können durch eine stille Entzündung ausgelöst oder gefördert werden.

Mit Hilfe gezielter Labordiagnostik und Untersuchung auf Störfelder im Körper können stille Entzündungen und deren Ursachen aufgedeckt werden. Durch ein ganzheitliches Konzept mit Kombination aus Schulmedizin, Naturheilkunde, Ernährungsberatung und manueller/osteopathischer Medizin ist dann eine auf den Auslöser zielende Behandlung möglich.

Dies ist in jedem Stadium der Erkrankung möglich und kann helfen, Beschwerden zu lindern oder zu lösen. Im besten Fall und präventiv eingesetzt, beugt es dem Entstehen einer Erkrankung sogar vor.

Dr. med.
Florian Brückner
Facharzt für Allgemeinmedizin

Chirotherapie · Naturheilverfahren
Sportmedizin · osteopathische Medizin

Diagnostik und ganzheitliche Behandlung von **Schmerzen am Bewegungsapparat, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Verdauungsproblemen** und **unklaren chronischen Beschwerden.**

Prävention und Behandlung von **Stress, Erschöpfungszuständen** und **Burn-out.**

Privatpraxis Bahnstraße 6 · 89278 Nersingen · Tel. 0731.155 385 52 www.privatpraxis-drbrueckner.de

Heilpraktiker Michael Aigner Anzeige

Der befreite Arm

hs. Es ist gut, einen linken Arm zu haben, und es ist weniger schön, dies ständig zu spüren. Denn ein Körperteil kann sich in der Regel nur dadurch immer im Bewusstsein halten, indem es weh tut. So erging es Thomas Braun (Name geändert): Egal wie er den linken Arm hielt oder hängen ließ, er hatte ständig Schmerzen bis ins Schultergelenk hoch. Richtig unerträglich wurden sie, wenn Thomas Braun einmal den Arm anheben wollte.

So ging es den ganzen Winter über, bis dem Schmerzgeplagten Ende Januar eine Broschüre des Heilers und Heilpraktikers Michael Aigner über die geistige Wirbelsäulenaufrichtung in die Hände fiel. Thomas Braun dachte sich, „das probiere ich aus“, und war im Februar erstmals in der Praxis von Michael Aigner. Dieser ermittelte und fotografierte die Fehlstellungen in der Körperhaltung und bat seinen neuen Klienten, sich auf eine Liege zu legen. Dann sprach er konzentriert einige Sätze, die dazu dienten, die Wirbelsäule aufzurichten. Anschließend setzte er sich neben Thomas Braun, der eine Stunde lang auf der Liege blieb und spürte, wie die Schmerzen abnahmen.

Es folgten noch drei weitere Behandlungen. Der Arm lässt sich seitdem beschwerdefrei anheben und hat es nicht mehr nötig, durch Schmerzen auf sich aufmerksam zu machen.

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. 07333-9504904
lebensqualitaet@heilpraxis-aigner.de
www.heilpraxis-aigner.de
Termine nach Vereinbarung

Olaf Reichardt, Duft & Wärme Anzeige

Primavera-Handhygiene

or. Normalerweise sollte hier unser neues Vortragsprogramm stehen, was sich aber durch die momentanen Umstände verzögert. Das Programm wird erst ab Mitte Mai in unserem Geschäft ausliegen, welches geöffnet hat täglich von 11 bis 16 Uhr. Außerdem erscheint es in der kommenden Lebensfreude-Ausgabe.

In unserem Geschäft haben wir auch ein selbst gefertigtes „Handhygienespray“ nach Primavera-Vorschlag und eine Ölmischung aus den vier stärksten antivitalen ätherischen Ölen.

Wir freuen uns, Euch wieder bei Vorträgen zu sehen, was hoffentlich doch Ende Mai sein wird. Ab Mitte Mai schaut einfach mal auf der Seite www.dw-ulm.de Rubrik Vorträge. Viel Kraft und alles Gute wünscht Euch das Team von Duft & Wärme.

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

Whirlpools bei Dolce Vita Anzeige

Wellnessurlaub hamstern

hs. Eines haben wir aus der Corona-Krise gelernt: Es lohnt sich, daheim gut ausgestattet zu sein. Dazu gehören auch Annehmlichkeiten, die uns den Urlaub nach Hause bringen, etwa ein Whirlpool: Man sitzt in dem mit Düsen versehenen Becken, genießt ein entspannendes Wasserstrudelbad und lässt sich von Luft-Wasserstrahlen massieren. Der Einrichtungs- und Wellnessexperte Dolce Vita in Lonsee bietet hier eine Auswahl unter mehr als 30 verschiedenen Modellen, damit Sie sich daheim wie im Urlaub fühlen können.

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

Feng Shui Institut Stein: Rutenkurs 15.-16.5 Anzeige

So finden Sie die Kraftplätze

hs. Wenn ein Bauer seinen Hof errichtete, zog er meist einen Wünschelrutengänger zu Rate. Dieser stellte fest, welche Plätze frei von störenden Wasseradern, Erdverwerfungen und sonstigen Belastungen waren. Wofür wurden die besten Plätze reserviert? Für die Schlafzimmer und natürlich für den Stall. Denn dort befand sich das Hab und Gut, die Existenzgrundlage: das Vieh.

Heutzutage tragen wir die Existenzgrundlage gewöhnlich in uns, in Form unserer Arbeitskraft. Deswegen wird Karin B. Stein vom Feng Shui Institut Stein oft gerufen, um den optimalen Schlafplatz - den Ort der Regeneration - zu ermitteln. Sie bewirkt aber noch viel mehr mit der jahrtausendealten Tradition des Rutengehens und dem Wissen um die Kräfte der Erde.

Wollen Sie das auch erlernen? Am 15. und 16. Mai haben Sie die Gelegenheit dazu, beim Seminar: „Geomantie 1 - Rutenkurs für Einsteiger.“ Die Expertin Karin B. Stein vermittelt Ihnen unter anderem, wie man mit Pendel und Rute umgeht und welche Bedeutung Erdstrahlen für unser Wohlbefinden haben. Danach können Sie Ihr Zuhause austesten und umgestalten, vom Schlafzimmer bis hin zum modernen Stall, sprich: zur Garage.

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

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.

Abnehmen mit Brigitta Egly

Anzeige

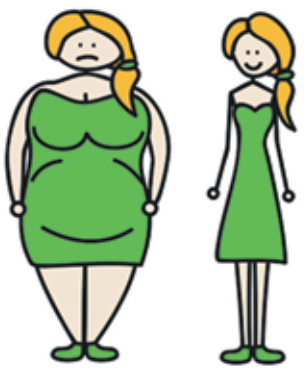
Magenbandhypnose

hs. In ein Halbliterglas passt kein ganzer Liter. Auf diesem recht einfachen Prinzip beruht das Magenband. Dabei wird Übergewichtigen ein Band um den Magen gelegt, das diesen zusammenschnürt beziehungsweise verengt. In den kleineren Magen passt nun weniger rein. Man kann dann nicht so viel essen und nimmt in der Regel ab.

Hypnosetherapeutin Brigitta Egly bietet solche Magenbandoperationen. Dabei arbeitet sie nicht mit Schere, Skalpell und Silikon, sondern mit Hypnose. Sie versetzt den Klienten - oder die Klientin - in einen tranceähnlichen Zustand. Dann verankert sie in seinem Unterbewusstsein die Vorstellung, dass ein Magenband angelegt wird und der Klient deswegen weniger isst und sich bewusster ernährt.

Man muss nicht verstehen, wie diese nebenwirkungsfreie Methode funktioniert. Es genügt, zu vergleichen: Gewicht vorher - Gewicht nachher. Und hier zeigen viele positive und schnelle Ergebnisse, dass das hypnotische Magenband genauso wirksam sein kann wie ein reales.

Mit Hypnose zum Wunschgewicht



Effektiv und dauerhaft Gewicht reduzieren

Privatpraxis für Systemische Lösungen

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

25 Jahre Hanflager in Ulm

Anzeige

Hanf im Schloss

hs. Dass er einmal in einem „Schlösschen“ residieren würde, hatte sich Stefan Oberdörfer auch nicht träumen lassen, als er 1993 auf Flohmärkten und Festivals bedruckte T-Shirts und Hanfprodukte verkaufte. Doch schon zwei Jahre später, am 2. Mai 1995, eröffnete er in Ulm das Hanflager, ein Fachgeschäft rund um den Hanf. Hier gibt es fast alles, was sich aus der vielseitigen Nutzpflanze herstellen lässt: leckere Müslis, herzhafte Burger, gesundes Hanf-Öl, schicke Poloshirts, bequeme Schuhe, dunkles Hanf-Bier...

Mittlerweile ist das Hanflager in Ulm sogar zweimal vertreten: in der Neue Straße 33 beim Kino XINEDOM und in der mit seinen Türmen und Erkern wie ein Schlösschen aussehenden Zinglerstraße 1. Dort betreiben Stefan Oberdörfer (im Bild rechts) und sein Team seit 2002 auch die Hanfgaststätte Hemperium, in der man etwa Hanf-Kässpätzle genießen und zu Livemusik feiern kann.

