Dezember 2022
bis Februar 2023

Lebensfreude

Gute Nachrichten

ULM+NEU-ULM

Fachkräfte aus dem Ausland: Seite 6 | Liebeskummer heilen: Seite 11 | Strom für 0,18 € bis 0,22 €: Seite 19

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

Wie Sie Ihre Sauerstoffaufnahme verbessern

Atmen - Schlüssel für Vitalität

Schnarchen und Mundatmung sind kein Schicksal, sondern können behandelt werden. Beide beeinflussen zusammen mit anderen Punkten maßgeblich den sogenannten Airway. Was versteht man unter dem Airway? Das erklären im Folgenden die Ärzte aus der f16 Zahngesundheit. Sie beschreiben, wie wir mehr Sauerstoff aufnehmen und damit unsere Lebenskraft und -erwartung steigern können.

al. Als Airway bezeichnet man im Körper den Raum, in dem beim Atmen der Lunge Luft zugeführt werden kann. Dieser Raum ist nicht starr. Er kann anatomisch größer oder kleiner sein.

Er wird aber entscheidend auch von Bewegungen, Reflexen und veränderlichen Weichgewebsstrukturen beeinflusst, ausgehend von der gesamten Anatomie.

Sauerstoff ist wichtig für das Funktionieren von Organen bis zur kleinsten Zelle. Wenn wir ihn aufnehmen, spielt unser Nervensystem eine Rolle: Mit dem zentralen Nervensystem können wir Funktionen noch bewusst steuern, zum Beispiel Körperbewegungen.

Das vegetative Nervensystem wird vor allem bei Nacht von Anatomie, Gewohnheiten und äußeren Einwirkungen beeinflusst. Es regelt dann die Atmung, Herzfrequenz u.ä.

Beim erholsamen Schlafen fällt der Körper in einen Ruhemodus. Dieser Ruhemodus wird vom sogenannten Parasympathikus gesteuert; das ist der Teil des vegetativen Nervensystems, der die Funktionen des Körpers in Ruhe- und Regenerationsphasen fördert.

Mehr über besseres Atmen erfahren Sie auf Seite 2.

Unabhängige, neutrale Beratung & Verwaltung
..für Immobilien mit Verkauf und Vermietung sowie Finanzen
(kein Versicherungsverkauf)
Wolfgang Lentz
Geprüfter Immobilienmakler, Finanzkaufmann u. Versicherungsfachmann (IHK)
Dornstadt
0173 / 711 87 11

f16 blue
ZAHNGESUNDHEIT
Dr. Ulrich Hagel
Hauptstr. 11 c, 89250 Senden
NEU-ULM
SENDEN
LONSEE
07307 – 953636
www.zahngesundheit-senden.de

P15 GESUNDHEITSSTUDIO
Starten Sie jetzt
ohne lange Vertragsbindung
in ein gesünderes & aktiveres Leben:
WWW.P15.DE
P 15 aktiv + fit GmbH Petrusplatz 15 • 89231 Neu-Ulm
Telefon 0731 / 76006 • info@p15.de

Tai Chi QiGong
www.TaiChi.de
Stärke deine Energie!
Jetzt Infostunde besuchen!

KAISER
Ab sofort mit Winterrabatt bis zum 28.02.2023
Insektenschutz
Sonnenschutz
Kaiser Insektenschutz GmbH & Co. KG
Hittistetter Str. 16
89250 Senden
Tel 07309 920300
info@insektenschutz-kaiser.de
www.insektenschutz-kaiser.de
Die Nr. 1 im Insektenschutz

LAHL KONZEPT
Hafengasse 24 · 89073 Ulm
Tel. 0731 60 641
www.lahl-konzept.de

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

Immobilienfinanzierung ohne Eigenkapital
Nutzen Sie jetzt die günstigen Zinsen – ziehen Sie sofort in die eigenen vier Wände.
kreditvermittlung schuster
Kreditvermittlung Schuster GmbH
Königstraße 38 I 89077 Ulm-Söflingen I Tel. 0731 66161
info@kredit-schuster.de I www.kredit-schuster.de

Wärmepumpen
für Alt- und Neubau
KELVIN ABT
Seit 30 Jahren Ihr Spezialist in Sachen Wärmepumpen und moderner Heiztechnik
www.kelvin-online.de Tel. 08221 - 367480

VON POLL IMMOBILIEN
Es gibt viele Gründe sich von einer Immobilie zu trennen. Eines jedoch bleibt gleich: Sie brauchen einen zuverlässigen Partner, einen Makler Ihres Vertrauens.
Denn Immobilienverkauf ist VERTRAUENSSACHE!
Eigentümern bieten wir eine kostenfreie Marktpreiseinschätzung ihrer Immobilie an. Ich freue mich auf Ihren Anruf!
T.: 0731 - 97 73 89 0 | ulm@von-poll.com
Marion Leplat und Team
Shop Ulm | Turmgasse 13 | 89073 Ulm
www.von-poll.com/ulm

Fortsetzung Titelgeschichte: Besser atmen

Anzeige

In Seitenlage schlafen...

al. Wenn wir erholsam schlafen, fällt der Körper in einen Ruhemodus, der vom Parasympathikus gesteuert wird.

Ganz anders sieht es aus, wenn durch Schnarchen oder Mundatmung - in Verbindung mit beengten Verhältnissen - der Organismus sich anstrengen muss, um genügend Sauerstoff aufnehmen zu können.

Das vegetative Nervensystem steuert dann über den Sympathikus. Dieser hat die Aufgabe, den Organismus auf gesteigerte Aktivität einzustellen. Er arbeitet sozusagen im Notlauf mit erhöhter Drehzahl, um die notwendige Luftmenge zu transportieren.

Der größere Teil unserer Mitmenschen ist davon betroffen. Die daraus resultierenden Symptome sind vielfältig und kommen natürlicherweise in völlig unterschiedlichen Ausprägungen zum Vorschein.

Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Kopfschmerzen sind einige solcher Anzeichen, die bis zu Depression führen können, aber natürlich nicht müssen.

Und dieser Problemkreis lässt sich behandeln.

Dabei ist es - wie bei vielen Krankheiten oder Einschränkungen - sehr hilfreich, keine Tabus aufzubauen.

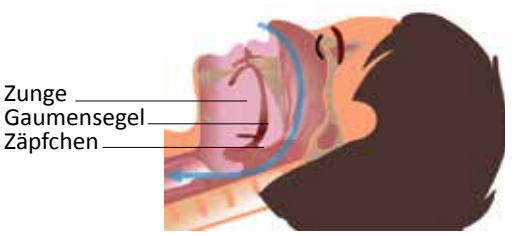
Sie zu, lohnt es sich, den auf diesem Gebiet fortgebildeten Arzt oder Zahnarzt zu konsultieren und ihn auf Ihre Beobachtungen hinzuweisen.

Ohne Ihre Mithilfe und Ihre Hinweise ist es schwierig, den Befund unzureichender Atemzufuhr zu diagnostizieren.

- Kontrolle des Mundes und Rachenraumes beim Zahnarzt;
- Nase freimachen vor dem Zubettgehen.

Es gilt, hier einen sogenannten Circulus vitiosus (Teufelskreis) zu durchbrechen. Denn die Mundatmung fördert die Ausbildung von Polypen und das Anschwellen der Mandeln. Das wiederum erschwert die Nasenatmung, die ja auch physiologisch funktionieren können muss.

Und die Nasenatmung tut uns sehr gut. Durch sie findet eine bis zu 15 % bessere Sauerstoffbeladung des Blutes statt.



Normale Atmung

Schnarchen -Atemwege verengt

Obstruktive Schlafapnoe (OSA) - Atemwege verschlossen

Was tun Sie als Erwachsener?

Werden Sie aufmerksam, wenn Sie folgende Symptome an sich beobachten:

- Sie sind nach dem Schlaf nicht erholt;
- Mundtrockenheit;
- aber auch verschleimter Rachenraum;
- Kopfweh;
- der Partner oder die Partnerin berichtet von Ihren Schlafgeräuschen. Bitten Sie um eine offene und faire Beurteilung.

Trifft einer dieser Punkte auf ren.

Starke Beschwerden und Einschränkungen werden immer über den HNO-Arzt, den Schlafmediziner und das Schlaflabor therapiert.

Ihr fortgebildeter Hausarzt oder Hauszahnarzt kann Ihr Bewusstsein für die Symptome schärfen und Sie an die Spezialisten - wenn nötig - überweisen.

Tipps, wie man den Anfängen wehren kann

- Gewichtskontrolle;
- nicht in Rückenlage schlafen;

Den Anfängen zu wehren, empfiehlt sich am allermeisten für Kinder

Achten Sie als Eltern deswegen auf:

- Mundatmung;
- Schnarchen;
- Daumenlutschen;
- einen korrekten Schluckakt, das heißt, die Zunge geht beim Schlucken nach hinten;
- einen korrekten Zahndurchbruch, bei dem neue Zähne gut aus dem Kiefer heraus in die Mundhöhle wachsen.

f16 Zahngesundheit

Auf jeden Fall gilt für Klein und Groß, dass ein gesunder Schlaf und die Fähigkeit, das Blut im Körper mit viel Sauerstoff zu beladen, die Lebensqualität und Lebenserwartung fördern können.

Die Zahnärzte in der f16 Zahngesundheit in Senden, Neu-Ulm und Lonsee sind sich dieser Aufgabe bewusst und gehen gerne mit Ihnen einen Weg, der Sie diesem Ziel näherbringt. So dass man auch von Ihnen sagen kann: "Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf."

Ihre Zahnärzte in der
f16
ZAHNGESUNDHEIT
Senden·Neu-Ulm·Lonsee

Filchnerstraße 16
89231 Neu-Ulm
T. 0731 . 14 66 02 10
www.f16.de

Unsere Leistungen:
- Behandlung unter Lachgassedierung
- Zahnerhaltung
- Parodontologie (Zahnfleischbehandlung)
- Implantologie
- Schnarch Therapie

Wir suchen:
Zahntechniker oder ZFA
(m/w/d)
mit Interesse an Arbeit in Zahntechnischem Labor (Arbeitsvorbereitung)
Voll- oder Teilzeit
LINDAUER GMBH
Zahntechnik
T.0731-9 85 85-0

Der Veganer und Duft & Wärme auf dem Ulmer Weihnachtsmarkt

Anzeige

Leckere Veggie-Burger - wohltuende Klänge

hs. Sich und anderen Gutes tun - dafür bietet der Ulmer Weihnachtsmarkt viele Gelegenheiten. Das gilt besonders für die Stände 124 und 8, für den Veganer und Duft & Wärme.

Bis zum 22. Dezember 2022
Auf dem Ulmer Weihnachtsmarkt
Der Veganer
natürlich bio
Vegane Gerichte und Spezialitäten
Standnummer: 124

Der Veganer - Stand 124

Bereits zum siebten Mal ist der vegane Imbissstand auf dem Ulmer Weihnachtsmarkt. Er stärkt die Besucher mit rein pflanzlichen Bio-Leckereien wie dem Veggie-Burger, der Seitan-Wurst und der mexikanischen Weizenmehltortilla Burito. Zum Angebot gehören auch wechselnde Tagesessen und -suppen, alkoholfreier Punsch ohne Schwarztee und Bio-Glühwein, abgeschmeckt mit ätherischen Ölen.

Duft & Wärme - Stand 8

Schon seit ungezählten Jahren hat das Ulmer Fachgeschäft Duft & Wärme auf dem Ulmer Weihnachtsmarkt einen Stand. Hier findet man schöne Geschenke, die das Wohlbefinden steigern können: Reine ätherische Öle, Räucherware, Edelsteine, Pendel... und handgearbeitete Klangschalen. Diese lassen sich unter anderem einsetzen, um den Körper zu harmonisieren, Alltagsbelastungen auszugleichen und Schmerzen zu lindern. So kann man die Schale auf eine gerade schmerzende Stelle setzen, sie anschlagen und solange schwingen lassen, wie die Schwingung noch zu spüren ist.

Das wird dann mehrmals wiederholt, bis sich der Schmerz verabschiedet.

Duft & Wärme
Duft & Wärme
Produkte für Ihr Wohlbefinden
Frauenstraße 19 – Ecke Hafengasse
89073 Ulm – Telefon: 0731-64131
www.dw-ulm.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: 137.108 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.

Ihre Lebensfreude kommt wieder am Samstag, 25. Februar 2023, in 135.000 Haushalte im Raum Ulm/Neu-Ulm.

Anzeige

Schwaibold Uhren + Schmuck + Service

Heiners Ring + Trudes Steine

eb. Sabine schafft Ordnung in ihrer Schmuckschatulle. Dabei fällt ihr Heiners Ring in die Hände. Wie lange ist das her? 20 Jahre! Auch wenn sie schon lange kein Paar mehr sind, entfacht der Ring wieder schöne Erinnerungen. Tragen wird sie ihn so nicht mehr. Die damit verbundenen Gefühle jedoch möchte sie bewahren.

Mit ihren gesammelten Schmuckstücken kommt Sabine in unser Geschäft. Wir nehmen uns viel Zeit, prüfen alle Teile kompetent mit geschultem Auge. Goldgehalt, Verarbeitung, Echtheit sind einige Parameter, die in eine Schmuckbewertung einfließen. Heiners Ring soll erhalten werden.

Wir ergänzen ihn mit drei schönen Diamanten aus dem Anhänger von Tante Trude. Den trägt Sabine nie mehr, und er wird zum Goldschmelzwert und den Kosten für die Umarbeitung angerechnet.

Beim Abholen ist Sabine überrascht und sichtlich berührt, als sie die Schatulle öffnet. Sie hält mit strahlenden Augen den neu geschaffenen Ring in Händen, steckt ihn an ihren Finger und findet erstmal keine Worte. Der Glanz ihrer Augen genügt.

Zu dem neuen Schmuckstück erhält sie eine stattliche Summe für ihr restliches Schmuckgold, die wir ihr gleich bar ausbezahlen. Nützlicher hätte die Aufräumaktion nicht sein können. Sabine strahlt uns an! Und erfreut strahlen auch wir, wie... G´schmeide, nachhaltig schön!

AUF UNSERE EXPERTISE IST VERLASS.

ALTGOLD STEHT HOCH IM KURS

Uhren & Schmuck & Service seit 1947

G´schmeide
NACHHALTIG SCHÖN!

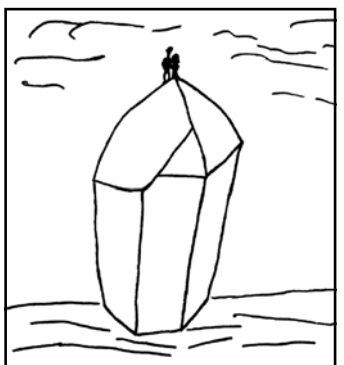
WIR KAUFEN IHR ALTGOLD
in Blaustein und Blaubeuren

Schwaibold
Uhren + Schmuck + Service

MEHR GELD FÜRS GOLD – NOCH NIE GAB ES MEHR

Meisterwerkstatt
Marktplatz 8 | Blaustein | 07304-3418
Karlstraße 16 | Blaubeuren | 07344-7672
www.schwaibold.de | info@schwaibold.de

Mehr unter:



Ihre Lebensfreude wünscht Ihnen schöne Weihnachten und einen guten Überblick im neuen Jahr!

Bettina Schließer - Mode nach Maß

Einzigartiges tragen

Jeder Mensch ist einzigartig. Und das kann die Schneiderei "Mode nach Maß" zum Ausdruck bringen: durch individuelle Kleidung. Denn Schneidermeisterin Bettina Schließer-Stadtmüller und ihr Team erschaffen Einzelstücke nach den Vorstellungen ihrer Kunden und Kundinnen - von der Idee bis zum fertigen Abendkleid, Brautkleid, Anzug... Das ist möglich dank einer jahrelangen Erfahrung in der Modebranche: 1987 begann Bettina Schließer-Stadtmüller eine Ausbildung zur Schneiderin. 1994 absolvierte sie die Meisterprüfung. Dann erfüllte sie sich den Traum der eigenen ersten Schneiderstube, im Obergeschoss des elterlichen Wohnhauses. 2000 bezog sie ihr neues Atelier in der Bachstraße in Senden. Seitdem entstehen dort einzigartige Kleidungsstücke, für besondere Anlässe sowie für den Alltag. Auch Trachten werden nach Maß gefertigt. Seit 2017 betreut Bettina Schließer-Stadtmüller die Landkreise Neu-Ulm, Günzburg und Krumbach als Obermeisterin der Maßschneiderinnung. Sie weiß also, wie man Einzigartiges erschafft.

SCHNEIDEREI MIT HERZ UND NIVEAU

Änderungs- & Reparaturarbeiten: zeitnah & fachgerecht

Abendkleider, Brautkleider, Anzüge & vieles mehr als individuelle Unikate auf Ihr Maß zugeschnitten.

Mode nach Maß Bettina Schließer

Schneidermeisterin Bettina Schließer-Stadtmüller
Bachstraße 33, 89250 Senden
Telefon: 07307 6566
info@schneiderei-schliesser.de
www.schneiderei-schliesser.de

Anzeige

CNG Fahrzeuge bei der Autohaus Saur GmbH & Co. KG

Damit auch das Tanken Spaß macht

hs. "Mir machen die steigenden Spritpreise überhaupt nichts aus, ich tanke sowieso immer nur für 20 EURO."

Dieser über 40 Jahre alte und eigentlich auf die Deutsche Mark lautende Witz gewinnt gerade neue Aktualität. Denn es gibt heutzutage tatsächlich Autobesitzer, die trotz atemberaubender Benzin-, Diesel- und Strompreise nur für rund 20 EURO tanken. Und dann ist ihr leerer Tank auch wieder voll.

Wer sind die Glücklichen? Inhaber von CNG-Fahrzeugen, wie sie das Ulmer Autohaus Saur in der Blaubeurer Straße 45 anbietet - nicht nur neu, sondern in großer Auswahl auch als Gebrauchtwagen.

CNG

Die Abkürzung "CNG" steht für "Compressed Natural Gas", also für verdichtetes natürliches Gas. Es handelt sich um Erdgas, das häufig angereichert wird mit den erneuerbaren Treibstoffen Biomethan und synthetisches Methan.

Erneuerbares Methan

Biomethan beziehungsweise Biogas entsteht beim Vergären von Abfällen, Stroh oder anderer Biomasse. Synthetisches Methan hingegen lässt sich gewinnen mit Hilfe von Strom, den Windkraft- oder Photovoltaikanlagen produzieren und der sonst nicht zeitgleich verbraucht werden kann. Mit diesem überschüssigen Ökostrom spaltet man dann Wasser auf in Sauerstoff und Wasserstoff, um daraus durch eine weitere chemische Reaktion mit CO2 speicherbares Methan zu erzeugen.

Umweltvorteile

Bereits in einer Studie vom Juli 2017 wurde festgestellt, dass ein CNG-Fahrzeug, welches zu 100 % mit Erdgas fährt, 23% weniger CO2 ausstößt als ein Benziner. Sind dem Erdgas jeweils 10% Bio- und synthetisches Methan beigemischt, liegt der CO2-Ausstoß um 36% unter dem Benzin-Fahrzeug. Er ist sogar um 82% niedriger, wenn das CNG vollständig aus Biomethan besteht.

Da verwundert es nicht, dass CNG-Fahrzeugen jede Umweltzone in den Städten offensteht.

Verkaufsberater Andreas Kirschbaum mit einem SEAT Leon ST Xcelence 1.5 TGI DSG

Tankstellen

CNG gibt es mittlerweile an rund 900 Tankstellen in Deutschland; drei davon liegen in Ulm und Neu-Ulm. Zudem verfügen die vom Autohaus Saur angeboten SEAT-CNG-Modelle auch über einen Benzintank für ca. 100 Kilometer. Auf ihn wird automatisch umgeschaltet, wenn der Gastank leer sein sollte.

Kostenvorteile

CNG-Fahrzeuge verbrauchen weniger Treibstoff als die mit Benzin oder Diesel betriebenen Autos. Zudem ist der CNG-Preis niedriger, auch dank einer Energiesteuer-Reduzierung bis 2026. Deshalb macht bei einem CNG-SEAT nicht nur das Fahren, sondern auch das Tanken Spaß.

DIE GÜNSTIGSTE ART & WEISE SEAT LEON ZU FAHREN

SEAT Vertragshändler | CUPRA Vertragshändler | ŠKODA Service

AUTOHAUS SAUR QUALITÄTS-VERSPRECHEN

CNG FAHRZEUGE gibts bei:

AUTOHAUS Saur ...SERVICE AUF DAUER!

Autohaus Saur GmbH & Co. KG
Blaubeurer Str. 45 // 89077 Ulm
0731-935540 // info@autohaus-saur.de

SEAT Leon Sportstourer Xcellence 1.5 TGI DSG, Kraftstoffverbrauch: 4,5 kg/100km innerorts, 2,9 kg/100km außerorts, 3,5 kg/100km kombiniert, CO_2-Emissionen: 97 g/km, CO_2-Effizienzklasse: A+

Stoffwelt in Neu-Ulm Anzeige

Weihnachtsgeschenke

ih. Schenken Sie zu Weihnachten doch etwas Selbstgenähtes – oder verschenken Sie an eine DIY-Freundin das passende Material oder einen Nähkurs! Bei uns finden Sie alles, um die unterschiedlichsten Weihnachtsgeschenke zu fertigen:

• Kuscheltiere aus Kunstfell, Frottee oder Fleece
• Einkaufs- und Umhängetaschen, Rucksäcke, Taschen und Täschchen aus Canvas, Dekostoffen sowie beschichteten Stoffen und Oilskin
• Baby- und Kinderbekleidung aus Jersey, Fleece und Softshell
• Weihnachtsdeko aus Weihnachts- und Patchworkstoffen
• Gestrickte oder gehäkelte Schals, Tücher, Mützen und Socken

Wenn Sie beim Nähen Unterstützung benötigen, buchen Sie einen Nähkurs – es sind noch wenige Plätze für Kurzentschlossene in den Kursen vor Weihnachten frei. Wer nicht selbst werkeln möchte: Ein Gutschein für Material oder einen Nähkurs ist immer eine gute Idee. Und wer einen größeren Wunsch erfüllen möchte: Wir haben auch Nähmaschinen und Overlockmaschinen.

Weitere Infos sowie das gesamte Kursprogramm finden Sie unter www.der-stoff.de oder direkt vor Ort: Mo-Fr: 10-18 Uhr+Sa.10-16 Uhr.

Geschenktipp Albwolle in Lonsee Anzeige

Göttliche Wolle

hs. Als "Vlies der Götter" wird die Wolle der Alpakas bezeichnet. Denn die Fasern der südamerikanischen Kamelart zählen zu den wertvollsten der Welt. Sie sind besonders weich, geschmeidig, antiallergisch, leicht, strapazierfähig und "peelen" nicht, das heißt, sie werden nicht im Laufe der Zeit kratzig.

Eine große Alpaka-Herde lebt auf der schwäbischen Alb vor den Toren Ulms. Denn in Lonsee betreibt das Familienunternehmen Albwolle seit 2000 eine der ersten und erfolgreichsten Alpaka-Zuchten Deutschlands - die einzige, welche sämtliche gewonnene Faser zu einer eigenen Kollektion verarbeitet. Hergestellt werden die Produkte ausschließlich in Deutschland. Alles findet regional und ökologisch statt: vom Futteranbau über die Zucht und Schur bis hin zum Erstellen des Garns und Stricken der Pullover, Jacken, Schals...

Im Onlineshop www.albwolle.de oder im Hofladen wird jeder fündig, der ein ausgesprochen sanftes und haltbares Weihnachtsgeschenk sucht.

Kissenfreude

Anzeige

Ihr Atelier für kunstvolle Kissen und andere textile Einzigartigkeiten!

Machen Sie sich und Ihren Lieben eine Freude - schenken Sie etwas Praktisches & Schönes von bleibendem Wert - beispielsweise ein Yoga-oder Meditationskissen!

Wir maßschneidern Ihr persönliches Kissen!
Vereinbaren Sie einen Termin, wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Atelier Kissenfreude
Brigitte Schuster
Frauensteige 5a, 89075 Ulm, 0731 921 44 60, info@kissenfreude.de, www.kissenfreude.de

Feuerwehrerlebniswelt in Augsburg Anzeige

Ausflug zur Feuerwehr

hs. Welches Kind wollte nicht mal Feuerwehrmann oder -frau werden? Deswegen stößt - etwa in den Weihnachtsferien - ein Ausflug zur Feuerwehrerlebniswelt bestimmt auf Begeisterung.

Denn hier im Augsburger Martinipark erwartet die Besucher auf über 3000 Quadratmetern spannendes Wissen rund um Brandschutz und Feuerbekämpfung. Es gibt zahlreiche Stationen zum Lernen, Anschauen und Mitmachen: Da rollt eine Feuerwalze über die Köpfe, man orientiert sich in einem völlig dunklen Raum, beseitigt mit dem Feuerlöscher einen digitalen Brand...

In der Weihnachtszeit bietet die Feuerwehrerlebniswelt auch einige besondere Veranstaltungen:

• Zum „Tag des brandverletzten Kindes“ am Mittwoch, 07.12.2022, gibt es u.a. Erste Hilfe für Kinder und drei interaktive Theatervorstellungen "Marco und das Feuer" um 9, 11 und 14:30.
• Das Theaterstück „Bei der Feuerwehr wird der Kaffee kalt“ für Kinder ab 5 Jahren in Verbindung mit einer Führung durch die Ausstellung: Termine sind über www.staatstheater-augsburg.de zu finden.

Golden Care Seniorenbetreuung Anzeige

Unterstützung im Haushalt

hs. "In den 10 Minuten, bevor der Besuch kommt, schaffe ich mehr Hausarbeit als sonst in einer Woche." Gehören Sie auch zu denjenigen, die künftig mal wieder entspannt Besuch bekommen wollen? Dann unterstützt Sie die Golden Care Seniorenbetreuung gerne im Haushalt. Dafür müssen Sie auch kein Senior sein.

Das Blausteiner Unternehmen hilft zwar älteren Menschen dabei, möglichst lange in den eigenen vier Wänden zu leben - durch 24-Stunden-Betreuung, stundenweise Unterstützung und Haushaltshilfen. Doch Inhaberin Anna Rowshan und ihr Team erledigen Hausarbeiten auch für Menschen jüngeren oder mittleren Alters. Denn etliche von ihnen sind beruflich sehr stark eingespannt und haben weder die Zeit noch die Nerven für den Haushalt.