Abholservice

Auch in Corona-Zeiten muss niemand auf Hanf-Spezialitäten verzichten. Denn man kann beim Hemperium Speisen und Getränke unter 0731 30 200 bestellen und in der Zinglerstraße 1 in Ulm abholen. Wenn eine Abholung nicht machbar ist, dann besteht begrenzt die Möglichkeit zur Anlieferung.

www.hanfburger.de
…alles um und aus Hanf

HANF LAGER

Zinglerstr. 1
89073 Ulm
Tel. 0731/1416686

Neue Str. 33
89073 Ulm
Tel. 0731/64166

www.hanflager.de

HEMPERIUM

Zinglerstraße 1
89073 Ulm
Tel. 0731/30200

www.hemperium.de
info@hemperium.de

Di.–Sa. ab 17 Uhr

• Hanf-Spezialitäten • Biergarten
• Live-Events

Karoline Thanner bietet die Chance, BEMER-Vertriebspartner zu werden

Anzeige

Aus Leidenschaft für die Gesundheit

kt. Die BEMER Int. AG, die im Verkauf ihrer patentierten Medizinprodukte auf den Direktvertrieb setzt und seit Jahren starke Wachstumsraten erzielt, sucht stets neue Vertriebspartner.

Ob man sein eigener Chef sein will, ein lukratives Zweiteinkommen aufbauen möchte oder die Altersvorsorge angeht: BEMER bietet Neulingen sowie Vertriebsprofis beste Erfolgschancen.

BEMER hat in langjähriger Forschungsarbeit eine Therapie entwickelt, von der sowohl Menschen als auch Pferde profitieren: Die Physikalische Gefäßtherapie BEMER verbessert - wissenschaftlich belegt - die Mikrozirkulation, also die Durchblutung der kleinsten Blutgefäße. Die Nachfrage nach den BEMER Produkten wächst rasant. Somit besteht zunehmend Bedarf an Vertriebspartnern, die bei besten Voraussetzungen in den wachstumsstarken Gesundheitsmarkt einsteigen können. BEMER stellt eine umfassende Grundausbildung sicher. Jeder hat die Möglichkeit, sich durch ein Gesamtpaket an Seminaren sowie ein sensationelles E-Learning-Programm Kenntnisse anzueignen, um sofort zu starten. Benötigt wird nur ein geringer Kapitaleinsatz, Mindestumsätze oder Pflichtkäufe gibt es nicht. Informieren Sie sich unverbindlich bei Karoline Thanner unter: Tel.: 08226-1283 oder 0170 6180536 oder karoline.thanner@thanner.org

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

Hubert Killinger, Radiästhesie

Anzeige

Bleiben Sie gesund

hk. Die derzeit meistverwendete Grußformel. Worte, die in diesen Tagen eine ganz neue Gewichtung erfahren. Gerade jetzt zeigt sich für uns alle, dass die Gesundheit das höchste Gut des Menschen ist.

Diese Erkenntnis sollte auch im Bewusstsein eines Jeden bleiben, wenn sich der normale Alltag wieder einstellt. Ein gesunder Schlafplatz hilft, dieses höchste Gut zu erhalten oder zu verbessern. Eine radiästhetische Raumuntersuchung bietet da einen idealen Überblick über den besten Schlafplatz, für Sie und Ihre Familie.

Hubert Killinger
Radiästhetische Raum- und Bauplatz-Untersuchungen

Wünschelruten
– Tageskurse
– Seminare

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

Coaching Ditte Endriß

Anzeige

„Zähne zusammenbeißen...“

„Schlag´ Du mal Alarm“, sprach die Seele zum Körper, „auf Dich wird man wohl besser hören.“

de. Die Kinder müssen zur Schule, das Vesper will vorbereitet, der Ranzen gepackt sein. Sie haben einen Termin beim Chef, und die Jüngste muss nochmal aufs Klo… Oder: Der Partner geht, wie geht’s weiter? Oder: Ihrer Firma geht’s schlecht, was wird aus Ihrem Job…

Trauer, Wut, Ängste, finanzielle Not… und immer heißt es: „Auf die Zähne beißen und durch“.

Die Kiefermuskeln halten die Spannung und den Stress fest, der Energiefluss blockiert, wie wenn im Berliner Bahnhof die Züge stehen bleiben. Die Folge ist, dass der Körper in einen “Not-Modus“ geht: Alarme an vielen Stellen des Körpers, die wir erstmal gar nicht mit den Ursachen in Verbindung bringen, wie Probleme mit: Verdauung, Gelenken, Gynäkologie, Urologie, Kopf (Zähne, Nebenhöhlen, Tinnitus), Dauerstress und chronische Überlastung, Schlafstörungen. Daneben gibt es mechanische Auslöser, beispielsweise Unfälle (Schleudertrauma), Verletzungen, Operationen an Kiefer und Zähnen (zu lange den Mund weit öffnen).

Wenn die Kiefermuskulatur entspannt, entspannen sich ca. 90 % der gesamten Körpermuskulatur mit! Dabei werden Stress und Toxine freigegeben, und eine natürliche Harmonie kann wiederhergestellt werden.

DITTE ENDRIß
COACHING - KINESIOLOGIE - BERATUNG

Persönlichkeitsentwicklung
Paarberatung
Stressbewältigung
Familienaufstellungen
Trauerbegleitung

www.ditte-endriss.de

Grünhofgasse 3
89073 Ulm
Tel. 0731/79086954
info@ditte-endriss.de

Mit Hilfe meiner Kieferbalance nach Philip Rafferty („R.E.S.E.T®“) kann sich der Kiefer wieder entspannen und dadurch die Energie wieder dorthin fließen, wo sie gebraucht wird – „die Züge fahren wieder“. Erfreulicherweise folgt die Seele dem Körper – sie lächelt wieder. Vereinbaren Sie einen Termin mit mir.

Naturheilpraxis Angela Surace Anzeige

Immunsystem stärken

Warum haben Viren wie die, deren Namen man schon gar nicht mehr aussprechen mag, bei vielen Menschen keinen oder wenig Erfolg? Sie stoßen dort auf einen „Spielverderber“, und der heißt: gutes Immunsystem. Um es zu stärken, empfiehlt Heilpraktikerin Angela Surace unter anderem Infusionen von Vitamin C und Sauerstoff-Ozon:

Das menschliche Immunsystem besteht aus Eiweiß. Es wird also durch einen hohen Eiweißgehalt im Blut gefördert. Ferner braucht es Spurenelemente, etwa Zink, und Vitamine, insbesondere Vitamin C und D. Die Grippewelle erwischt uns auch deshalb bevorzugt zum Ende des Winters, weil dann die letzten Vitamin D-Reserven aufgebraucht sind. Wenn wir nun regelmäßig etwas fürs Immunsystem tun, sind wir gewappnet, sobald sich wieder ein Virus verbreitet.

Bei schweren Erkrankungen arbeitet die Naturheilpraxis Surace häufig mit hoch dosierter Vitamin C-Zufuhr, auch intravenös. Außerdem empfiehlt sie das zweitstärkste Desinfektionsmittel der Welt: den Sauerstoff-Ozon. Er tötet Bakterien, Pilze und Viren. Wird er dem Blut zugeführt, sorgt er auch dafür, dass sich dort die Blutzellen nicht verklumpen zu sogenannten Geldrollen. Wenn die einzelnen Zellen wieder unabhängig voneinander sind, steht die gesamte Außenfläche jeder Zelle frei zur Verfügung, um Sauerstoff aufzunehmen und dorthin zu transportieren, wo er benötigt wird. Und das mag unser Immunsystem ganz besonders.

So wurden in einem Krankenhaus in der italienischen Stadt Udine 36 Patienten, die an Lungenentzündung und Atembeschwerden litten, mit sogenannten antiviralen Medikamenten und mit Ozontherapie behandelt. Dies verringerte - wie die Zeitung La Republica am 6.4.2020 berichtete - die Lungenschäden und verlangsamte die Entzündungen. Nur in einem Fall war ein Beatmungsgerät nötig.

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

Sabine Haußmann, DEINE ZEIT Anzeige

EEH - Emotionelle Erste Hilfe

sh. Wie reagieren Babys auf Stress ihrer Eltern? Mit Stress und Anspannung, erklärt der Psychologe Thomas Harms in seinem Buch „Keine Angst vor Babytränen“:

Wenn ein Säugling, der in den Armen einer angespannten Mutter liegt, sprechen könnte, würde er vielleicht sagen: „Mama, wo bist Du? Was belastet Dich? Deine Berührungen trösten mich nicht, ich fühle mich allein...“

Wie können Eltern stattdessen ihrem Kind Sicherheit und Halt geben, selbst wenn es stundenlang jammert und quengelt? Indem sie sich mit ihrem eigenen Körper und mit ihren Gefühlen verbinden und beides gut wahrnehmen. Diese Selbstanbindung ermöglicht ihnen, ein guter Leuchtturm für das Baby zu sein.

Und dafür bietet die Naturheilpraxis DEINE ZEIT in Einzelstunden oder Kleingruppentrainings die Emotionelle Erste Hilfe (EEH). Hierbei handelt es sich um ein körperorientiertes Programm. Es unterstützt eine liebevolle Eltern-Kind-Bindung von der Schwangerschaft bis zu der Zeit nach der Geburt. Gezielte Gespräche, haltgebende Berührungen und Wahrnehmungsübungen stärken die Eltern und ihre Nähe zum Kind.

Schwangerschaft – Geburt – Eltern sein

Werdende Mütter, Eltern und Kinder in den ersten drei Lebensjahren liegen mir sehr am Herzen. Für sie biete ich Kurse an zu

- Yoga in der Schwangerschaft
- Yoga-Rückbildung und Babymassage
- Emotionelle Erste Hilfe (EEH)
- Bindungsförderung
- Krisenintervention
- Eltern-Baby-Beratung

DEINE ZEIT

NATURHEILPRAXIS · YOGA · ENTSPANNUNG
Sabine Haußmann · Fischergasse 17/1 · 89073 Ulm
0731 711 07 22 oder 0170 273 15 06
sabine.haussmann@deine-zeit-ulm.de
www.deine-zeit-ulm.de

Erfahrungsbericht Cell-Re-Active-Training Anzeige

Heimtrainer für Immunkräfte

hs. Erhöhte Temperatur, Schnupfen und Husten. Diese Symptome hätte Maria Mahlke (Name geändert) üblicherweise als harmlose Erkältung hingenommen. Doch sie zeigten sich am 30. März 2020, als die Corona-Krise gerade so richtig an Fahrt aufgenommen hatte. Deswegen fragte sich Maria Mahlke, ob sie auch von diesem neuen Virus befallen war. Der Hausarzt schrieb sie zwar für zwei Wochen krank, hielt aber einen Corona-Test für überflüssig.

Doch Maria Mahlke wollte nicht wie das Kaninchen vor der Schlange auf Schlimmeres warten. Sie wandte sich an die Praxis „Heilkunde für Informations- und Energiemedizin“. Von dort bekam sie das Programm „Cell-Re-Active-Training“ zugesandt. Es dient dazu, die Aktivität der Zellen und damit die körpereigenen Abwehrkräfte zu beleben. Es handelt sich sozusagen um einen Hometrainer fürs Immunsystem. Dabei musste Maria Mahlke lediglich an verschiedenen Körperstellen kleine, farbige Spiegel tragen, um dadurch Energiefluss und Zellaktivität in Schwung zu bringen.

Nach einigen Tag war Maria Mahlke gesund. Sie ist nun „topfit“ und sieht jedem Virus gelassen entgegen, ob er noch kommt oder schon da war.

Mach Dich stark fürs Leben!

Heilkunde für Informations- und Energiemedizin

Wie wäre Ihr Wohlbefinden, wenn Ihr körpereigenes Reparatursystem wieder optimal arbeiten würde?

Schabringer Str. 3b, 89415 Lauingen, 09072 717308
info@chronischgesund.com, www.chronischgesund.com

BALBOA BUSINESS GmbH - Ihr lokaler Google-Dienstleister Anzeige

Optimierung der Google-Präsenz

ph. Die Zeiten haben sich geändert. Seitdem das Smartphone für alle Lebensbereiche zu Rate gezogen wird, werden nahezu 90 % aller Suchanfragen mobil abgerufen. Und worauf stoßen die Smartphone-Nutzer als erstes, wenn sie im Netz nach etwas suchen, beispielsweise nach einem Restaurant oder Fachgeschäft in der Nähe? Sie sehen zunächst die Einträge in Google My Business und Google Maps. Damit wurden Google My Business und Google Maps zum derzeit führenden, optimal funktionierenden Branchenbuch.

„Die Nasenlänge voraus“

Trotzdem fehlt einem Großteil der Unternehmer noch der Fokus auf diesen wichtigen Baustein im Marketing, und hier beginnt die Arbeit der Balboa Business GmbH in Illertissen. Darauf spezialisiert, stets auf dem aktuellen Entwicklungsstand der von Google angebotenen Innovationen zu bleiben, gewährleistet sie ihren Kunden, die „Nasenlänge voraus“ im lokalen Onlinegeschäft zu sein.

360 Grad Fotografien und Datenschutz

Als zertifizierter Street View Fotograf kann Balboa Business mit einer 360 Grad Begehung Ihrer Geschäftsräume, welche dann auch noch bei Google prominent angezeigt wird, den Service abrunden.

Ein externer Datenschutz-Spezialist kann zudem zu Rate gezogen werden, um Unternehmer vor Abmahnungen zu schützen.

Balboa Business und Lebensfreude

In Zusammenarbeit mit der Lebensfreude wird nun ein neues Konzept ins Leben gerufen, in welchem Firmen von beiden Möglichkeiten profitieren können: Wecken Sie die Bedürfnisse Ihrer Kunden über einen Artikel in der Lebensfreude, und werden Sie gleichermaßen mit diesem Artikel im digitalen Branchenbuch von Google gefunden.

BALBOA BUSINESS

Ihr lokaler Google-Dienstleister
> Wir zeigen, was Sie können <

Balboa Business GmbH
Agentur für Google MyBusiness
und regionales Online-Marketing

Industriestraße 24, 89257 Illertissen
0177 420 8831
mail@balboa-business.de

Elena Bakalopoulou, Hauptvertretung Allianz

Anzeige

Der gemeine Versicherungsmensch?

eb. Der gemeine Versicherungsmensch ist ein Erdbewohner, welcher genau dann auftaucht, wenn man ihn nicht braucht. Und falls doch, ist er nicht da. Sein Nutzen wird verkannt, sein Fachwissen liegt brach.

Diese kleine Anleitung für den Umgang mit Ihrem Versicherungsmenschen mag zu Veränderungen führen: Der Versicherungsmensch ist im Vermittlerregister (IHK) eingetragen und gesetzlich dazu verpflichtet, sich regelmäßig weiterzubilden. Nur dann darf er Sie beraten. Prüfen Sie das! Er fragt Sie nicht aus, weil er neugierig ist, sondern weil er den geeigneten Versicherungsschutz für Sie erstellen möchte. Die Versicherung soll zu Ihrem Leben passen. – Sprechen Sie offen mit ihm, und Sie erhalten sinnvolle Lösungen. Dann zahlt die Versicherung auch. Aber was zahlt Sie? Stellen Sie im Gespräch 3 wichtige Fragen:

1. Was wird ersetzt?
2. Wieviel wird ersetzt?
3. Wo steht das?

Beachten Sie diese Punkte, und Sie werden feststellen, wie sich die Beziehung zu Ihrem Versicherungsmenschen verbessert. Es wird Sie beide freuen!

Sicher versichert...?!

Richtig vorsorgen ist gar nicht so schwer. Vorausgesetzt, Sie nehmen sich die Zeit, werden gut beraten und halten Ihre Absicherung aktuell. Lassen Sie uns Ihre Fragen doch ausführlich und in aller Ruhe besprechen. Ihre Versicherungspartnerin

Elena Bakalopoulou
Hauptvertretung der Allianz
Marktplatz 1
89150 Laichingen
agentur.bakalopoulou@allianz.de
www.allianz-bakalopoulou.de
Tel. 0 73 33.51 69
Fax 0 73 33.77 34

Besuchen Sie unsere Homepage!

Allianz

Andreas Becker, Unternehmerlotsen Bayern

Anzeige

Neue Wege finden

ab. Gegenseitige Wertschätzung, Respekt, unser „Warum“ im Leben finden oder verfolgen - sich all das anzuschauen, dazu hatten und haben viele Menschen jetzt in der Corona-Krise genügend Zeit. Sie konnten und können überprüfen, ob sie ihr bisheriges Leben so weiterleben wollen oder können.

Haben Sie aus dieser Zeit heraus Lust bekommen, sich mit einer tollen Idee selbständig zu machen? Oder sind Sie bereits Selbständiger/Unternehmer und brauchen aufgrund der Corona-Krise jetzt Unterstützung, um ein finanzielles Polster zu schaffen und sich neu aufzustellen? Dann kommen Sie zu uns, zu den Unternehmerlotsen Bayern.

Wir bieten individuelle Beratung und Coaching für Gründer und Unternehmer. Die Beratung wird staatlich gefördert - bei Unternehmern, die durch Corona in Schwierigkeiten geraten sind, sogar zu 100%!

Buchen Sie Ihr kostenloses Erstgespräch, natürlich auch Online!

Wir freuen uns auf Ihre Mail an andreas@unternehmerlotsen.bayern oder auf Ihren Anruf unter 0821 81 53 12 08 oder 0171 81 34 178.

Ihr Weg zum Erfolg – wir lotsen Sie durch alle Phasen des Unternehmerlebens

Gründen
Wir sind Ihre Begleitung beim Schritt in die Selbständigkeit – sowohl bei der Businessplanerstellung als auch bei der Umsetzung.

Krise oder Wachsen
Wir helfen, wenn Sie finanzielle, organisatorische oder persönliche Herausforderungen zu meistern haben.

Weitergeben
Wir begleiten Sie beim Unternehmensverkauf und bei der Unternehmensübergabe.

Probieren Sie uns aus und buchen Sie ein kostenloses Erstgespräch!

UNTERNEHMER LOTSEN BAYERN

Andreas Becker
Diplom-Betriebswirt (BA), Systemischer Business Coach (IHK),
Autorisierter Berater und Dozent Offensive Mittelstand
München • Augsburg • Ulm – Standort Ulm
Magirus-Deutz-Straße 12, 89077 Ulm, 0821 81531208 oder 0171 8134178
andreas@unternehmerlotsen.bayern, www.unternehmerlotsen.bayern

Elizan‘s Dienstleistung

Anzeige

Sauberer Service

hs. „Bei uns kann man sogar vom Boden essen, man findet immer etwas.“ Bestimmt haben Sie eine andere Vorstellung von Sauberkeit, als sie in diesem Spruch zum Ausdruck kommt. Doch verfügen Sie auch über genug Zeit, um selbst zu putzen? Oder sind Sie mit Wichtigerem beschäftigt? Dann können Sie sich an Elizan‘s Dienstleistung in Ulm wenden. Inhaber Inan Öztürk und sein Team bieten einen umfassenden Service rund um Ordnung und Sauberkeit:

1. Gebäudereinigung mit
- Baureinigung, von der Baugrobreinigung bis zur Bauendreinigung,
- Industriereinigung von Maschinen und Produktionsanlagen,
- Grundreinigung als die gründliche und detailierte Ergänzung zur regelmäßigen Unterhaltsreinigung,
- Fassaden & Glasreinigung,
- Reinigung bei Brand- oder Wasserschäden.