Ihnen bietet Golden Care Unterstützung beispielsweise bei der Hausreinigung und Wäschepflege, beim Fensterputzen, Kochen und Einkaufen sowie durch leichte Gartenarbeiten. Die Haushaltshilfen sind nicht nur sozialversicherungspflichtig angestellt, sondern auch unfall- und haftpflichtversichert. Geplant ist, dass zu einem Kunden immer dasselbe Team von zwei bis drei Mitarbeitern kommt. Diese können sich dann gegenseitig bei Urlaub und Krankheit vertreten. Vor allem wissen sie, worauf es Ihren Kunden ankommt.

Alexander Reck, THE FLYING COFFEE ULM Anzeige

Die Kaffeebar als Geschenk

ar. Wie jedes Jahr überlegen Sie sich aufs Neue, was Sie Ihren Liebsten als Weihnachtspräsent oder Ihren Kunden, Lieferanten oder Geschäftspartnern zum Jahresabschluss schenken sollen. Es soll auf jeden Fall etwas Außergewöhnliches sein, das steht fest. Wie wäre es denn mal mit einem Kaffee-Catering der besonderen Art? Welches die oder der Beschenkte genau dann in Anspruch nehmen kann, wenn sie oder er es braucht? Hier kommt Alexander Reck mit seiner mobilen Kaffeebar genau richtig. Bereits ab 30 Minuten können Sie ihn und seinen Kaffee-Smart nämlich schon buchen. Und wir sind uns ganz sicher – mit diesem Geschenk sind Sie auf alle Fälle noch lange im Gespräch bei den Beschenkten. Speziell bei Firmenkunden macht sich dies langfristig als Vorteil bemerkbar, wenn das Geschenk beispielsweise erst im Frühjahr oder Sommer eingelöst wird. Für welchen Anlass auch immer. Am Besten einfach mal bei The Flying Coffee anrufen. SEI CLEVER – BUCH DEN SMART!

Schmuckstücke Beatrix Maier Anzeige

Friedensschmuck

hs. Mit schönem Schmuck nicht nur den Empfänger beschenken, sondern auch notleidende Menschen in Kriegsregionen: Das können Sie mit Schmuckketten der Manufaktur BERND WOLF, in die eine Friedenstaube eingearbeitet ist und die erhältlich sind beim Ulmer Schmuckgeschäft Beatrix Maier in der Herrenkellergasse 3. Von jedem dieser Stücke spendet Beatrix Maier gemeinsam mit BERND WOLF 20% an UNICEF für den Einsatz in Kriegsgebieten. So schenken Sie mit der Friedenstaube vielfach Frieden.

Claudia Clages, Familien-Bildungsstätte e.V. Anzeige

Weihnachtszeit - Glück tanken

cg. Meine schönsten Vorweihnachtsmomente waren, wenn ich mich aus dem Alltag „herausgezwungen“ habe – „Das jetzt auch noch…“ Doch Ruhe und Besinnung, Harmonie und Friede, zeitlose Glücksmomente mit Kindern haben immer für Auftanken im hektischen Alltag gesorgt – und für wundervolle Erinnerungen. Die Familien-Bildungsstätte bietet im Vorweihnachtsprogramm viele solche Möglichkeiten für Singles und ganze Familien. Lassen Sie Hektik und Sorgen einfach einmal hinter sich.

Ihr Ziel ist es, Wissen weiterzugeben? Wir beraten Sie gerne als unsere zukünftigen Dozenten.

Silvia Gugler, Bücherwelt Senden empfiehlt Anzeige

Mein Traum von deiner Welt

von Emily Kapff, 15 €, ISBN 978-3-522-30627-0.

sg. Ein Mädchen blickt den Leser direkt an aus der Zukunft. Die Krone, die es trägt, ist nicht aus Gold und Edelstein, sondern aus Müll. Den haben frühere Erdenbewohner hinterlassen. Wie wunderschön die Erde einst aussah, erfährt das Mädchen aus einem Buch, das es im Müllberg findet. So traumhaft schön wünscht es sich seine eigene Zukunft. Und sein Traum kann in Erfüllung gehen! **Das Buch gibt es auch portofrei unter www.buecherwelt-senden.de**

ulmfilmtage 2023 - www.ulmfilm.de Anzeige

Alte Ulm-Filme im Kino

gm. Anfang 2023 sind im Ulmer Mephisto-Kino in der Rosengasse wieder alte Ulm-Filme zu sehen. Im Rahmen der **„ulmfilmtage“** hat eine spannende Neuproduktion Premiere: Der Film-Autor Günter Merkle hat die erhaltenen Filmdokumente der unmittelbaren Nachkriegszeit digitalisiert und erstmalig zu einer Zeit-Reise für die große Leinwand zusammengestellt.

„Ulm nach 1945“ gibt einen lebendigen Eindruck vom Wiederaufbau der Stadt innerhalb der ersten 12 Nachkriegsjahre. Vom ersten Wochenschaubericht der Amerikaner, gedreht im August 45, bis hin zu privaten 8mm Aufnahmen, die das gesellige Leben der Menschen in den 50er Jahren dokumentieren. Von der „Ulmer Filmchronik“, die Hans Rees mit Hilfe des Zeitungsverlegers Kurt Fried in die Kinos brachte, bis hin zum 16mm Filmporträt der Stadt aus dem Jahre 1956, das mit einem ausgelassenen Schwörmontag in der Friedrichsau endet.

Ergänzt wurde das Material um private Aufnahmen sowie um Filmmaterial der Ulmer Firma Magirus. „Ulm nach 1945“ zeigt die ungeheure Aufbauleistung der 50er Jahre sowie den beginnenden bescheidenen Wohlstand. Neben den überlieferten Zeitzeugenberichten, den Büchern und Bildbänden aus früherer Zeit, entsteht erstmalig ein bewegter Eindruck vom Wiederaufstieg der Stadt, dem demokratischen Neubeginn sowie dem Entstehen einer engagierten Bürgergesellschaft unter den Oberbürgermeistern Robert Scholl und vor allem Theodor Pfizer.

Lichtenstein-Erker am Ulmer Marktplatz, kurz vor dem Abriss

ProFi-Bra - Wäsche nach Maß Anzeige

Der perfekte BH

hs. Was ergeben 53 Teile, 45 Nähminuten und 33 Arbeitsschritte? Einen BH.

Und ein BH ist diesen Aufwand wert. Denn er sorgt dafür, dass seine Trägerin gut aussieht und sich wohlfühlt - sofern er richtig sitzt und eine hohe Qualität hat.

Solche BHs gibt es bei ProFi-Bra. Zu der Wäscheboutique im mittelschwäbischen Krumbach kommen Kundinnen aus mehr als 50 Kilometer Umkreis, viele schon seit Jahren. Selbst in Mainz, Österreich und in der Schweiz sitzen Stammkundinnen. Sie planen bei ihren Urlaubs- oder Dienstreisen gleich einen Abstecher zu ProFi-Bra ein.

Inhaberin Claudia Prommersberger-Fischer und ihr Team bieten ein umfassendes Sortiment führender BH-Marken. Von jeder Größe ist mindestens ein Exemplar vorrätig, damit jede Dame, die das Haus betritt, es zufrieden mit dem verlässt, was sie braucht.

Womit alles begann

Deswegen gehört zu ProFi-Bra auch ein Mode-Atelier, in dem Dessous und Bademoden nach Maß gefertigt werden. Es bildet die Wiege des Unternehmens. Denn als Claudia Prommersberger-Fischer einige Jahre in Südafrika lebte, lernte die in Ulm ausgebildete Krankenschwester die Dessous-Schneiderei kennen. Sie war davon gefesselt, ließ sich ins Handwerk intensiv einführen und gründete das Atelier.

ProFi-Bra bietet Unterwäsche und Bademode nicht nur für Damen, sondern auch für Herren. Sie finden ebenfalls das, was gut aussieht, perfekt sitzt und vor allem bequem ist - auch wenn es sich nicht aus 53 Teilen, 45 Nähminuten und 33 Arbeitsschritten zusammensetzt.

Anzeige

Vom Rohdiamanten zum Brillanten

Einen Diamanten zu finden, ist schon schwer genug. Aber damit er gut zur Geltung kommt, muss man ihn noch aufwendig bearbeiten, bis er so richtig schön funkelt. Vor ähnlichen Herausforderungen stehen diejenigen Unternehmen und Organisationen, die ausländische Fachkräfte beschäftigen wollen. Das zeigte sich am 24. Oktober 2022 beim Bayerischen FachkräfteForum im Edwin Scharff-Haus in Neu-Ulm. Seit 2019 findet diese Veranstaltungsreihe in verschiedenen bayerischen Städten statt. Sie informiert darüber, wie man internationale Fachkräfte gewinnen und integrieren kann. Eigentlich richtet sie sich vor allem an Arbeitgeber. Doch interessant ist sie für jeden von uns. Denn wir alle profitieren davon, dass ausländische Kräfte hierzulande gute Arbeit leisten.

hs. Das zeigte sich an dem Vortrag von Tanja Fendel vom Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung. Sie erläuterte für Deutschland die Fachkräftezuwanderung aus wissenschaftlicher Sicht.

Erfreulicher Arbeitsmarkt

Zunächst warf sie zwei Grafiken an die Leinwand: Die eine ging schwungvoll nach oben. Es handelte sich um die Anzahl offener Stellen, die sich seit dem Jahr 2010 mehr als verdoppelt hat. Die zweite Kurve sank drastisch nach unten. Sie stand für die Anzahl an Arbeitslosen, die auf eine offene Stelle entfallen. In 2010 waren es noch mehr als 3,5 Beschäftigungssuchende, in 2022 werden es weniger als 1,5 sein. Beide Statistiken sind an sich sehr erfreulich, vor allem für diejenigen Betrachter, die noch die Zeiten hoher Arbeitslosigkeit miterlebt haben.

Rare Fachkräfte

Nur, ein florierender Arbeitsmarkt kann es nun mal mit sich bringen, dass die Fachkräfte knapp werden. Daran haben auch die wirtschaftlichen Belastungen durch die Corona-Pandemie kaum etwas geändert. Zurzeit herrscht Fachkräftemangel vor allem in der Pflege, in den medizinischen Berufen, im Bau und Handwerk sowie im IT-Bereich, sprich: in der Informationstechnologie. Verstärkt werden solche Engpässe künftig durch die demographische Entwicklung, dass also viele ältere Menschen in den Ruhestand gehen und weniger junge Kräfte ins Berufsleben eintreten.

Zuwanderung ist nötig

Wie kann man Abhilfe schaffen? Zum einen dadurch, dass die erwerbsfähige Bevölkerung besser ausgebildet wird und mehr arbeitet. Zu den Vorschlägen gehören auch solche - bestimmt nicht auf Begeisterung stoßende - Maßnahmen wie längere individuelle Arbeitszeiten oder die Rente mit 70. Aber selbst dann blieben Lücken am Fachkräftemarkt. Wir brauchen also die Zuwanderung, erläuterte Expertin Tanja Fendel ausführlich anhand etlicher Grafiken, welche an Deutlichkeit nichts zu wünschen übrig ließen.

Fachkräfteeinwanderungsgesetz

Deswegen gibt es seit dem 1. März 2020 das Fachkräfteeinwanderungsgesetz für Menschen, die von außerhalb der EU kommen. Es erlaubt ihnen unter bestimmten Voraussetzungen die sogenannte Erwerbsmigration, das heißt, dass sie nicht deshalb einwandern, weil sie verfolgt werden, sondern weil sie eine gute Arbeitsstelle suchen. Dabei gelten drei Mindestanforderungen:

1. Der Zuwanderer - oder natürlich die Zuwanderin - hat einen Hochschul- oder Berufsabschluss.
2. Diese Qualifikation ist gleichwertig gegenüber einem deutschen Abschluss.
3. Und der Zuwanderer hat mit einem Arbeitgeber in Deutschland einen Arbeitsvertrag abgeschlossen für eine Stelle, die seiner Qualifikation entspricht.

Anerkennungsprozess

So einleuchtend diese Bedingungen auch sein mögen, so mühsam ist ihre Prüfung im Einzelfall durch den sogenannten Anerkennungsprozess. Das schilderten die Beraterinnen Ipek Altinisik und Dr. Brigitte Eisele von der Handwerkskammer Schwaben am Beispiel eines albanischen Zahntechnikers: Sie hatten unter anderem detailliert die deutsche Ausbildungsordnung mit der seines Heimatlandes verglichen und recherchiert, welche Nachqualifikationen notwendig sind. Auch der künftige Arbeitgeber gab sein Bestes und fand hier nach langem Suchen eine Wohnung für den in Albanien wartenden Zahntechniker.

Integration beim Senioren-Wohnen Ludwigsfeld

Auf weitere Vorträge und Arbeitskreise folgte zum Abschluss eine Podiumsdiskussion. Mit dabei war auch Ralf Waidner, der Einrichtungsleiter vom Senioren-Wohnen Ludwigsfeld. Für ihn gehört es zum täglichen Brot, ausländische Pflegekräfte zu finden und zu integrieren. Dabei machte er auch schon mal in seinem Urlaub eine Motorradtour in das Heimatland einiger ausländischer Mitarbeiter. Er wollte sie noch besser verstehen und deswegen ihre Herkunft näher kennenlernen.