2. Außenreinigung mit Grünflächenpflege und Winterdienst.

3. Entrümpelungen und Haushaltsauflösungen.

4. Küchen- und Möbelmontage.

So haben Sie einen Ansprechpartner für (fast) alles, was lästig ist, sprich: Sie können sich entspannt zurücklehnen und einfach machen lassen.

Gebäudereinigung
▶ Industriereinigung ▶ Baureinigung
▶ Grundreinigung ▶ Unterhaltsreinigung
▶ Sonderreinigung
▶ Glas- und Fassadenreinigung ▶ Wasser- und Brandschadensanierung
▶ Verkehrsflächenreinigung und Winterdienst
▶ Grünflächenpflege / Garten- und Landschaftsbau

Räumung und Entrümpelungen
▶ Haus, Wohnung, Geschäftsauflösungen
▶ Räumungen jeglicher Art (privat und gewerblicher Bereich)

Elizan‘s Dienstleistung

Fon: 0731 14392409 · Mobil 0176 47361114
www.elizans.de

Ankner & Wies Malerfachbetrieb

Anzeige

Naturkalk-Oberflächen

Nicht nur in den jetzigen Zeiten ist es wichtig, sich zu Hause wohlzufühlen. Ein gesundes, allergikerfreundliches Raumklima ohne Schadstoffe, Gerüche, Keime, Bakterien oder Schimmelpilze - das ermöglichen Naturkalk-Oberflächen.

Für gute Raumluft

Bei einer Dicke von nur 3 Millimetern bindet der natürliche Sumpfkalkputz bis zu einem Liter Wasser aus der Raumluft. Diese Feuchtigkeit gibt er in Trockenperioden an die Umgebungsluft ab.

„Ich hätte nie gedacht“, erzählt Frau Altmeister aus der Nähe von Ulm, „dass eine Wandoberfläche nicht nur die Optik eines Raumes verändert, sondern dazu auch noch das Wohngefühl und die Luft verbessert, aber genau das ist tatsächlich zu spüren...“

Die Naturkalk-Oberflächen von Kalk-Kind® sind komplett emissionsfrei, denn sie bestehen aus hochgradig reinem Sumpfkalk und Marmorsand.

So entsteht auch die strahlend weiße Farbe, die frei von Titandioxid ist und auf Wunsch mit Naturpigmenten abgetönt werden kann.

Vielfältige Gestaltung

Aus den ausschließlich in Deutschland produzierten, natürlichen Sumpfkalk-Materialien erschaffen wir wunderschöne Oberflächen ganz nach Ihrem Geschmack: vom edlen weißen Kalkputz mit glatter oder strukturierter Oberfläche über leicht wolkige Farbschattierungen bis hin zu wirklich auffälligen Akzentflächen.

Gerne beraten wir Sie persönlich und unverbindlich, wie Sie mit Naturkalk-Oberflächen Ihr Zuhause nicht nur verschönern, sondern auch nachhaltig, gesund und sogar pflegeleicht gestalten können. Sie erhalten auch eine ausführliche **Planung, Bemusterung und auf Wunsch sogar eine CAD-Visualisierung.**

So sehen Sie schon vorher, wie Ihr Zimmer nachher aussieht!

KalkKind® NaturKalk-Fachbetrieb

Natürlich besser Leben

mal natura

MalNATURA - Natürlich besser leben
@ Ankner & Wies - Malerfachbetrieb
Lustgartenweg 13
D-89079 Ulm

telefon:
+49 . (0)731. 41226
email:
info@maler-wies.de
web:
www.maler-wies.de

Tu Dir Gutes... wohn gesund!

Niko Gäßler, DEITRON e.K.

Anzeige

Internetauftritt bringt neue Kunden

ng. „Mach Akquise, wenn's am besten läuft", ist ein weit verbreiteter Spruch. Und er besagt, dass man sich auch dann um neue Kunden kümmern soll, wenn das Geschäft brummt. Denn es wird schwache Phasen geben, und in einer solchen Krise sollte jedes Unternehmen gut aufgestellt sein.

„Jedes Unternehmen braucht regelmäßig neue Kunden", sagt Niko Gäßler, Inhaber der Internetagentur DEITRON aus Ulm. Jede Werbung ist dabei wichtig: Offline und Online.

Eine solche schwache Phase durchleben wir gerade: Weil aber viele Geschäfte derzeit geschlossen haben, boomt die Suche im Internet. Verbraucher informieren sich gerade viel häufiger im Internet als beim klassischen Einzelhändler, stellt Niko Gäßler fest.

Unternehmen, die jetzt Werbung machen, einen guten Internetauftritt haben und über ein gutes Online-Marketing verfügen, durchstehen die Krise leichter.

DEITRON hilft Unternehmen, ihr Online-Marketing auf Vordermann zu bringen. Dazu gehören ein professioneller Internetauftritt ebenso wie Suchmaschinenoptimierung, Google Adwords-Anzeigen und Social Media Marketing.

„Mach gerade jetzt Akquise".

Tipps von Rentenberater Siegfried Sommer

Anzeige

7 x mehr dazu verdienen

hs. Wer vorzeitig in den Ruhestand geht, kann nebenher nur begrenzt arbeiten und Geld verdienen, ohne dass ihm seine Rente gekürzt wird. Normalerweise gelten zwei Schranken:

1. Die Hinzuverdienstgrenze von brutto 6.300 € pro Jahr und

2. der sogenannte Hinzuverdienstdeckel. Dieser berechnet sich nach einer komplizierten Formel anhand des besten Einkommens der letzten 15 Jahre vor Rentenbeginn.

Nun werden während der Corona-Krise viele Ruheständler dringend benötigt, etwa als Pflegekräfte oder Ärzte. Deswegen hat der Gesetzgeber für die Zeit vom 1. Januar bis 31. Dezember 2020 vorübergehend die Hinzuverdienstgrenze um das Siebenfache erhöht auf 44.590 € pro Jahr. Der Hinzuverdienstdeckel entfällt in 2020 ersatzlos.

Wer eine vorgezogene Altersrente von beispielsweise 1.000 € erhält, kann also in 2020 noch durchschnittlich ein Monats-Bruttogehalt von bis zu 3.715,83 € beziehen.

Die besseren Zuverdienstmöglichkeiten gelten jedoch nicht für Bezieher von Erwerbsminderungsrente. Sie unterliegen unverändert sowohl der Hinzuverdienstgrenze von 6.300 € als auch dem Hinzuverdienstdeckel.

Und was ist mit den „regulären" Rentnern, welche also die sogenannte Regelaltersgrenze von derzeit 65 Jahren und 8 Monaten erreicht haben? Sie dürfen ohnehin unbegrenzt dazu verdienen und nach Herzenslust dort helfen, wo sie gebraucht werden.

Ich berate und unterstütze Sie bei Renten wegen Erwerbsminderung, privater Berufsunfähigkeit, Schwerbehinderung, Arbeitsunfall und in allen weiteren Rentenfragen.

RENTENBERATER SOMMER
SIEGFRIED SOMMER
Rentenberater und Rechtsbeistand
für Sozialversicherungsrecht

rentenberater-sommer.blogspot.de | sommer@sommer-und-kollegen.de
Magirus-Deutz-Straße 12 | Stadtregal | 89077 Ulm-Söflingen
Tel.: 0731 40 32 13 60 | Fax: 0731 40 32 13 61
www.sommer-und-kollegen.de

Anzeige

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
0 73 04 / 43 03 89

KRAMER immobilien
DORNSTADT
Mehr Immobilie geht nicht

Reif GmbH - Innovative Sicherheitssysteme

Anzeige

Ihre Immobilie ist Reif für Sicherheit?

jr. Die Reif GmbH mit ihren über 40 Mitarbeitern ist seit mehr als 20 Jahren der kompetente Partner für Sicherheitslösungen. Mit mechanischen Sicherungen, Einbruchmelde-, Brandmelde- und Videoanlagen, Zutrittskontroll- und Zeiterfassungssystemen sowie mechanischen und elektronischen Schließsystemen stattet die Firma Reif auch Ihr Objekt sicherheitstechnisch genau nach Ihren Wünschen aus. Das Team der Reif GmbH erarbeitet für Sie individuelle Sicherheitslösungen und stimmt diese, wenn gewünscht, mit Ihrer Versicherung ab.

Wir sind stark in vernetzten Sicherheitslösungen: nicht mehrere Systeme mit unterschiedlichen Schlüsseln, Transpondern und Zugangscodes. Die Reif GmbH liefert Komplettlösungen für die Absicherung Ihres Objekts ganz nach dem Motto „alles aus einer Hand".

Ausführliche Beratung durch unser kompetentes Vertriebsteam und fachmännischer Einbau durch unsere hochqualifizierten Elektroniker sind für die Reif GmbH selbstverständlich. Nach der Inbetriebnahme Ihrer Anlagen bietet Ihnen die Reif GmbH neben einer qualifizierten Übergabe regelmäßige Wartungs- und Instandhaltungsarbeiten sowie einen 24-Stunden Bereitschaftsdienst an.

WIR SIND REIF
FÜR SICHERHEIT!

- Videoüberwachung
- Einbruchmeldetechnik
- Brandmeldeanlagen
- Schließsysteme
- Zutrittskontrolle
- Zeiterfassung
- Tresore
- Biometrie

Reif GmbH
Reif GmbH - Innovative Sicherheitssysteme
Hülbenstraße 9 72535 Heroldstatt www.reif-gmbh.com

Seniorenservice Ulm GmbH

Anzeige

Altersgerecht sanieren

hs. Wer sich Jahre oder Jahrzehnte in seinem Zuhause wohl gefühlt hat, möchte dort meist auch den Lebensabend verbringen. Die Seniorenservice Ulm GmbH hilft älteren Menschen dabei. Denn sie sorgt dafür, dass beschwerlich gewordene Wohnungen oder Häuser so saniert werden, dass man darin noch viele Jahre bequem leben kann.

Das beginnt beim Hauseingang, der in der Regel um einige Treppenstufen erhöht ist. Hier hilft etwa eine Rampe mit sanfter Steigung. Bei mehrgeschossigen Häusern empfiehlt sich manchmal ein Treppenlift oder ein außen angebrachter Aufzug. In der Wohnung werden oft die Türen verbreitert und die Schwellenübergänge angepasst. So kann man mit Rollator oder Rollstuhl gut durchfahren. Im Bad lassen sich Schwellen beseitigen. Häufig tritt eine barrierefreie Dusche an die Stelle der herkömmlichen Badewanne. Hinzu kommen Haltegriffe und erhöhte Toilettensitze. Manchmal sind es auch Kleinigkeiten, die das Leben erleichtern: Tiefer gesetzte Fenstergriffe, damit nicht jedes Öffnen oder Schließen zur Streckübung wird, oder eine helle LED-Beleuchtung, dank der man gleich viel besser sieht.

So planen und veranlassen Bauingenieur Bernd Kuhn (rechts im Bild) und Installateur- und Heizungsbaumeister Günter Groß vom Seniorenservice Ulm alle Sanierungsschritte, damit ihre Kunden die goldenen Jahre zu Hause genießen können.

Seniorenservice Ulm GmbH
Mitten im Leben!

Beratung, Planung und Ausführung:
- Barrierefrei Bauen / Wohnen / Sanieren
- Sachwert-Kapitalanlagen
- Sonstige Senioren-Dienstleistungen

Jetzt informieren unter
07345/9337010, 0731/39947183
oder unter www.seniorenservice-ulm.de
Wir freuen uns auf Sie!

Seniorenservice Ulm GmbH · Fischergasse 2 · 89129 Langenau

HS Heinrich Schmid GmbH & Co. KG in Ulm Anzeige

Trockenbau & Co.

hs. Wer Wände oder die Decke streichen lässt, will womöglich, dass sie vorher verputzt oder erst einmal neu eingezogen werden. HS Heinrich Schmid in Ulm kann all solche Wünsche erfüllen. Denn die Ulmer Niederlassung des deutschen Marktführers für Malerarbeiten, Ausbau und Gebäudesanierungen bietet unter anderem Maler-, Putz- und Trockenbauarbeiten an.

Was versteht man unter Trockenbau? Das Herstellen beziehungsweise Einfügen von Bauteilen wie Zwischenwände oder -decken, die nicht tragend sind und großteils schon vorgefertigt wurden. Auf diese Weise lassen sich Räume flexibel an veränderte Wünsche und Bedürfnisse anpassen.

Trockenbausysteme zeichnen sich aus durch schnelle Bauzeiten, geringes Gewicht und so gut wie keine Baufeuchte. Man kann in ihre Elemente die Gebäudetechnik integrieren, also beispielsweise Elektroleitungen oder Lüftungen.

So bietet der Trockenbau große Gestaltungsmöglichkeiten und eine interessante Alternative zur Massivbauweise. Das wussten schon unsere Vorfahren. Denn die ersten Steinbauten des Menschen waren Trockenbauten.

Qualität ist unsere Leidenschaft.
- Maler-/Lackierarbeiten
- Putz und Trockenbau
- Fassadengestaltung
- Schimmelsanierung
- 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

Willst Du bei einem der TOP-Arbeitgeber und -Ausbildungsbetriebe Deutschlands arbeiten?
Dann melde Dich unter 0731 14021-0.

Manuel Galla, WE4HOME Anzeige

Mit der Sonne unabhängig

hs. Die Konjunktur, die Börse... alles schwankt auf und ab. Doch bei einem geht es stetig nach oben: beim Strompreis. Wer diese Art von Verlässlichkeit weniger schätzt, kann sich davon unabhängig machen, und zwar durch eine Photovoltaik-Anlage auf dem Dach. Sie wandelt die Sonnenstrahlen um in Strom. Und diesen kann man an das öffentliche Netz verkaufen oder eben selbst verbrauchen.

Einspeisevergütung

Früher stand die Einspeisung, also der Verkauf ins Stromnetz, im Vordergrund. Denn dafür erhielt man - garantiert für 20 Jahre ab Inbetriebnahme - eine sehr hohe Vergütung. Doch die Einspeisevergütung wird für neu installierte Anlagen immer stärker abgesenkt und womöglich im Laufe dieses Jahres überhaupt nicht mehr gesetzlich vorgegeben. Dann erhält man bei neuen Photovoltaik-Anlagen für die eingespeiste Kilowattstunde nur noch die Vergütung, welche der freie Strommarkt je nach Angebot und Nachfrage gerade hergibt.

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

Eigenverbrauch

Trotzdem lohnt sich nach wie vor die Investition in Photovoltaik: Zum einen sind die Anschaffungskosten der Anlagen im Laufe der Jahre stark gesunken. Zum anderen gewinnt der Eigenverbrauch immer mehr an Bedeutung. Denn der Preis, zu dem Privatleute und Unternehmen Strom beziehen, steigt stetig - vor allem aufgrund höherer Steuern und gesetzlicher Umlagen. Man spart also immer mehr, wenn man den benötigten Strom nicht teuer einkauft, sondern selbst erzeugt.

Doch dabei gibt es etliche Einzelheiten zu beachten. Deswegen ermittelt Manuel Galla genau, welche Anlage zum Kunden und dessen Stromverbrauch so optimal passt wie ein perfekt sitzender Maßanzug.

WBZU Weiterbildungszentrum für innovative Energietechnologien Ulm Anzeige

Kostenfreie Schulungen zu Photovoltaik und Energiespeicher

Eigentlich funktioniert Photovoltaik ganz einfach: Die Sonne scheint und liefert Strom. Damit sie das aber zuverlässig und günstig tut, gibt es einiges zu beachten. Was, das zeigen die kostenfreien Photovoltaikschulungen im WBZU, dem Weiterbildungszentrum für innovative Energietechnologien der Handwerkskammer Ulm. Sie finden statt an ausgewählten Dienstagen von 16 bis 18 Uhr im Labor 3 des WBZU. Hier wird unabhängig informiert über die Möglichkeiten, die Photovoltaik und Energiespeicher bieten. Dabei haben Sie die Auswahl unter drei verschiedenen Schulungen: für Bauherren, für Hausbesitzer mit und ohne PV-Anlage oder für Besitzer von Anlagen, die demnächst 20 Jahre alt werden.

PV-Schulung für Bauherren am 7.7. oder 20.10.2020

Wenn Sie heute bauen, kommen Sie nicht um die Frage herum, ob Sie eine PV-Anlage installieren. Einerseits lockt der selbst erzeugte Strom. Anderseits verlangt der Gesetzgeber, im Neubau erneuerbare Energien einzusetzen. Hierzu zählt auch eine PV-Anlage. Für den eingespeisten Strom gibt es heute deutlich weniger Erlös, als der bezogene Strom kostet. Deshalb ist es sinnvoll, einen Batteriespeicher mit zu installieren.

Sie erfahren, wie das im Einzelnen aussieht und sich rechnet. Dabei können Sie PV-Anlagen und Speicher ganz praktisch erleben.

Schulung für Hausbesitzer mit oder ohne PV-Anlage am 28.4., 22.9. oder 17.11.2020

Sie erwägen den Kauf einer PV-Anlage und möchten sich zunächst einmal herstellerneutral informieren? Oder wollen Sie wissen, ob und wann sich ein Batteriespeicher lohnt? Vielleicht müssen Sie die Heizung erneuern und sind damit verpflichtet, erneuerbare Energien zu nutzen? Dieser Pflicht können Sie mit einer PV-Anlage nachkommen.

Womöglich haben Sie schon eine PV-Anlage und speisen den Strom überwiegend in das öffentliche Netz ein. Ist es sinnvoller, einen Speicher zu installieren, um den Strom dort zu sammeln und abends selbst zu verbrauchen? Und wie können Sie mit PV-Strom einen Netzausfall überbrücken?