Eine Empfehlung gab Ralf Waidner in der Diskussionsrunde seinem Publikum mit auf den Weg: Auf die Mischung kommt es an, sprich: Wenn ein Unternehmen mehrere ausländische Fachkräfte beschäftigt, sollten diese nicht nur aus einem einzigen Land, sondern aus verschiedenen Regionen kommen. Dann fällt es ihnen leichter, sich im neuen Betrieb zu integrieren und die hiesigen Arbeitsanforderungen und -grundsätze anzunehmen. So finden sie auch die Anerkennung, die sie für ihre gute und wichtige Arbeit verdienen.

Neu-Ulm Ludwigsfeld
Unterstützen · Betreuen · Pflegen

SeniorenWohnen BRK
Ihr Plus im Alter

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 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

Thomas Treutler, Comic Home Anzeige

Ein Ort, der mir gefällt

tt. "Darf ich hier fotografieren“, fragte mich eine Schülerin. Als ich es bejahte, sagte die Schülerin, dass sie von der Schule aus Orte fotografieren soll, an denen sie gerne ist.

In diesem Moment kam große Freude in mir auf, da dies meine Anstrengungen, aus dem Comic Home einen Wohlfühlort zu machen, bestätigte.

Comic Home - wo Helden ein zu Hause haben..

Ashramladen Hier & Jetzt Anzeige

Meditationskissen

Im Ashramladen Hier & Jetzt gibt es tolle Geschenke für den Winter: farbenfrohe Woll-Schals & Wollsocken aus Nepal, kuschelige Wolldecken aus England und alles rund um Yoga & Meditation.

Ein Meditationskissen ist ein schönes Geschenk für alle, die sich mehr Besinnung im Alltag wünschen. Dazu gibt es warme Meditationsschals. Alle Mitarbeiter:innen haben viel Erfahrung in der Meditation und beraten gerne bei der Auswahl. Auch ein Besuch im Secondhandbereich mit hochwertiger, aber preiswerter Winterkleidung lohnt sich immer!

Ashramladen
Hier und Jetzt
Mo, Mi, Do 14-19, Fr 11-16
Adventssamstage 10-17 Uhr
Di geschlossen
Ulm, König-Wilhelm-Str. 31
Tel: 0731 17 660 660
www.ashram.de/ashramladen

Die Kunstgießerei Kollinger stellt sich vor Anzeige

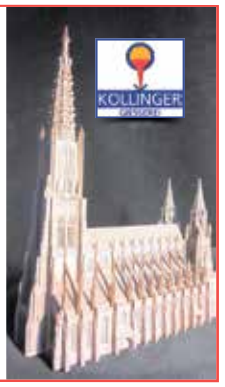
Die Kunst des Gießers

sm. Seit 5000 Jahren beschäftigen sich Menschen mit Bronze. Neben Gold und Silber übt dieses Metall bis heute seine Faszination auf Menschen aus.

Jahrtausende wurde künstlerischer Ausdruck dem Bronzeguss anvertraut. Götterverehrung, Schönheit von Gestalten, Symbole von Sieg und Niederlage, waren Motive, die im Kunstschaffen der Zeit im Bronzeguss „verewigt“ worden sind und auch den heutigen Menschen mit seinen abstrakten Empfindungen noch in Staunen und Bewunderung versetzen.

Zwischen dem vom Künstler geschaffenen Modell und dem fertigen Guss liegt die „Kunst des Gießers“. Ein weiter und komplizierter Weg, um dem Kunstwerk die vom Künstler zugedachte Aussagekraft zu verleihen. Dies erfordert großes Können von Former, Gießer, Ziseleur und Patineur.

Traditionelle Verfahren und technisch modernste Arbeitsweisen werden für Abformungen bis zum oberflächenveredelten Kunstobjekt im Hause Kollinger angewandt. Bei allen Entscheidungen und Prozessen ist oberste Priorität, die Erwartungen und Ansprüche unserer Kunden zu erfüllen.

KUNSTGUSS
Die hohe Kunst des individuellen Gusses
Wir gießen vom fein ziselierten sakralen Objekt bis hin zu Skulpturen und Brunnen für den Freibereich. Auf Wunsch realisieren wir auch die Platzierung und Montage.
Kunstgießerei KOLLINGER GmbH
Daimlerstraße 4, 89275 Elchingen
Telefon: (0 73 08) 91 92 23, Telefax: 91 92 25
info@kollinger-guss.de, www.kollinger-guss.de


Markus Brzuske, Dietenbronner Mineralwasser Anzeige

Bei seinen Wurzeln bleiben

hs. "Zu Hause ist es doch am schönsten." Warum sollte diese Erkenntnis nur Menschen vorbehalten bleiben? Ein Mineralwasser könnte doch dasselbe denken. Zumindest beim Dietenbronner Mineralwasser scheint das der Fall zu sein. Denn es will aus seiner Heimat einfach nicht weg.

Deswegen erhält man dieses Wasser und die daraus gewonnenen Getränke nur in Ulm-Biberach-Memmingen, eben in Oberschwaben und Umgebung, also zwischen Alb und Allgäu. Das heißt, Teile Baden-Württembergs und Bayerns werden beliefert, der Rest der Welt muss verzichten. Dietenbronner Produkte gibt es nun mal nicht überregional oder gar europaweit zu kaufen, geschweige denn weltweit.

Damit können nur die Bewohner unserer Region das köstliche Dietenbronner Mineralwasser beziehen - heimatnah, auf kurzen Transportwegen und quellfrisch direkt bei allen wichtigen hiesigen Verkaufsstellen.

Und um diese Privilegierung auf die Spitze zu treiben, unterstützt die Dietenbronner Mineralquelle zudem Vereine, Kultur und Menschen im Raum Oberschwaben. Denn in dieser schönen Gegend liegen die Wurzeln des mittelständischen Unternehmens - seit mehr als 90 Jahren.

Geschenktipp: Ballonteam Hager mit dem Gold Ochsen Ballon Anzeige

Ulm von ganz oben

hs. Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Vogel und wollten Ihre Heimat von oben erkunden. Dann würden sie vielleicht in einer Höhe von 1.500 bis 2.000 Meter über dem schönen Ulm kreisen. Denn so hoch fliegen die Vögel in der Regel, wenn sie nicht gerade den Himalaya überqueren.

Auf ihrem Vogelflug dürfte ihnen jedoch eines auffallen: Es gibt jemanden, der kommt noch höher als Sie. Er schwebt 3.000 Meter über Ulm majestätisch durch die Lüfte: Der Gold Ochsen Ballon mit dem Ballonteam Hager. Dann würden Sie sich bestimmt sagen, wie schön es doch wäre, entspannt in diesem Ballonkorb zu sitzen und noch viel weiter zu sehen.

Das können Sie haben oder jemandem zu Weihnachten schenken. Nehmen Sie mit Michael Hager Kontakt auf unter 0173 32 85 751 oder „info@ballonteam-hager.de“ - WEBSEITE „www.ballonteam-hager.de“. Gönnen Sie sich und anderen ein Erlebnis, um das Sie selbst die Vögel beneiden.

Ulf Kunze, Auto.Werk.Kunze Anzeige

Entspannt durch den Winter

hs. Verschneite Straßen können sehr schön aussehen, vor allem für den, der schon seine Winterreifen aufgezogen hat. Diese sind bei Schnee, Eis und Glätte vorgeschrieben.

Doch sie empfehlen sich in jedem Fall, sobald draußen Temperaturen unter sieben Grad herrschen. Denn sie bestehen aus einer weicheren Gummimischung, die bei Kälte den Bremsweg verkürzt.

Das Profil der Winterreifen muss mindestens 1,6 Millimeter tief sein. Als ratsam gelten jedoch vier Millimeter.

Außer sicheren Reifen benötigt Ihr Auto noch mehr, um gut durch den Winter zu kommen, erklärt Ulf Kunze von der Mehrmarkenwerkstatt Auto.Werk.Kunze. Wichtig sind unter anderem:

- Geeigneter Frostschutz für die Kühleranlage und das Scheibenwischwasser.
- Prüfung der Scheibenwischer auf kleine Risse, welche die Scheibe verschmieren oder verkratzen können.
- Check der Batterie, insbesondere ab einem Alter von fünf Jahren. Batterien, die den Dienst verweigern, sind laut ADAC im Winter die Pannenursache Nr. 1.

Auto.Werk.Kunze macht Ihr Auto gerne winterfest, damit Sie entspannt durch verschneite Landschaften fahren können.

AUTO-REPARATUR-SERVICE FÜR ALLE MARKEN
Auto-Werk-Kunze UG+Co. KG
EINFACH MEHR AUTO
89250 Senden • Friedrich-List-Straße 20
Telefon 0731 / 60 27 18 25 oder 07307 / 95 48 357
info@autowerkkunze.de • www.autowerkkunze.de

Reinhard Kohn, Karosserie-Fachbetrieb Kohn Anzeige

Unfall ungeschehen machen

hs. Nach manchen Unfällen fragt man sich, wie das Auto wohl vorher ausgesehen hat, und nach anderen sieht man überhaupt nichts - wie beispielsweise bei dem Wagen einer älteren Dame. Sie hatte einen Auffahrunfall, konnte aber keinen Schaden erkennen. Ihr Auto kam trotzdem zum Karosserie-Fachbetrieb Reinhard Kohn in Merklingen. Es wurde dort untersucht und vermessen mit dem Ergebnis: Es war verzogen, der Schaden betrug rund 8.500 €.

Kohn Karosseriebau begutachtet Unfallfahrzeuge nicht nur, sondern setzt sie auch instand - mit großer Sorgfalt nach den Richtlinien der Hersteller. Dabei ermöglicht ein Rahmenvermessungs-Computer, die verformten Bauteile in ihre ursprüngliche Position zu bringen. Die Mitarbeiter besuchen auch die neuesten Herstellerschulungen, weil eine Vielzahl von Metallen und Legierungen an den Fahrzeugen unterschiedliche Schweiß-, Füge- und Instandsetzungsverfahren erfordert.

Reinhard Kohn und sein Team sorgen also dafür, dass selbst die lädiertesten Fahrzeuge wieder so aussehen, wie man es sich unmittelbar nach dem Unfall nicht vorstellen konnte.

KOHN
LACKPROFI plus
Karosseriebau - Lackierung
- moderne Unfallinstandsetzung
- Oldtimer-Restaurierung
- Lackierung an PKW und LKW

Gottlieb-Daimler-Str. 9, 89188 Merklingen, Tel. 0152 24 32 98 44
E-Mail: karosserie-kohn@arcor.de, **www.kohn-karosserie.de**

31 Jahre Tai Chi & QiGong Schule Ulm/Neu-Ulm Anzeige

Energie stärken

hs. Wie kamen sie dazu, 1991 eine Schule für die fernöstliche Bewegungskunst Tai Chi und QiGong zu gründen? Das schilderten Elisabeth Wörsing und Ralph Heber am 3. Oktober 2022, als sie das 31. Jubiläum ihrer Schule feierten.

Den Grundstein dafür legte bei Elisabeth Wörsing wohl eine Grundschullehrerin. Diese bot gymnastische Übungen für Vorschulkinder an. Die bewegungsfreudige Elisabeth durfte dabei assistieren und war davon begeistert. Später, beim Sozialpädagogikstudium, begann sie, Tai Chi und QiGong zu erlernen. 1988/89 absolvierte sie darin eine Lehrerausbildung.

Zu dieser Zeit begegnete sie Ralph Heber.

Er war ungefähr 16, als er in einer sternenklaren Nacht spontan vor der Haustüre runde ausdehnende Bewegungen machte. Danach suchte er nach solchen Bewegungsübungen, bis er Filmausschnitte über Tai Chi und QiGong sah. Jetzt ist er hierin nicht nur ausgebildeter Lehrer, sondern bildet gemeinsam mit Elisabeth Wörsing auch Lehrer aus.

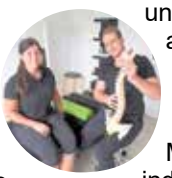
Was die harmonischen Bewegungen bewirken können, erleben die beiden an sich selbst und an ihren Schülern: Leuchtende Augen, mehr Energie und Gelassenheit, verschwindende Beschwerden...

Eine schon lange bei ihnen trainierende Rentnerin erwähnte beim gemütlichen Teil des Jubiläumsabends beiläufig, sie sei jetzt natürlich viel fitter als vor 30 Jahren.

TAI CHI & QIGONG
Möchtest du innere Freiheit entdecken & mehr Leichtigkeit erfahren?
Neugierig?
Jetzt Infostunde besuchen: www.TaiChi.de
Tai Chi & QiGong Schule, Marlene-Dietrich-Str. 1
89231 Neu-Ulm, Tel. 0731-60 13 43 und -17 69 774

Physiowerk Mack & Roos Anzeige

Für gesunde Mitarbeiter



"Die Grundlage jedes Glücks ist Gesundheit". Diese Erkenntnis des englischen Schriftstellers Leigh Hunt (1784-1859) bestätigt sich auch in Unternehmen. Ihnen geht es gleich viel besser, wenn ihre Mitarbeiter - und natürlich Mitarbeiterinnen - gesund sind. Deswegen bietet die 2019 von Nicole Roos und Dennis Mack gegründete Praxis Physiowerk nicht nur klassische Physiotherapie, medizinisches Training und Massagen an, sondern auch Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM). Hierzu gehören unter anderem Vorträge, Massagen für Mitarbeiter, individuelle Übungsanleitungen, Firmenfitness oder verschiedene Kurse. Das Unternehmen kann sich aus den einzelnen Bausteinen sein eigenes, passendes Konzept zusammenstellen lassen. Dabei werden die einzelnen Maßnahmen individuell mit ihm gestaltet. Sie finden entweder vor Ort im Unternehmen statt oder in den Praxisräumen von Physiowerk.