Schulung für Hausbesitzer mit einer demnächst 20 Jahre alten PV-Anlage am 12.5., 6.10. oder 1.12.2020

Sie haben seit bald 20 Jahren eine PV-Anlage mit beispielsweise 10 kWp auf dem Dach. Dann endet demnächst die Förderung, das heißt: Sie können den erzeugten Strom nicht mehr gegen Vergütung ins öffentliche Netz einspeisen. Anhand von Beispielsrechnungen wird gezeigt, wie Sie den Strom anderweitig nutzen können: für Ihren bisherigen Eigenverbrauch, für Warmwasser, Wärmepumpe, Elektromobilität... Dabei lässt sich auch abschätzen, welche Speicherkapazität Sie benötigen.

Bitte vorher anmelden

Alle Termine und eventuelle Corona bedingte Verschiebungen finden Sie auf http://www.wbzu.de/seminare/pv-schulungen.

Die Plätze sind auf 12 Teilnehmer pro Termin begrenzt. Bitte melden Sie sich deswegen vorher an, bevorzugt per Mail an info@wbzu.de. Nennen Sie dabei bitte Ihren Wunschtermin und etwaige Begleitpersonen.

Photovoltaik-Schulungen
Neue Termine in 2020
Bauherren: 7.7. | 20.10.
Hausbesitzer: 28.4. | 22.9. | 17.11.
Anlagenbesitzer: 12.5. | 6.10. | 1.12.
Für einzelne Termine können Gebühren anfallen.

Detaillierte Informationen zu den Schulungen und Terminen finden Sie unter www.wbzu.de/pv-schulungen
WBZU
Handwerkskammer Ulm

Stefan Hödl - RE/MAX Immocenter:

Anzeige

Gepflegte Kapitalanlagen

„Älter zu werden, ist die einzige Möglichkeit, länger zu leben.“ Und immer mehr Menschen nutzen diese Möglichkeit: Rund 21 % unserer Bevölkerung haben schon ihren 65. Geburtstag gefeiert, dabei steigt der Anteil der Senioren stetig. Wer diese Entwicklung für seine Kapitalanlage nutzen will, dem empfiehlt Stefan Hödl vom RE/MAX Immobiliencenter die Pflegeimmobilie.

hs. Die Pflegeimmobilie ist ein Appartement, die sich nicht in einem beliebigen Haus befindet, sondern in einem besonders gefragten: in einer Senioreneinrichtung. Dazu gehören Alters- und Pflegeheime, Wohnheime mit angeschlossener Pflege oder gemischte Heime, bestehend aus Wohnheim (betreutes Wohnen) und Pflegeheim.

Der Anleger erwirbt nun in einer solchen Einrichtung ein Appartement als Eigentumswohnung und wird mit allen Rechten im Grundbuch eingetragen. Er kann sein neues Eigentum beispielsweise vererben, beleihen oder verkaufen.

Etliche Pflichten nimmt ihm aber der Pflegeheimbetreiber ab. Dieser kümmert sich um die Vermietung und die Nebenkostenabrechnung. Er garantiert dem Eigentümer eine Miete von jährlich 4 bis 5 Prozent des Kaufpreises und bezahlt sie auch bei Leerstand. Dabei ist die Miete „indexiert“, das heißt: sie erhöht sich gemäß der allgemeinen Preissteigerung.

Der Anleger beteiligt sich an den Instandhaltungskosten für Fassade und Dach. Alle übrigen Renovierungen trägt der Pflegeheimbetreiber.

Wünschen Sie hierzu ein unverbindliches Beratungsgespräch? Rufen Sie einfach an unter 0731 40 988-24!

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

Bauberatungszentrum Süd

Anzeige

Bauherren und Corona - und plötzlich war alles anders?

jg. Das Jahr hatte für uns gut angefangen. Auf verschiedenen regionalen Messen und in unseren alljährlichen Bauherrenvorträgen wollten wir unser einzigartiges Konzept vorstellen, welches sich an diejenige Bauherren richtet, denen eine exakte Kostenkalkulation, neutrale Baustoffberatung, individuelle Architektur und Nachhaltigkeit wichtig sind.

Doch dann kam Corona. Was nun?

Innerhalb kürzester Zeit haben wir unsere Vorträge und Workshops als Webinare umgestaltet. Und das mit einem großen Erfolg, denn sie standen den herkömmlichen Veranstaltungen an Qualität und Teilnehmerzahlen in nichts nach!

Wir haben erkannt: Der Bauherr von heute, durch die Krise animiert, möchten eine noch höhere Sicherheit bei seinen Ausgaben und zusätzlich eine schnelle und einfach Kommunikation. Und all das können wir mit unserem Konzept bieten!

Gerne laden wir Sie zu einem unverbindlich Online-Kennenlerngespräch in lockerer Atmosphäre ein (auch gerne abends), bei dem wir uns über Ihr Bauvorhaben unterhalten. Sie können uns gerne alles fragen, was Sie zum Thema Neubau oder Sanierung wissen möchten.

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

Marco Frank Gayer, Gayer Stuck - Getifix Sanierungsexperte

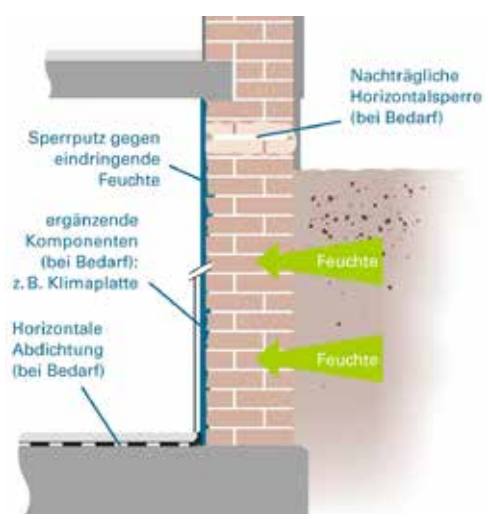
Anzeige

Für einen warmen und trockenen Keller

Der Keller ist eine empfindliche Stelle des Hauses. Er muss trotzdem nicht feucht und muffig sein, sondern kann zusätzlichen Wohnraum bieten. Ein warmer und trockener Keller lässt sich vielseitig nutzen und steigert den Wert der Immobilie.

mfg. In vielen Häusern ist Kellerraum vorhanden, doch häufig sinkt mit jeder Stufe nach unten auch die Wohnkultur: Es riecht muffig, es ist kalt und feucht, und oft hat sich in einer oder mehreren Ecken Schimmelpilz breitgemacht. Außerdem gibt es Abplatzungen an den Wänden, was ebenfalls auf eine zu hohe Feuchtebelastung hinweist. Da das Raumklima nicht gerade einladend ist, wird der Keller höchstens als Abstellkammer genutzt. Und während oben der Platz eng wird, bleibt der Keller von jeder wohnlichen Nutzung unberührt.

Doch eine Aufwertung und Sanierung muss weder aufwendig noch schwierig sein. Zudem schafft sie nicht nur zusätzlichen Wohnraum, sondern schützt auch das Mauerwerk vor der von außen eindringenden Feuchtigkeit. Diese Feuchtigkeit bedroht übrigens nicht nur den Keller: Falls sie nicht daran gehindert wird, kann sie weiter nach oben steigen.



Bei dem Gedanken an eine Feuchtesanierung von außen wird den meisten Immobilienbesitzern vermutlich ziemlich mulmig. Bilder von einer monatelangen Baustelle rund ums Haus und vom halb umgegrabenen Garten steigen auf. Doch das ist häufig überhaupt nicht nötig. Denn eine Abdichtung der Wände von innen ist genauso funktionell und kann mit geringerem Aufwand erfolgen.

Gayer Stuck ist darauf spezialisiert. Der Fachbetrieb gehört zum bundesweiten Sanierungsnetzwerkes Getifix. Inhaber Marco Frank Gayer analysiert den baulichen Zustand Ihres Kellers sehr gründlich. Danach informiert er Sie:

- über die passenden Sanierungs- und Trocknungsmethoden,
- über die Möglichkeiten, mit ökologischen Materialien ein gesundes Raumklima im Keller herzustellen,
- und natürlich auch über die Kosten dieser raumschaffenden Maßnahmen.

So kann in kurzer Zeit aus einem tristen muffigen Keller ein trockener, schimmelpilzfreier und auf Wunsch gedämmter Raum mit einem angenehmen Klima werden: zusätzlicher Wohnraum, der ganz nach Bedarf und Wunsch genutzt werden kann.

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

Landschaftsgärtner Jan Zubel

Anzeige

Begleitet im Garten arbeiten

hs. Die warme Jahreszeit lockt uns nach draußen. Und auch wenn dort die Bewegungsfreiheit in letzter Zeit etwas eingeschränkt war, in seinen Garten darf man allemal. Es lohnt sich also, die Außenanlagen schön herzurichten.

Das dachten wohl auch manche Leser der letzten Ausgabe der Lebensfreude. Denn der dort erschienene Artikel von Jan Zubel über begleitete Gartengestaltung löste einige Anrufe und Anfragen aus. In dem Bericht schilderte der Landschaftsgärtner, dass er schon seit 10 Jahren das „begleitete Arbeiten“ anbietet. Dabei gestaltet er gemeinsam mit seinen Kunden ihren Garten.

Wer welche Aufgaben übernimmt, entscheidet der Auftraggeber. Jan Zubel plant in der Regel die Anlage und stellt die benötigten Geräte und Maschinen. Manche Gartenbesitzer erledigen daraufhin alle Arbeiten selbst und lassen sich nur noch bei kniffligen Angelegenheiten beraten oder helfen. Andere Kunden setzen gemeinsam mit Jan Zubel die Gartenplanung in die Tat um. Der wegen Corona erforderliche Abstand untereinander lässt sich dabei gut einhalten.