Das Ziel von Nicole Roos, Dennis Mack und ihrem Team ist es, dass die Unternehmen entspannt erfolgreich sein können dank gesunder Mitarbeiter.

Betriebliches Gesundheitsmanagement individuell gestaltbar
- Erlernen von ausgleichenden Bewegungen zum Berufsalltag
- Massage zur Lockerung und Entspannung
- Fach-Vorträge & Präventionskurse
- od. ein komplettes Management, welches individuell für den jeweiligen Betrieb ausgearbeitet wird

Bei uns sind Sie in guten Händen
PhysioWerk
Therapie • Training • Prävention
Physiowerk Mack & Roos
Hauptstr. 3, 73342 Bad Ditzenbach
Telefon07334 60 81 509
info@physiowerk-badditzenbach.de
www.physiowerk-badditzenbach.de

Tipps Uwe Schneider, RADWEG Anzeige

Den Winter nutzen

hs. Im Winter haben die meisten Fahrräder Pause. Das heißt aber nicht, dass sie im Keller oder in der Garage vergessen werden wollen. Denn im Frühjahr müssen sie ja wieder voll einsatzfähig sein. Und wer sie erst dann auf Vordermann bringen möchte, findet womöglich keine Werkstatttermine oder Ersatzteile.

Deswegen empfiehlt Uwe Schneider vom Neu-Ulmer Fachgeschäft **RAD**WEG eine Inspektion gleich im Winter. Dabei prüft der Fahrradmechaniker, Radsportler und Radsporttrainer, was zu machen ist und ob es sofort oder erst zu Frühjahrsbeginn erledigt werden sollte. Bremsbeläge kann man gleich erneuern. Die Zahnräder der Fahrradkette reinigt und schmiert man sinnvollerweise erst, wenn das Streusalz von den Straßen verschwunden ist. Nach der Inspektion bestellt Uwe Schneider die nötigen Ersatzteile, damit sie auch da sind, wenn er sie braucht. Die Inspektion hat zudem den Vorteil, dass der Kunde frühzeitig weiß, wo Reparaturbedarf besteht, und nicht erst dann, wenn sein Fahrrad nicht nur pausiert, sondern streikt.

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
Donnerstag und 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

Karin Späth, SalzOase Babenhausen Anzeige

Auszeit schenken

ks. Durchatmen-Entspannen-Auftanken in der Salz-Oase Babenhausen

Eine Stunde Auszeit in dem Heilstollen mit 15 Tonnen Himalaya-Salz ersetzt einen ganzen Tag am Meer. Dazu gibt es auch Edelstein-Wärmeliegen, um die Tiefenentspannung noch zu steigern.

Eintrittskarten und Gutscheine sind ein perfektes Weihnachtsgeschenk, auch um diese Auszeit gemeinsam mit Ihren Lieben zu genießen. Oder Sie lassen sich von dem umfangreichen Angebot im Shop inspirieren, um ein Stück Wellness mit nach Hause zu nehmen.

SalzOase
Babenhausen
www.salzoase-babenhausen.de
Beim Hohen Kreuz 24
87727 Babenhausen
Tel. 08333-9467606

Hubert Killinger, Radiästhesie Anzeige

Das gute Gefühl

hk. Aus allen Lebensbereichen kennen wir es, das gute Gefühl, das Bestmögliche getan zu haben. So auch für gesundes Wohnen. Denn ein guter Schlafplatz ist das A und O für die Gesundheit. Die radiästhetische Untersuchung bietet Aufschluss über Belastungen durch Strahlungen in Haus, Wohnung oder auf ihrem Baugrund.

Nur noch wenige Tage trennen uns vom Weihnachtsfest. Eine gute Geschenkidee für Ihre Lieben? Ein Gutschein für eine Radiästhetische Untersuchung!

Gutscheine unter
07346 924388 oder
hk@wasserschmecker.de

Hubert Killinger
Radiästhetische Raum- und Bauplatz Untersuchungen
Wünschelruten-Schnupperkurse und Ausbildung
07346 924388
hk@wasserschmecker.de
www.wasserschmecker.de

Alexander Brender, P15 Gesundheitsstudio Anzeige

Raus aus dem Rückenschmerz

ab. Rückenschmerzen gehören schon lange zur Volkskrankheit Nummer eins. Sie sind die zweithäufigste Ursache für Arztbesuche. Betrifft Sie das auch? Dann bewerben Sie sich jetzt für die Teilnahme an unserer Rückenstudie.

Neu und einzigartig in der Region und nur in ihrem P15 Gesundheitsstudio:

Grow Chair
Raus aus dem Rückenschmerz - so schaffen Sie das auch!

Wie wäre es, endlich keine Rückenschmerzen mehr zu haben? Einfach hinsetzen - zurücklehnen - entspannen und spüren, wie der Schmerz nachlässt. Wünschen Sie sich das auch? Dann probieren Sie es doch einfach aus, mit dem grow chair.

Der grow chair sorgt durch eine milde Dehnung der Wirbelsäule für eine maximale Entlastung der Bandscheiben. Bestehende Verspannungen und Blockaden im Rücken lösen sich. Der Druck auf die gereizten Nerven nimmt ab und umliegende Muskeln, Bänder und Sehnen lockern sich wieder mit einer zuschaltbaren Wärme.

Gemeinsam möchten wir mit der Chiropraxis Ulm in dieser Studie festhalten, wie sich das Schmerzempfinden in Kombination mit einer elektronischen Wirbelsäulenmessung und den Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht verändert.

Sie leiden schon länger unter Rückenschmerzen, dann bewerben Sie sich jetzt und vereinbaren Sie Ihr kostenloses Beratungsgespräch unter kontakt@p15.de oder 0731-76006.

Mit sportlichen Grüßen
Ihr P15 Gesundheitsstudio
und Ihre Chiropraxis Ulm.

Heilpraxis Michael Aigner Anzeige

Sofort verschwunden

hs. "Alles Mögliche" hatte Claudia Gruber (Name geändert): Rückenschmerzen, Kopfweh, dann plagte sie das Knie... Die Schmerzen waren nicht ständig da, aber immer wieder. Vor allem der Rücken machte regelmäßig zu schaffen. Die Geplagte nahm Massagen, ging zu verschiedenen Ärzten - aber die Schmerzen kamen trotzdem, wie es ihnen gerade gefiel. Da sah sie in der Zeitung eine Anzeige der Heilpraxis Michael Aigner und vereinbarte dort einen Termin.

Dieser begann mit einem ausführlichen Gespräch, wobei sich Michael Aigner sorgfältig Notizen machte. Anschließend fotografierte er ihren Rücken. Die Bilder zeigten, dass die Schulterblätter auf unterschiedlichen Höhen lagen, die Körperhaltung also schief war.

Anschließend legte sich Claudia Gruber auf eine Liege. Sie hörte Michael Aigner einige Worte sprechen und wurde dann von ihm immer wieder gebeten, in ihren Schmerz hinein zu spüren. Doch sie fühlte ein angenehmes, warmes Kribbeln. Nach einiger Zeit stieg sie von der Liege - und die Rückenschmerzen waren wie weggeblasen. Michael Aigner fotografierte erneut ihren Rücken: Die Schulterblätter befanden sich jetzt auf derselben Höhe. Sie hatte also unbemerkt im Liegen eine aufrechte Haltung eingenommen.

Der Termin liegt nun schon etliche Wochen zurück. Und die Schmerzen? Die schauten nochmal für kurze Zeit im Rücken vorbei, um sich dann endgültig zu verabschieden.

Eckpunktepapier Stefan Oberdorfer, Hanflager Anzeige

Wie wir die Welt retten

so. Die Lösung liegt auf der Hand: Hanfsamen. Jemand sagte einmal: "Es stimmt nicht, dass gegen die Dummheit kein Kraut wächst, es darf nur nicht angebaut werden."

Nun stellt euch mal vor, es gibt ein Kraut, das in 99 Tagen ohne Chemie ein bis sechs Meter hoch wächst, die Böden verbessert und fast auf jedem Breitengrad dieser Erde gedeiht. Und aus dem so gut wie alles außer Fensterscheiben und Kondomen hergestellt werden kann.

Diese Pflanze bringt in 99 Tagen: Nahrung, Kleidung, Medizin, Brennstoff, Baustoff, Papier, Plastik, Seile, Öl & Frieden! Sie fühlt sich fast auf der ganzen Welt zuhause und ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit.

Also los, bitte Bauern: BAUT HANF AN!

Wir brauchen dazu nur 4 Sachen:

1. Die richtigen Hanfnüsse,
2. Sonne,
3. Erde und
4. Wasser.

Meine politische Forderung:

1. Freiheit für alle Hanfnüsse.
2. 99 Pflanzen pro Person steuerfrei (wie bei Tabak).

Denn die Rettung der Erde kann mit Hanf gelingen!

Joachim Hermann, Dolce Vita: Infrarotkabinen Anzeige

Die Sonne im Haus haben

hs. Wie können Sie im Sitzen innerhalb von 30 bis 35 Minuten mehr Kalorien verbrauchen als bei einer Stunde Joggen? Indem sie es sich in einer Infrarotkabine gemütlich machen. Diese erwärmt Ihren Körper mit Infrarotstrahlen, welche ungefähr ein bis zwei Millimeter in die Haut eindringen. Sie haben das Gefühl, behaglich in der Sonne zu sitzen. Ihre Körpertemperatur steigt, sie schwitzen, und die Durchblutung kommt in Schwung.

Für die Abwehrkräfte

Deswegen wird Infrarotwärme auch eingesetzt, um die Abwehr- und Selbstheilungskräfte zu stärken. So kann sie Erkältungskrankheiten vorbeugen, Viren und Bakterien abtöten, über das Schwitzen die Haut reinigen, Regenerationsprozesse anregen und eben Kalorien verbrauchen.

Man wendet Infrarotstrahlen bei etlichen Beschwerden an, beispielsweise bei streikenden Bandscheiben, Wechseljahr-Symptomen, Bluthochdruck, Gelenkschmerzen, Verdauungsproblemen oder Zerrungen.

Direkt und schonend

Die Infrarotstrahlen erwärmen - wie die Sonne - nicht die Luft, sondern direkt die Menschen oder Gegenstände, auf die sie treffen. Sie erzeugen also keine hohen Raumtemperaturen und schonen damit den Körper - sowie die Stromrechnung.

So ist eine Kabine bereits nach 5- bis 10-minütigem Aufheizen einsatzbereit.

Der Einrichtungs- und Wellness-Spezialist Dolce Vita in Lonsee bietet eine reiche Auswahl an Infrarotkabinen. Inhaber Joachim Hermann hat zu Hause auch eine davon. Und immer, wenn er ein Kratzen im Hals verspürt, setzt er sich hinein, um jeder Erkältung den Wind aus den Segeln zu nehmen.

Herbst-Winter-Aktion beim bikecenter-alb Anzeigen

E-Bikes leichtgemacht

hs. E-Bikes machen einem das Leben leichter und werden immer schwerer. 26 Kilogramm wog laut dem großen ElektroRad-Test 2021 ein durchschnittliches E-Bike. Insbesondere stärkere Akkus mit mehr Ladekapazität erhöhen das Gewicht.

Der Radspezialisten bikecenter-alb führt auch leichte E-Bikes. Natürlich ist ihr Akku etwas kleiner und der Motor womöglich nicht ganz so leistungsstark. Doch Leichtbaumethoden und eine sparsamere Ausstattung senken ebenfalls das Gewicht.

Solche E-Bikes bieten mehr klassisches Fahrrad-Gefühl und Flexibilität. Außerdem lassen sie sich bequemer in den Keller tragen.

Generell sind E-Bikes sehr gefragt. Immer mehr Menschen nutzen sie auch, um schweißfrei und kostengünstig zur Arbeit zu kommen.

Fahrräder mit oder ohne Strom gibt es derzeit beim bikecenter-alb in reicher Auswahl und bis zum Jahresende zu stark reduzierten Preisen. Die Lager quellen nämlich über. Warum? Weil in den letzten Monaten aufgrund von Lieferschwierigkeiten viele bei den Herstellern angeforderte Räder nicht kamen. Jetzt sind sie auf einmal alle da, denn die Engpässe haben sich aufgelöst. Wer ein neues Rad braucht oder ein tolles Weihnachtsgeschenk sucht, kann also profitieren von sehr günstigen Preisen, die ihm die Schwankungen des Welthandels bescheren.

VITASYO Gesundheitswelt Anzeige

Therapie, Training, Wellness

hs. Wer sich in seinem Körper wohlfühlen will, braucht manchmal therapeutische Hilfe, sollte regelmäßig etwas für die Gesundheit tun und darf es sich ab und zu auch mal gut gehen lassen. Deswegen deckt die VITASYO Gesundheitswelt in Blaustein drei Bereiche ab: Physiotherapie, Fitnesstraining und Wellness:

VITASYO Physiotherapie 4YOU

Die Physiotherapeutin Laura Callegari und ihr Team kümmern sich um Sie, falls es "zwickt und zwackt". Sie unterstützen jedoch nicht nur bei akuten Problemen, sondern auch bei Präventivmaßnahmen zur Stärkung des Bewegungsapparates.

Die Physiotherapie kann noch besser wirken oder erst gar nicht notwendig werden, wenn Sie aktiv dazu beitragen im Fitnessbereich der Gesundheitswelt:

VITASYO Fitness 4FIT

Hier trainieren Sie unter ständiger, qualifizierter Betreuung nach einem Plan, der gemeinsam mit Ihnen ausgearbeitet wurde anhand einer professionellen Körperanalyse und Ihrer Ziele.

Gehören Sie zu den vielbeschäftigten Menschen, die eigentlich nie Zeit haben? Dann profitieren Sie besonders von kurzen, intensiven und hoch effizienten Trainingseinheiten wie dem Milon-Zirkel.

Natürlich haben Sie sich auch eine Belohnung verdient, und zwar im Wellness-Bereich der Gesundheitswelt:

VITASYO Wellness 4SOUL

Bei wohltuenden Massagen - vom "Kräuterhexle" bis zur "Lomi Lomi" - genießen Sie einen Kurzurlaub für Körper und Seele.

Imke König, Die Kartenlegerin in Ulm Anzeige

Gute Ratgeber

ik. In der Schwäbischen Zeitung ist am 24.09.2022 ein großer Artikel über mich als Kartenlegerin erschienen. Es freut mich, dass die Menschen sich offensichtlich wieder mehr für Kartenlegen und Horoskope interessieren. Es gibt so viel mehr zwischen Himmel und Erde, als das, was wir sehen! Kartenlegen ermöglicht einen Blick auf die Entwicklung der Dinge und die Beziehungen zu unseren Mitmenschen. Ob Liebe, Erbschaft oder Hauskauf – es gibt viele Fragen, bei denen die Karten ein guter Ratgeber sein können.

Ich habe eine neue Webadresse: Koenig-Kartenlegen-in-Ulm.de. Dort finden Sie alles, was Sie zu Legungen in meinem schönen Studio im Yoga-Loft in der Ehinger Str. 19 in Ulm wissen sollten.

Persönliche Legungen sind Mittwoch bis Freitag zwischen 13 und 16 Uhr möglich. Alle anderen Termine telefonisch. Ich freue mich auf Ihren Anruf oder Ihre WhatsApp-Nachricht.

Eine gesellige Advents- und Weihnachtszeit wünsche ich Ihnen von Herzen.

Anzeige

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 **Angela Surace,** Heilpraktikerin

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

Talstraße 14, 89584 Ehingen
Telefon: (07391) 7 81 80 72
Erfahrungsberichte auf
www.naturheilpraxis-surace.de

Wichtiger Hinweis: Unsere Berichte können Psychotherapie, Ärzte, Heilpraktiker und Medikamente nicht ersetzen. Sie sollten solche Hilfe beanspruchen, falls Sie etwa durch Gefühle überwältigt werden oder Beschwerden haben, vor allem ernsthafte oder länger andauernde. **Wir übernehmen keine Garantie und schließen eine Haftung für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden aus.**

Marieluise Muttscheller zur Rosen-Methode Anzeige

Berührungen für die Seele

hs. Berührung, Atem, Worte: Auf jedem dieser Wege kann man Menschen etwa bei Beschwerden behandeln. Doch besonders stark dürfte die Wirkung sein, wenn die drei Elemente miteinander kombiniert werden. Und das geschieht bei der Rosen-Methode, erklärt die Diplom-Theologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie Marieluise Muttscheller. Sie ist ausgebildet in dieser von Marion Rosen (1914-2012) entwickelten Körperarbeit.

Das hier vereinfacht dargestellte Verfahren ähnelt einer Massage: Marieluise Muttscheller berührt beim Patienten - oder natürlich der Patientin - die Körperstelle mit der stärksten Verspannung. Dabei achtet sie auf den Atem ihres Klienten. Wird er langsamer, tiefer, setzt sie die Berührung fort. Beschleunigt sich der Atem hingegen, verlagert sie die Berührung an eine andere Stelle, bis der Atem ruhiger wird. Zudem spricht sie in aller Achtsamkeit Worte, welche dem Patienten ermöglichen sollen, die Verspannung zu lösen. Letztlich besteht die Rosen-Methode darin, den Körper zu berühren, um die Seele zu erreichen.

Raucherentwöhnung Brigitta Egly Anzeige

Viel sparen

hs. In Zeiten, in denen anscheinend jeder sparen will, haben Raucher einen Vorteil. Denn sie wissen auf Anhieb, wie sie ihre Lebenshaltungskosten spürbar senken können: Sie müssen lediglich mit dem Konsum der nicht gerade billigen Zigaretten aufhören. Nur, wie macht man das, wenn gute Vorsätze, Ratgeberbücher oder Nikotinpflaster bislang nicht den gewünschten Erfolg gebracht haben?

Hypnosetherapeutin Brigitta Egly bietet hierfür Raucherentwöhnungshypnosen an. Dabei versetzt sie ihren Klienten - oder die Klientin - nach einem ausführlichen Vorgespräch in einen tiefen, schlafähnlichen Zustand der Entspannung. In einer solchen Trance öffnet sich das Unterbewusstsein. Es nimmt bereitwillig die Botschaften von Brigitta Egly auf. Und wie lauten - stark vereinfacht - diese "Suggestionen"? Dass man gar keinen Grund hat, zu rauchen, und damit aufhört. Hinderliche Blockaden werden aufgelöst und dafür der Wunsch verankert, ohne Zigaretten zu leben. Bei rund 90% der Klienten stellt sich der Erfolg bereits nach der ersten Hypnosesitzung ein: Der Weg ist frei in eine rauchfreie, sparsamere Zukunft.

Nichtraucher durch Hypnose

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

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

Kolumne Sevda Sakiner Anzeige

Die Buddha-Strategie

Das eigene Karma entwickeln, reinigen und auflösen?

Auf der Teilchenebene, so haben die Physiker Einstein, Podolski und Rosen herausgefunden, besteht eine Verbindung zwischen beliebig weit voneinander entfernten Teilchen. Diese sind gleichsam über den ganzen Kosmos verteilt und doch wissen sie voneinander. Sie stimmen sich in Überlichtgeschwindigkeit aufeinander ein. Das Phänomen ist heute als EPR-Effekt (Einstein-Podolsky-Rosen-Paradoxon) bekannt.

Sie bestimmen Ihr Karma, Sie können es verändern!

Nichts anderes verbirgt sich hinter der alten buddhistischen Weisheit, dass alles im Universum miteinander verbunden ist. So ist es auch mit Ihrem persönlichen Karma-Konto. Die Wissenschaft hat also mittlerweile bewiesen, dass unsere Gedanken unsere Umgebung beeinflussen. Denken wir zum Beispiel, dass darf auf keinen Fall passieren, dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass genau das passiert. Vielleicht haben Sie sich auch schon mal gefragt, warum werde ich vom Leben so bestraft? Warum widerfährt ausgerechnet mir so etwas? Ihre Gedanken erschaffen Ihre Realität. Ihre Gedanken sind der Schöpfer Ihrer Welt.

Alles im Universum ist miteinander verbunden.

Der Ursprung aller Ereignisse, sichtbar und unsichtbar, ist immer ein mit Ihren Emotionen aufgeladener Gedanke. Ihr Gedanke ist somit, wie alles andere auch, eine Energieform, die nur durch Ihre Fokussierung auf die Reise geschickt wird. Somit ist die mächtigste Kraft, die Sie besitzen, die Kraft Ihrer Gedanken. Alles ist mit Allem verbunden.

Es gibt keine Trennung, wir sind Eins!

Wir können uns nicht gegenseitig verletzen, ohne uns selbst zu verletzen. Denn jede Form von Leid und Schmerz, die wir uns gegenseitigen zufügen, betrifft immer die Gesamtheit und niemals nur den Einen! Auf diese Weise verhält es sich mit allen Dingen, ob in der Liebe, der Freude und dem Frieden. Jeder ist des Anderen Spiegelbild. Wir sollten uns immer an diese Erkenntnis erinnern. Möchten Sie auch Ihr Bewusstsein und Ihr Karma formen. Dadurch eine Veränderung erschaffen, die Ihnen neue Lebensqualität, Zufriedenheit, Glück und Gesundheit bringt? Wir helfen Ihnen, Ihre Gedanken zu bündeln und Ihr Bewusstsein klar zu definieren.

Ich helfe Ihnen, mehr Glück und Zufriedenheit in Ihrem Leben zu erlangen, und begleite Sie in Ihrer Persönlichkeitsentwicklung und helfe Ihnen dabei, Ihre Herausforderungen zu meistern.

Herzliche Grüße Ihre Sevda Sakiner

anima mea - Coaching Institut
Sevda Sakiner und Stefan Kozole GbR
Magirus-Deutz-Straße 12
D-89077 Ulm
Telefon: 0731 40321 330
Email: info@ani-mea.de
www.ani-mea.de

Michaela Schaal, Lernstübchen Schaal Anzeige

10 Minuten genügen

hs. Unser Hirn braucht Wiederholungen an verschiedenen Tagen, damit es sich etwas gut merken kann. Wer jedoch ausgiebig am Stück lernt, erzielt vor allem ein Ergebnis: Das Hirn wird müde.

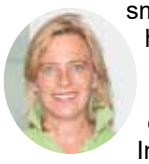
Deswegen gibt Lerntherapeutin Michaela Schaal den Kindern nach jeder Sitzung vier sich ähnelnde Aufgaben mit nach Hause. Täglich sollen sie eine davon üben - aber nur rund 10 Minuten lang. Das genügt. Und das "täglich" gilt auch nur an vier Tagen in der Woche. Einen Tag haben die Kinder ja bereits bei Michaela Schaal geübt, an zwei Tagen ist Wochenende, also Freizeit. Und Freizeit ist Freizeit, sprich: Sie dient zur Erholung.

Was bewirken die 10 Minuten? Die Kinder lernen erfolgreich und fragen von sich aus, ob sie wieder Hausaufgaben machen dürfen.

TROTZ LERNSCHWÄCHE WIEDER MIT FREUDE UND ERFOLGREICH LERNEN!

INDIVIDUELLE LERNTHERAPIE
bei Lese-Rechtschreibschwäche (LRS) und Rechenproblemen (Dyskalkulie). Das geht auch online!

MICHAELA SCHAAL
Integrative Lerntherapeutin
07304 4368959
lernstuebchen.schaal@gmx.de



Dr. Simona Mangold - DIE NEUE PRAXIS Anzeige

Hypoxietraining bei post covid-Syndrom

sm. Mittlerweile haben immer mehr Personen Probleme nach einer Corona-Infektion oder nach mehreren Impfungen. In den allermeisten Fällen handelt es sich um Symptome wie chronische Müdigkeit, Antriebsschwäche, Konzentrationsstörung, aber auch um Atemnot oder chronischen Husten. Verschiedene Ursachen können der Grund sein, aber immer steckt auch eine gestörte Energieproduktion der Zellen dahinter. Die Energie, die wir zum Leben brauchen, wird in sogenannten Mitochondrien produziert. Diese werden auch Kraftwerke der Zelle genannt. Deren Arbeit ist im Falle eines post-covid-Syndroms stark eingeschränkt und dadurch entsteht ein genereller Energiemangel.

Durch das intermittierende Hypoxietraining lässt sich dieses Problem beheben. Sollten auch Sie unter derartigen Symptomen leiden, auch wenn sie unabhängig von einem Corona-Problem aufgetreten sind, dann dürfen Sie sich gern bei uns melden!

Dr. Simona Mangold
Neuraltherapie nach Huneke
Ärztliche Osteopathie
Natürliche Hormontherapie
Darmsanierung

Praxis für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren

DIE NEUE PRAXIS

Mittelstraße 46
88471 Laupheim
Tel. 07392.96 99 300
mangold@dieneuepraxis.de
www.dieneuepraxis.de

Sylvia Schmidt-Haßler, Lebensfreude-Academy Anzeige

Was Liebeskummer heilt

sh. Liebeskummer wird häufig belächelt. Und wer im Liebeskummer steckt, bekommt nicht selten zu hören: „Ach, das wird schon wieder“ oder „Zeit heilt alle Wunden“.

Auch Knochenbrüche heilen mit der Zeit… Aber würden wir uns hier auch nur auf die Zeit verlassen?

Wohl kaum! Denn wird ein Bruch nicht schnellstmöglich korrigiert und stabilisiert, kann es sein, dass der Knochen schief und krumm zusammenwächst. Das wiederum zieht meist dauerhafte Beeinträchtigungen nach sich.

So ähnlich verhält es sich auch bei einem gebrochenen Herzen. Je schneller sich Betroffene bei Liebeskummer Unterstützung holen, umso besser kann korrigiert und stabilisiert werden. So müssen alte Verletzungen und ungesunde Beziehungsmuster nicht in eine neue Beziehung mitgenommen und möglicherweise wiederholt werden. Und auch für alle, die nach einer Trennung noch immer im emotionalen Schmerz feststecken oder Angst haben sich einzulassen, gibt es diese Hilfe und Unterstützung. Mehr dazu auf www.lebensfreude-academy.de/beziehungen oder www.lebensfreude-academy.de/heile-dein-herz/

Elke Buck, Psychologische Astrologie Anzeige

Handlungsspielräume nutzen

eb. Ein turbulentes Jahr geht zu Ende, und das neue dürfte auch nicht langweilig werden. Die psychologische Astrologie kann uns dabei helfen, Herausforderungen besser zu erkennen und zu bewältigen. Sie geht davon aus, dass unser Schicksal nicht unausweichlich vorbestimmt ist, sondern dass wir es in dem Maße steuern können, wie wir uns selbst kennen und an unserer Entwicklung interessiert sind. Wir verfügen in jeder Lebenssituation über Handlungsspielräume, die wir mittels der Horoskope aufschlüsseln und somit bewusst machen können.