Auch bei den Projekten, welche nun die Lebensfreude-Leser in Auftrag geben, wird überwiegend im Team gearbeitet. So erweitert Jan Zubel mit einem Kunden zusammen dessen Hofeinfahrt. Mit einem Ehepaar, das neu gebaut hat, gestaltet er den passenden schönen Garten. Und einer Dame aus Ulm hilft er dabei, ihr Blumenbeet neu anzulegen.

Die gemeinsame Gartenarbeit macht Spaß, ist lehrreich und stellt sicher, dass sich alle Mühen in sichtbaren Erfolgen niederschlagen. Hinzu kommt der finanzielle Aspekt: So mancher Kunde hat durch seine aktive Mitarbeit einige Tausend Euro gespart.

Jan Zubel
GARTENGESTALTUNG
Jan Zubel Gartengestaltung
Franz-Laub-Weg 15
88471 Laupheim
01520 90 79 250
janzubel.gartenbau@web.de

Wir gestalten Ihren Garten, auch altersgerecht

- Gartengestaltung
- Grünpflege
- Rasenanbau
- Baumpflege
- Baumschnitt
- Spezialfällungen
- Wegebau
- Terrassenbau
- Big-Bag-Service
- Humuslieferung
- Bodenverbesserung
- Sonderbaustellen

Zuversicht auch bei Corona

hs. Es ist wichtig, dass wir Corona ernst nehmen und alle Schutzvorschriften einhalten. Dabei hilft uns auch, wenn wir unserem Körper „Mut machen“, sprich: ihn stärken durch Lob und Zuversicht. Die hawaiianische Harmonielehre Huna empfiehlt dafür beispielsweise folgende Übung:

1. Setzen Sie sich, schließen Sie die Augen, und atmen Sie mehrmals tief durch.

2. Machen Sie sich bewusst, was in Ihrem Körper gut funktioniert und gesund ist. Loben Sie Ihren Körper dafür, und danken Sie ihm.

3. Rufen Sie sich in Erinnerung und loben Sie, was in Ihrer Umgebung gut funktioniert. Das können banale Dinge sein wie die zuverlässige Kaffeemaschine.

4. Stellen Sie sich vor, dass Sie alles, was gut funktioniert, einer wohltuenden Energie verdanken. Diese Energie verdichten Sie in Ihrer Vorstellung zu einem Symbol, etwa einer leuchtenden Kugel. Das Symbol begleitet Sie nun, es gibt Ihrem Körper Kraft und Sicherheit.

Und auch Humor hilft, z.B.:

„2020 sind wir wieder wie 16 geworden. Benzin ist billig, Haare sind lang, und wir haben Hausarrest.“

„Tag 6 der Ausgangsbeschränkung: Der Müll muss raus. Ich bin so aufgeregt, ich weiß gar nicht, was ich anziehen soll.“

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

Die meisten denken bei solchen Bädern an die sterile Nasszelle aus der Klinik oder einer Rehaeinrichtung. „Wir reden hier von Bädern, die zwar nach den Richtlinien für Pflegebäder geplant sind, aber im Kleid eines Designbades daher kommen“, so Oliver Schweizer, Fachplaner und Gestalter für Bäder.

Wohlfühloase

Großzügige Bewegungsflächen und bodengleiche Duschen erleichtern nicht nur wesentlich 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. Aufeinander abgestimmte Farben, das Spiel unterschiedlichster Formate und Materialien sowie Kombinationen aus Oberflächen machen selbst aus dem kleinsten Bad einen ansprechenden Wohnraum. So können mit großformatige Fliesen fast fugenlose Wände gestaltet werden, die nicht nur schön, sondern auch pflegeleicht sind. 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.

Komplett aus einer Hand

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

Staubschutz

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.

Mehr Lebensqualität

Solche altersgerechte Bäder - staubarm saniert, von Fliesen Schweizer zum Festpreis angeboten und sogar staatlich gefördert - 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, auch 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!

Kaiser Insektenschutz in Senden Anzeige

Sonnenschutzplissees

pk. 2019 hat die Firma Kaiser Insektenschutz GmbH & Co. KG zu ihrem 25-jährigen Firmenjubiläum ihre Produktauswahl um die heißbegehrten Sonnenschutzplissees erweitert. Der Grund dafür war die steigende Anfrage der Kunden, die sich nicht nur mit den maßgefertigten und preisgekrönten Insektenschutzsystemen für Fenster und Türen von der Firma Kaiser vor Insekten schützen wollten, sondern ebenso großen Wert auf den immer beliebter werdenden Sonnenschutz legten.

Sie werden, wie von der Firma Kaiser nicht anders erwartet, nach Maß gefertigt und von Meisterhand montiert.

Aufgrund der modernen Verfahrensweise verleiht der praktische Faltstore Ihren Räumen das gewisse Etwas. Unscheinbar zeigt sich das Plissee im aufgezogenen Zustand und optisch sehr dekorativ, wenn es sich in seiner vollen Pracht entfaltet.

Das Sonnenschutzplissee ist ein wahres Allroundtalent. Es umfasst nicht nur den gesamten Sonnenschutz, sondern implementiert ebenso den nicht zu unterschätzenden Sichtschutz, um Ihre Privatsphäre beispielsweise im Badezimmer oder dem WC-Bereich zu gewährleisten.

Das Plissee ist vielseitig und funktionell einsetzbar und lässt sich dank seiner Technologie in jedes beliebige Fenster integrieren. Hierfür gibt es eine Vielzahl an Verfahrensweisen zum Einbau des Plissees. Gemeinsam mit Ihnen findet die Firma Kaiser die optimale Lösung für jede architektonische Herausforderung. Geboten wird Ihnen zur Auswahl außerdem eine Vielzahl von Farben, Materialien und Modellen, so dass die Firma Kaiser auch hier Ihre Vorstellungen und Wünsche erfüllen kann.

Sie erreichen die Firma Kaiser am besten unter der Telefonnummer: 07309 / 92030-0 oder unter der E-Mail-Adresse: info@insektenschutz-kaiser.de. Gerne können Sie sich auch auf der Homepage vorab informieren und einen Einblick bekommen, was die Firma Kaiser zu bieten hat: www.insektenschutz-kaiser.de

Andreas Muff, R. Muff Wannentechnik GmbH Anzeige

Die neue Wanne in die alte

hs. Auch Badewannen kommen in die Jahre, und manchmal sieht man ihnen das deutlich an. Dann gibt es verschiedene Möglichkeiten: Man kann die Wanne lackieren, sofern sich ihre Macken überhaupt noch mit Lack und Füller ausbessern lassen. Denkbar ist natürlich auch, gleich eine neue Wanne einzubauen. Doch das beansprucht in der Regel einige Zeit, verursacht Schmutz und Staub und hat schon so mancher Fliese das Leben gekostet

Als goldenen Mittelweg zwischen diesen beiden Extremen empfiehlt Andreas Muff von Muff Wannentechnik gerne das „Wanne in Wanne"-System: Dabei erstellt er eine Acrylwanne, die sich passgenau in die vorhandene Badewanne einfügt. Die neue Wanne sitzt dann wie eine „zweite Haut" in ihrem Vorgänger und verursacht dabei nur wenige Millimeter an Platzverlust. Dieser Weg ist preisgünstig, staub- und schmutzfrei und vor allem schnell: Bereits nach wenigen Stunden sind die Arbeiten erledigt.

Das WANNE-IN-WANNE-System

Rufen Sie uns an!
07308/3048

Schnelle und preiswerte Badrenovierung ohne Schmutz und Fliesen-Schaden!

Komplettbad-Sanierung ?!
Besuchen Sie unsere Ausstellung

R. Muff Wannentechnik GmbH
Robert-Bosch-Str. 1
89275 Elchingen
info@wannentechnik-muff.de

Uwe Bärtele, Bärtele Ausbau & Fassade Anzeige

Steuerbonus für energetische Sanierung

ub. „Efficiency first!", lautet die neue Strategie des Gesetzgebers. Das heißt, nur mit gut gedämmten Außenwänden geht man effizient mit der Energie um.

Deswegen werden ab dem 1.1.2020 energetische Sanierungen am eigengenutzten Wohnhaus, welches älter als 10 Jahre ist, gefördert mit einem Steuerbonus von 20 % der Aufwendungen.

Dabei wird der Steuerbonus auf 3 Jahre verteilt ausgezahlt. Im Erst- und Zweitjahr gibt es 7 % pro Jahr der Aufwendungen zurück (max. Euro 14.000,00 pro Jahr) und im Drittjahr dann noch einmal 6 % (max. Euro 12.000,00).

Auch die Umsetzung ist kinderleicht, denn es bedarf weder einer Anmeldung vor Beginn der Maßnahme noch einer Energieberatung. Insgesamt ist dieses Angebot gültig für energetische Sanierungen, die nach dem 01.01.2020 begonnen wurden und vor dem 01.01.2030 abgeschlossen sind.

Wichtig ist nur, dass die Maßnahmen durch ein Fachunternehmen durchgeführt und abgerechnet wird.

Wir als Stuckateurbetrieb Bärtele helfen Ihnen gerne, Ihre neue Wärmedämmung umzusetzen. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

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

Elektro Dynamo wird E.ON Solar Montagepartner

Anzeige

lr. Die Elektro Dynamo GmbH aus Luizhausen auf der schönen schwäbischen Alb wird E.ON Montagepartner für Solaranlagen.