Gerade in belastenden Zeiten suchen viele Menschen nach Anregungen, um mit einem Konflikt oder einer Krise besser umgehen zu können. Genau diese Anregungen kann uns die psychologische Astrologie bieten.

Aus der Abbildung der Konstellation der Gestirne zum Zeitpunkt der Geburt lässt sich ablesen, in welchen Lebensbereichen besondere Stärken und Fähigkeiten zu vermuten sind und wo man verstärkt herausgefordert wird, seine Persönlichkeit zu entfalten.

elke buck
Psychologische Astrologie
Mitglied im DAV
Beratung und Hilfestellung in allen Lebenslagen
- Persönlichkeitsentfaltung
- Partnerschaft
- Kinderpotentiale
- Beruf und Berufung

Einfühlsam · Kompetent
Bereichernd · Stärkend
Vertrauensvoll · Sinnstiftend

Psychologische Astrologie Elke Buck
Ehrensteiner Straße 3, 89134 Blaustein
0 73 04 4 16 36 oder 01 60 90 29 20 46
www.elkebuck.de - elke@elkebuck.de

Heilpraktikerin (Psychotherapie) Corinna Reizel Anzeige

Belastungen bewältigen

cr. Symptome der Überforderung können sich auf unterschiedliche Art zeigen. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie mit neuem Praxisraum in der Ulmer Oststadt, biete ich Ihnen Unterstützung an bei vielen Themen, wie:

- Akute und langfristige Belastungssituationen (Arbeitsplatz, Familie, Partnerschaft).
- Neue Lebenssituationen, die nur schwer zu bewältigen sind.
- Belastende oder einschränkende Ängste, Gedanken oder Gefühle.
- Wiederkehrende körperliche Beschwerden, für die der Arzt keine körperlichen Ursachen finden kann (Schlafstörungen, Schmerzen, Schwindel).
- Antriebslosigkeit, Erschöpfung, ständige Überforderung, Niedergeschlagenheit.

Außerdem begleite ich Sie auch bei Themen der Weiterentwicklung und Neuorientierung.

Beratende oder therapeutische Hilfe kann nicht nur eine Erleichterung bewirken, sondern schafft auch einen Überblick über die persönliche Situation sowie Möglichkeiten der Aufarbeitung, Lösung und Neubewertung.

Seit vielen Jahren begleite ich Menschen auf ihrem oft herausfordernden Lebensweg. Durch meine Ausbildungen verfüge ich über Methoden aus einem ganzheitlichen Ansatz. Gerne stehe ich auch Ihnen hilfreich zur Seite.

Corinna Reizel
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Praxis für Psychotherapie (HeilprG) und Energiearbeit
Wielandstrasse 52, 89073 Ulm
Telefon 0731 / 1764917
praxis@corinnareizel.de
www.corinnareizel.de

Coaching
Beratung
Therapie
- Verhaltenstherapie (kognitiv)
- Traumatherapie
- Aura-Video-System
- Körperorientierte Energiearbeit
- Entspannungstechniken

Termine nach Vereinbarung

Jasmin Mailänder, Die Cor-Mobility-Expertin Anzeige

Damit Ihre Weihnachtsfeier besonders wird

jm. Das Jahr neigt sich einmal mehr dem Ende zu. Und bestimmt stehen in Ihrem Unternehmen die Planungen für die diesjährige Weihnachtsfeier an.

- Sie möchten Ihre Weihnachtsfeier zu etwas ganz Besonderem machen?
- Sie möchten sich bei Ihren Mitarbeitern nicht nur bedanken, sondern sie auch gleich heiß auf das neue Jahr machen?
- Sie suchen noch einen ganz besonderen Infotainment-Act, der Ihre Mitarbeiter auf alle Herausforderungen im Jahr 2023 vorbereitet, aber alles andere als langweilig ist?
- Sie können mindestens eine dieser 3 Fragen mit einem klaren „JA“ beantworten?

Dann sorge ich dafür, dass Ihre Feier unvergesslich wird und Ihr Unternehmen mit allem fertig wird, was da kommt. Mit meinem Vortrag „die Alpha-Rüden-Strategie“ wird Ihre Feier witzig, emotional und „hundisch“ gut!

Vereinbaren Sie gerne einen Termin mit mir und wir heben Ihr Unternehmen auf das nächste Level!

Emotionale Intelligenz
in
Kommunikation und Führung

Ich unterstütze dich als Führungskraft dabei, mit dir und deinen Mitarbeitern erfolgreich in Resonanz zu gehen und so dich und dein Team durch eine seelenvolle und emotional intelligente Kommunikation erfolgreich zu stabilisieren.

Jasmin Mailänder, Die Cor-Mobility-Expertin
Dipl.-Päd. (univ.), Betriebswirtin (vwa), ✆ 0177 46 67 333
info@jasminmailaender.de, www.jasminmailaender.de

Bernd Weber, NEYC Consulting Ulm Anzeige

Wir finden Auszubildende für Sie

bw. Der demographische Wandel hat uns alle fest im Griff. Fachkräftemangel herrscht in so gut wie jedem Bereich der Wirtschaft. Lehrstellen können großteils nicht mehr oder nur mit erheblichem Aufwand besetzt werden.

"Ab sofort ist Schluss damit", erklärt Bernd Weber. Er ist Inhaber von NEYC Consulting Ulm, welches Personalmarketing mit der Personalvermittlung und dem Recruiting verbindet. Bernd Web ist sich sicher:

"Wir besorgen Ihnen für das nächste Jahr Auszubildende – pünktlich zum Ausbildungsstart September 2023.

Wir finden Ihren Auszubildenden oder Ihre Auszubildende - egal ob in der Pflege, im Handwerk, in der Gastronomie, im Hotel oder als Kraftfahrer, und das garantiert."

PERSONALVERMITTLUNG/PERSONALMARKETING/RECRUITING
NEYC Consulting Ulm • Bernd Weber Geschäftsinhaber
Magirus-Deutz-Straße 12 • 89077 Ulm • Tel: 0731/40321-232
Mobil: 0173/7213186 • bw@neyc.de • www.neyc.de

Heilpraktiker für Psychotherapie Udo Bayer Anzeige

Tiefe Dankbarkeit

"Mein Leben war ein Kampf", schildert Frauke K. (Name geändert) ihren Gemütszustand, bevor sie sich an den Heilpraktiker für Psychotherapie Udo Bayer wandte. "Ich empfand mein Leben als schwer, herausfordernd in negativen Sinne, anstrengend." So zog sie sich sozial zurück und hörte auf, Dinge zu tun, die ihr früher Freude bereitet hatten. Sie wurde traurig, ungewohnt aggressiv und sorgenvoll. Ihr Blick war sehr nach außen gerichtet, vor allem darauf, was andere Menschen von ihr denken.

Bei Udo Bayer lernte sie, sich nicht ständig mit der Vergangenheit oder Zukunft zu beschäftigen, sondern im Hier und Jetzt zu sein. Sie übte Achtsamkeit, beispielsweise in Wortwahl, Gedanken und Gefühlen. Sie nahm Ablehnung nicht mehr persönlich und hörte auf, sich selbst und andere Menschen zu verurteilen.

Seitdem hat sie ihr Gleichgewicht gefunden und ihre Ehe verbessert. Sie fühlt Leichtigkeit, Freude und tiefe Dankbarkeit für alles in ihrem Leben.

Udo Bayer
Heilpraktiker für Psychotherapie
Burnout Berater
Shaolin Qi Gong Lehrer

Beratung
Coaching
Therapie

Auszug Therapiemethoden:
- Hypnose, Energiearbeit
- Gesprächstherapie nach Rogers
- Quantenheilung (2-Punkt-Methode)
- MET – Meridian-Energie-Klopftechnik
- EMDR – Trauma-Therapieverfahren

Herzog-Georg-Str. 3
89264 Weißenhorn
tel 0 73 09 / 9 14 72 89
mobil 01 57 / 36 58 04 09
info@udo-bayer.de
www.udo-bayer.de

Entwicklungschancen für Ingenieure und Techniker bei der GMVT GmbH

Anzeige

Stelle den Menschen in den Mittelpunkt, und die Technik wird folgen

hs. Wer zu einem Bewerbungsgespräch eingeladen wird, führt dies meist in einem Besprechungszimmer. Manchmal zeigt man ihm auch den Betrieb. Es kommt jedoch selten vor, dass er oder sie sich dort alleine umschauen kann. Bei dem Experten für Automatisierungstechnik GMVT GmbH ist dies jedoch der Regelfall. Das liegt nicht daran, dass der Ansprechpartner Dipl. Ing. (FH) Heinz Nather keine Zeit hätte. Vielmehr möchte er den Interessenten ermöglichen, sich mit den künftigen Kollegen unbeobachtet darüber unterhalten zu können, wie das Betriebsklima ist, ob die Arbeit hier Spaß macht...

Heinz-Peter Josten

Heinz Nather

Und noch keiner von ihnen kam nach seinen Erkundungstouren ernüchtert zurück. Das wäre wohl auch ein Wunder. Denn bei der GMVT gilt der Grundsatz, dass der Mensch im Mittelpunkt steht und sich dadurch der technische Erfolg einstellt.

Der Erfolg

Das bestätigt die Entwicklung des Unternehmens. Der Mess- und Regeltechniker Heinz-Peter Josten gründete es im Jahr 2000. Heute beschäftigt es rund 30 Mitarbeiter in seiner Leip-heimer Zentrale und in Niederlassungen in Aalen und Chemnitz. Die GMVT plant und entwickelt hochtechnische Steuerungs- und Automatisierungsanlagen für die Halbleiter- und Elektroindustrie. Sie ist mittlerweile international tätig und eines der erfolgreichsten unabhängigen Unternehmen in der Automatisierungstechnik und Verfahrenstechnik.

Für die Mitarbeitenden

Den Schlüssel für den Unternehmenserfolg sehen die beiden Geschäftsführer Heinz-Peter Josten und Heinz Nather in den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen. Diese finden im Unternehmen das, was sie für ihre Entwicklung benötigen. Dazu gehören unter anderem spannende und sinnstiftende Aufgaben, Freiräume, um Ideen entfalten zu können, sowie fachliche und persönliche Weiterbildung. Es gilt Gleitzeit, man kann auch im Homeoffice arbeiten oder remote, also von beliebigen Orten aus. Alle sind "per Du" und können einmal in der Woche gemeinsam zu Mittag essen, auf Kosten des Hauses.

Und woher weiß die Zeitung Lebensfreude das alles? Auch von Mitarbeitern, mit denen sie sich alleine unter 4 Augen unterhalten konnte.

Stefan Cersosimo, Virality Films

Anzeige

Unsere Filme stecken Deine Zielgruppe an

sc. Wir sind Deine Video Agentur aus Ulm. Wir produzieren Werbespots, die im Kopf bleiben und sich wie ein Virus verbreiten.

Wir sind ein Team aus kreativen Köpfen, die ein Ziel haben: Maximale Aufmerksamkeit erregen!

Wir sind mehr als nur Filmemacher, die wissen, wie man eine Kamera richtig bedient und schöne Bilder einfängt. Wir sind Marketing-Experten, die Geschichten erzählen und für jede Branche das Maximum an Aufmerksamkeit generieren.

Wir produzieren:

• IMAGEFILME – für Homepages, Social Media & Messen
• WERBEFILME – für mehr Aufmerksamkeit für ein Produkt oder Unternehmen
• PRODUKTFILME – für Produkterklärung, Akquise & Vertrieb
• RECRUTINGFILME – für Mitarbeiter & Azubi Gewinnung
• SOCIAL MEDIA – für Ideenentwicklung & Content Produktion

Virality

Unsere Filme stecken Deine Zielgruppe an!

Lebensfreude bei Virality Films

hs. Bei einem Unternehmertreffen führte Lebensfreude-Autor Dr. Helmut Schomaker einen kleinen Sketch auf. Die Handlung: Eine Frau schlägt ihrem Mann vor, sein Unternehmen in der Lebensfreude - der Zeitung mit den guten Nachrichten - zu präsentieren. Er zögert. Doch sie schildert ihm die Vorteile und überzeugt ihn damit. Virality Films hat aus dem Sketch ein Video gedreht - und zwar so, dass die Lebensfreude nun das Gefühl hat, bei Hollywood dazu zu gehören. Das Video ist zu sehen unter www.lebensfreude-verlag.de.

Manuel Galla, WE4HOME

Anzeige

Photovoltaik lohnt sich

hs. Wenn die Sonne lacht, steigt die Stimmung und sinkt die Stromrechnung. Das gilt zumindest für diejenigen Hausbesitzer, welche auf dem Dach eine Photovoltaik-Anlage (PV-Anlage) haben. Diese erzeugt aus den Sonnenstrahlen Strom. Man kann ihn selbst verbrauchen oder gegen eine Einspeisevergütung ans öffentliche Stromnetz verkaufen. Dabei ist der Preis, zu dem man Strom von den Versorgern bezieht, deutlich höher als die Vergütung, die man für ins Netz eingespeisten Strom erhält. Deswegen verbrauchen die meisten Hausbesitzer der von ihrer PV-Anlage erzeugten Strom so weit als möglich selbst. Den nicht benötigten Überschuss können sie in einem Batteriespeicher zwischenlagern, um ihn abends oder nachts abzurufen. Lediglich die Strommenge, die auch im Speicher keinen Platz findet, wandert dann ins öffentliche Netz.