Dazu Geschäftsführer B.A. Lars Rulf: „Für einen großen Weltkonzern wie die E.ON Montagepartner zu werden und deren Qualitätsanforderungen zu entsprechen, macht uns stolz. Es zeigt, dass unsere qualitätsorientierte Arbeit wertgeschätzt wird und der richtige Weg ist. Die Elektro Dynamo besitzt einen sehr großen Erfahrungsschatz von über 15 Jahren im Dach- als auch im Freiflächenbereich von Solaranlagen. Es ist wichtig, dass nicht nur die Herstellkosten für den Kunden im Vordergrund stehen. Vielmehr gilt es, qualitative Faktoren im Auge zu behalten: Wieviel Eigenstrom hat der Haushalt zu welcher Tageszeit, oder welche Wind- und Schneedrucklasten betreffen das Gebäude? Alles gemäß dem Motto: Günstig kostet zweimal. Es muss das Kosten-Nutzen-Verhältnis an erster Stelle stehen und die Anlage in ihrer 20-jährigen Laufzeit möglichst störungsfrei laufen."

Gerne steht Ihnen für Fragen das Team der Elektro Dynamo unter www.elektrodynamo.de zur Verfügung.

ELEKTRO DYNAMO

- Gesetzliche Elektroüberprüfungen
- Mittelspannungswartungen
- Elektroinstallationen
- Photovoltaikanlagen

Elektro Dynamo GmbH
Westerstetter Straße 2
89173 Luizhausen

Telefon 07336-49 695-0
Fax 07336-49 695-99
E-Mail kontakt@elektrodynamo.de
Web www.elektrodynamo.de

Maik Baumbach, Service rund ums Wasser Anzeige

Schimmelsanierung

hs. Wie entfernt man den Schimmel aus der Wohnung? Man lockt ihn mit einer Karotte raus und lässt ihn vom Reiterhof abholen.

Tatsächlich ist es nicht ganz so einfach, eine Wohnung von dem ungesunden Pilzbefall zu befreien.

Schimmelexperte Maik Baumbach und sein Team von SRW - Service rund ums Wasser gehen in mehreren Schritten vor:

1. Feuchtigkeitsmessung an allen befallenen Wandstellen.
2. Schleusen beziehungsweise Türabdichtungen vorübergehend einbauen, damit der Befall sich nicht auf andere Räume ausbreitet.
3. Die Luft von den Sporen befreien durch eine rund 24-stündige Luftfiltration. Dabei bringt ein Ventilator die Luft in Bewegung, und ein sogenannter Hepa-Filter saugt sie ein, um sie gereinigt wieder abzugeben.
4. Schimmelbefallenes Material wie Anstriche, Tapeten oder gar Putze entfernen und durch unbelastetes Material ersetzen.
5. Die Ursache für den Schimmelbefall erkennen und beseitigen.
6. Im betroffenen Raum alles in die Waschmaschine stecken, was Schimmelsporen beherbergen könnte: Kleidung, Decken ... bis hin zum Plüschtier.

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

Seeger Meisterfachbetrieb - Alulamellendächer B 600 S

Anzeige

Sonne nach Belieben

Die vergangenen Wochen haben wieder gezeigt: Es geht nichts über ein behagliches Zuhause - vor allem wenn es eine Terrasse hat, auf der man bei fast jedem Wetter gemütlich sitzen kann. Möglich wird das durch Terrassenüberdachungen, die sich flexibel auf Regen, Wind und Sonne einstellen lassen. Achim Seeger vom Meisterfachbetrieb Seeger empfiehlt deswegen die Alulamellendächer B 600 S, die „Cabriodächer“.

hs. Man kann sie ähnlich wie ein Autoverdeck öffnen oder schließen. Denn sie bestehen aus einzelnen Alulamellen. Liegen diese flach nebeneinander, ist das Dach geschlossen. Es hält dann Wind, Regen und Sonne ab. Doch per Fernbedienung lassen sich die Elemente um ihre Längsachse drehen. Je senkrechter sie dabei aufgestellt werden, desto größere Zwischenräume entstehen zwischen ihnen. Die Sonne scheint dann auf die Terrasse oder wird von den Lamellen reflektiert. So kann die Hitze oben entweichen, und es ist hell, aber schattig auf der Terrasse.

Wem das nicht genügt, der schiebt per Tastendruck alle Elemente auf eine Seite. Das Dach ist nun vollständig geöffnet wie ein Cabriolet an einem sonnigen Hochsommertag. Die Lamellen nehmen nur noch 13 % der Dachoberfläche ein. Dadurch wird es auch in dem angrenzenden Wohnraum viel heller.

Integrierte Senkrechtmarkisen

Nun hat ein Cabrio nicht nur ein bewegliches Verdeck, sondern auch rauf- und runterfahrbare Seitenscheiben. Das Alulamellendach will dem natürlich nicht nachstehen. Deswegen sind in der Variante B 600 S auch Senkrechtmarkisen - sogenannte Screens - integriert, die über die Fernbedienung hoch- und runtergelassen werden können. Sie bieten von allen Seiten Schutz vor Wind, Wetter und neugierigen Blicken.

LED-Beleuchtung

Zusätzlich kann man die Terrassenüberdachung ausstatten mit einer stimmungsvollen und sparsamen LED-Beleuchtung sowie mit einem integrierten Lautsprecher.

Der Motor, mit dem die Lamellen und Senkrechtmarkisen bewegt werden, ist nicht sichtbar und geräuschlos.

Rolf Rothenbacher, Schlafstadl

Anzeige

Richtige Schlafberatung

hs. Ein bis zwei Stunden muss man schon veranschlagen für eine Schlafberatung bei Rolf Rothenbacher. Der Schreinermeister und professionelle Schlafberater analysiert zunächst in einem ausführlichen Gespräch:

- Warum möchte man ein neues Bett, welche Schlafprobleme traten auf?
- Wie war das bisherige Schlafsystem beschaffen?
- Welche Schlafposition und Lage werden bevorzugt, liegt man beispielsweise meist mittig auf der Matratze oder eher am Rand?
- Lassen sich Störfaktoren wie Elektrosmog beseitigen?
- Bestehen besondere persönliche Wünsche, etwa nach Naturmaterialien oder einem hohen Betteinstieg?

Empfehlenswert ist es für die Kunden, sich auch anhand dieser Fragen auf das Gespräch vorzubereiten.

Probeliegen

Auf Grundlage der Schlaf-Analyse nimmt Rolf Rothenbacher einen geeigneten Lattenrost mit passender Matratze und idealem Kissen in die engere Auswahl. Dann folgt der Praxistest, sprich: das Probeliegen. Dabei sollte der Kunde - oder die Kundin - sich wirklich entspannen und die Schuhe ausziehen.

Rolf Rothenbacher begutachtet nun, ob die Schlafunterlage sich optimal an den Körper optimal anpasst. Das tut sie, wenn die Wirbelsäule in der Seitenlage weitgehend geradlinig verläuft und in der Rückenlage seine natürliche Doppel-S-Form beibehält.

So wird das ganze Schlafsystem auf den Kunden abgestimmt - bis hin zur Zudecke, damit man morgens nicht verschwitzt, sondern entspannt aufwacht.

Thomas Lahl und sein Schmuckteam – in der Corona-Pandemie

Anzeige

Schmuck als kreatives Handwerk

tl. Die Coronazeit hat viele Veränderungen in unser Leben gebracht. In kürzester Zeit sind die Straßen, Gassen und Märkte leer geworden, Arbeiten wurden eingestellt, Geschäfte geschlossen. Soziale Begegnungen finden nur noch bedingt statt. So ist nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich oftmals ein Raum der Ruhe entstanden.

Vielen Menschen nutzen diese Zeit, um Erinnerungen wach zu rufen, alte Bekannte zu kontaktieren, Altes wegzuräumen oder längst Vergessenes wieder auszukramen.

Vielleicht haben auch Sie die Zeit dazu genutzt, Ihre alten Schmuckstücke, die in Schubladen oder Schmuckkästchen im Verborgenen liegen, mal wieder heraus zunehmen, und festgestellt, dass Sie diese schon lange nicht mehr getragen haben. Jedes dieser Schmuckstücke hat sicherlich seine ganz eigene Geschichte, ist mit Erinnerungen verbunden, erinnert Sie an geliebte Menschen oder hat Sie ein Stück Ihres Lebens begleitet.

Gerne hauchen wir diesen Schmuckstücken neues Leben ein oder schaffen aus dem Alten neue Schmuckträume und fertigen ein Meisterstück für Sie an, das Sie wieder mit Freude täglich tragen werden. Kontaktieren Sie uns gerne über Telefon oder E-Mail und machen Sie einen Termin aus.

Unsere Werkstatt ist als Handwerksbetrieb auch während der Corona-bedingten Ladenschließung arbeitsfähig und darf Reparaturen, Anfertigungen und Umarbeitungen für Sie erledigen.

LAHL KONZEPT
Die Meistergoldschmiede
Hafengasse 24, 89073 Ulm

Tel: 0731 60641
info@lahl-konzept.de
www.lahl-konzept.de

Ihre Lebensfreude kommt wieder am Samstag, den 4. Juli 2020, in 130.000 Haushalte im Raum Ulm/Neu-Ulm und Umgebung.
Sie finden Ihre Lebensfreude auch auf www.lebensfreude-verlag.de oder unter www.facebook.com/lebensfreudeverlag.