PV-Anlagen lohnen sich besonders in Haushalten, die mit Strom beheizt werden, also mit einer Wärmepumpe oder mit Infrarotheizungen. Und davon dürfte es immer mehr geben. Denn Gas und Öl sind teuer geworden. Außerdem plant die Bundesregierung, dass ab Januar 2024 neue Heizungen in der Regel mindestens zu 65 % mit erneuerbaren Energien - beispielsweise mit Strom - laufen müssen.

Weiteren Schub erhielt die Photovoltaik durch Änderungen des Erneuerbare-Energien-Gesetzes (EEG). Sie gelten für PV-Anlagen, die nach dem 30. Juni 2022 in Betrieb gehen. So ist künftig erlaubt, den erzeugten Strom an Dritte, etwa an Mieter oder Nachbarn, zu verkaufen. Auch sie können sich dann noch mehr freuen, wenn die Sonne lacht.

Tipps Rentenberater Siegfried Sommer

Anzeige

RV-pflichtige Selbständige

sis. Eine Dozentin für Achtsamkeit war vor einigen Wochen bei mir in der Beratung. Die 30-Jährige hatte sich erst vor Kurzem selbständig gemacht. Dabei wurde sie von der Industrie- und Handelskammer (IHK) gut beraten - bis auf einen Punkt: Der Existenzgründerberater ging davon aus, dass sie als Selbständige nicht verpflichtet ist, in die gesetzliche Rente einzuzahlen. Er hielt es auch für unnötig, dies freiwillig zu tun, um dort eine Anwartschaft zu erwerben. Eine solche Anwartschaft bedeutet, dass man eine Mindestversicherungszeit erfüllt hat, die später zum Bezug von Altersrente berechtigt.

Die junge Dozentin wollte aber auf die gesetzliche Rentenversicherung nicht verzichten. Deswegen stellte sie einen Antrag auf freiwillige Mitgliedschaft. Sie füllte dafür einen Fragebogen aus, in dem sie auch einige Angaben zu ihrer Tätigkeit etc. machte. Und aufgrund dieser Angaben - der sogenannten Statusprüfung - wurde festgestellt, dass die Dozentin ohnehin verpflichtet war, Mitglied der gesetzlichen Rentenversicherung zu werden. Sie musste die Pflichtbeiträge nachzahlen ab Beginn ihrer selbständigen Tätigkeit, der Gott sei Dank nur drei Monate zurücklag.

Die Versicherungspflicht bringt auch Vorteile: Die Dozentin hat nun eine Anwartschaft auf eine Rente wegen Erwerbsminderung und Leistungsanspruch für eine medizinische Reha. Außerdem weiß sie jetzt, wie hilfreich es ist, schon vor der Existenzgründung einen unabhängigen Rentenberater aufzusuchen.

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

WEISS Interieur - Wohnen neu entdecken

Anzeige

Gut gepolstert in den Winter

hs. "Früher hatte man einfach mehr Zeit." Dieser Eindruck bestätigt sich schon allein an den Stühlen. Die älteren unter ihnen wurden derart sorgfältig - also mit hohem Zeiteinsatz - hergestellt, dass sie wohl noch ewig halten. Von ihren Bezügen kann man das in der Regel nicht mehr sagen. Deswegen landet manches hochwertige Stück auf dem Sperrmüll, obwohl es eindeutig Besseres verdient hätte - nämlich eine neue Polsterung.

Die gibt es bei Weiss Interieur in Laichingen. Der Spezialist für Innenausbau und Ausstattungen bietet Bodenbeläge, Türen, Einrichtungen, Wandgestaltung und seit einigen Jahren auch Polster und Gardinen.

Hierzulande wird das alte Handwerk des Polsterns nur noch selten ausgeübt. Weiss Interieur setzt es ein, um Sitzmöbel und Polster zu neuem Leben zu erwecken.

Dabei können die Kunden auswählen unter unterschiedlichsten Materialien und Designs.

Frischen Wind in die Wohnung bringen nicht nur zeitgemäße Bezüge, sondern auch neue Gardinen. Dafür gibt es bei Weiss Interieur eine große Auswahl an Stoffen in verschiedensten Varianten. Daraus fertigt er passend für den gewünschten Zweck die Gardinen, die neuen Glanz in die Wohnung bringen.

Landschaftsgärtner Jan Zubel

Anzeige

Aktiver Winter

hs. Die letzten Herbstblätter wurden eingesammelt, Gartenmöbel und Rasenmäher sind weggeräumt. Was gibt es also noch zu tun im winterlichen Garten? Man kann Ordnung schaffen, erklärt Landschaftsgärtner Jan Zubel. Das bedeutet vor allem, Bäume zu fällen, welche etwa zu groß geworden sind oder ihre besten Tage lange hinter sich haben. Vielleicht sollten auch zu üppige Sträucher oder Hecken stark zurückgeschnitten werden.

Aus Naturschutzgründen sind Fällarbeiten und grober Rückschnitt nur von Anfang Oktober bis Ende Februar erlaubt. Womöglich bedarf es noch einer behördlichen Genehmigung aufgrund der örtlichen Baumschutzverordnung.

Wenn nun ein Baum zu fällen ist, dann empfiehlt Jan Zubel, dies bald zu tun und damit nicht bis kurz vor Frühjahrsbeginn zu warten. Denn in der Regel pflanzt man ja an derselben Stelle einen neuen Baum - in vielen Städten und Gemeinden ist das sogar vorgeschrieben. Und der Nachfolger, der meist aus der Baumschule kommt, kann früh im Winter besser starten: Zum einen verfügt er noch über einen größeren Energievorrat, den er in den wärmeren Monaten für die kalte Jahreszeit angesammelt hat. Zum anderen haben früh eingepflanzte Wurzeln mehr Zeit, in der neuen Umgebung anzuwachsen und sich dort auszudehnen.

Wollen Sie einen Baum fällen und vielleicht durch einen guten Nachfolger ersetzen? Jan Zubel berät und unterstützt Sie dabei oder übernimmt diese Arbeiten komplett für Sie. Dasselbe gilt für die heutzutage sehr lohnende Aufgabe, den alten Baum in Brennholz zu verwandeln.

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

Kirsamer Bauelemente - Carports

Anzeige

Der Hafen für Ihr Auto

hs. Der amerikanische Architekt Frank Lloyd Wright lehnte Garagen ab. Warum? Er hatte den Eindruck, dass die Besitzer dort nicht ihr Auto parkten, sondern Hausrat und sonstige Gegenstände lagerten. Deswegen entwickelte er Unterstände, die offen waren und sich somit nicht als Abstellkammer nutzen ließen. Bezeichnet wurden sie als Autohafen, sprich: als Carports.

Kirsamer Bauelemente errichtet gerne für Sie einen Carport. Ihr Auto hat dann einen sicheren Stellplatz. Es ist geschützt vor Sonne, Regen, Hagel, Schnee und den Hinterlassenschaften überfliegender Vögel. Und Sie sind ebenfalls geschützt - im Winter, und zwar davor, die Scheiben kratzen oder gleich das ganze Auto freischaufeln zu müssen.

Martin Kirsamer schildert Ihnen gerne die verschiedenen Varianten, in denen Sie Ihren Carport konfigurieren können. So haben Sie die Wahl zwischen Flachdach, Pultdach, Glaseindeckungen oder Aluminium-Sandwichpaneele.

Martin Kirsamer bespricht auch mit Ihnen, ob Sie eine Baugenehmigung benötigen. Rufen Sie ihn also an, wenn Sie keine Garage haben oder diese anderweitig belegt ist.

KIRSAMER
Terrassen - Überdachung - Verglasung

Lilienweg 7 · 89275 Elchingen
Telefon: 07308 / 92 93 00
Telefax: 07308 / 92 93 01
Mobil: 0160 / 72 07 888
E-Mail: martin@kirsamer.com
www.kirsamer.com

Stefan Hödl - RE/MAX Immocenter - Infoabend am 15. Dezember 2022

Anzeige

SINNVOLL, INFLATIONSSICHER UND LUKRATIV INVESTIEREN MIT 6,5% RENDITE!

Ihre Vorteile:
- 6,50 % gesicherte Rendite, gekoppelt an den Lebenshaltungskosten-Index.
- Grundbuchgesichertes Immobilieneigentum, damit verkäuflich und vererbbar.
- Keine Verwaltungskosten.
- Kein Vermiet- oder Leerstandsrisiko.
- Kein Instandhaltungsrisiko.
- Kein Mieterkontakt.

Die Stichworte dazu noch vor dem offiziellen Vertriebsstart: staatlich anerkanntes, wirtschaftswissenschaftliches Internat mit Schwerpunkt Leistungssport im Bereich Tennis und Reiten – Förderung, Bildung und Erziehung auf höchstem Niveau. Eine fantastische Bildungseinrichtung mit einem Schloss als Zentralgebäude, Internatszimmer, Sportanlagen… Kapitaleinsatz bereits ab ca. 20.000,- € möglich.

Sichern Sie sich rechtzeitig Ihre Einheit - **Infoabend dazu am Donnerstag, 15. Dezember 2022, um 19.00 Uhr.** Ich freue mich über Ihre Anmeldung!

RE/MAX
Ihr Spezialist für alle Fragen
rund um die Immobilie
RE/MAX Immocenter • Stefan Hödl • Kapellengasse 4
89077 Ulm • Telefon: 0731 40 988-24
E-Mail:stefan.hoedl@remax.de • www.remax-ulm.de

HS Heinrich Schmid GmbH & Co. KG in Ulm

Anzeige

Brandschutz mit Trockenbau

Wie ein gestrenger Vater wacht er über jedes Bauvorhaben: der Brandschutz. Neubauten und Veränderungen an Bestandsgebäuden müssen laut Gesetz dem Entstehen und Ausbreiten von Bränden vorbeugen.

Um diese Anforderungen sicher, schnell und wirtschaftlich zu erfüllen, nutzt Heinrich Schmid - der deutsche Marktführer für Malerarbeiten, Ausbau und Gebäudesanierung - oft den Trockenbau. Darunter versteht man vor allem den Einsatz von nicht tragenden und großteils schon vorgefertigten Bauelementen wie Zwischenwänden oder -decken.

Und diese Elemente lassen sich aus brandsicherem Material herstellen oder mit feuerabweisender Folie verkleiden. Solche Bauteile werden dann beispielsweise als Brandschutzunterdecken eingezogen oder als feuerhemmende Trockenbauwände aufgestellt. Sie eignen sich auch dafür, Stahlträger zu verkoffern und damit abzuschirmen.

Je nach Ausführung kann man dadurch Feuerwiderstandsfähigkeiten bis 240 Minuten und teilweise darüber hinaus erreichen. Trockenbau ist heute oft die beste Lösung, um dem gestrengen Brandschutz gerecht zu werden.

Qualität ist unsere Leidenschaft
• Maler-/Lackierarbeiten • Putz- & Trockenbau
• Fassadengestaltung • Schimmelsanierung
• Brandschutz • Bodenlegearbeiten
Gerne beraten wir Sie persönlich:
Telefon 0731 14 02 10
HS Heinrich Schmid
Heinrich Schmid GmbH & Co. KG
Im Lehrer Feld 8/1, 89081 Ulm
Ulm@heinrich-schmid.de
www.heinrich-schmid.de

Erfreuliches

Das Wunder von Elchingen

mp. Es war der 16. Juni 2022, Feiertag in Bayern, ein sonniger und warmer Tag am Schützensee in Elchingen. Michael Pelzer liegt mit seiner Familie am See, zusammen mit einer Gruppe von Freunden.

Plötzlich Hilfeschreie einer Frau von einem Boot auf dem See. Es scheint jemand ertrunken zu sein. Sofort springen mehrere Leute aus der Gruppe ins Wasser und schwimmen zum Boot. Dort finden sie eine Person, die bereits unter der Wasseroberfläche Richtung Grund des Sees treibt.

Sabrina S. aus der Gruppe taucht zweimal nach unten, um die leblose Person nach oben zu ziehen. An der Wasseroberfläche werden sie von den anderen Schwimmern gefasst und an dem Schlauchboot klammernd ans Ufer gebracht.

Dort zieht die Gruppe den leblosen Mann ans Ufer und beginnt sofort mit der Wiederbelebung durch Herzdruckmassage und Beatmung. Michael Pelzer hat inzwischen die Wasserwacht informiert, die nach kurzer Zeit vor Ort war.

Als der gerettete Familienvater, der zusammen mit seiner Frau und den Kindern am See war, wieder Puls zeigte, brachte man ihn in die Räume der Wasserwacht. Dort wurde er weiter mit Sauerstoff beatmet und musste auch immer wieder reanimiert werden. Romeo, so heißt der Gerettete, lag einige Tage im künstlichen Koma.

Doch dann geschah das Wunder: Die Genesung ging selbst zum Erstaunen der Ärzte Tag für Tag mit großen Schritten voran, und so konnte Romeo schon nach zwei Wochen völlig ohne bleibende Schäden nach Hause.

Am 10. Juli gab es zu Ehren der Helfer ein großes Dankesfest. Insgesamt wurde an diesem Wochenende mit fast 600 Freunden in Deutschland, Frankreich und - über Zoom - auch in Kamerun der neue Geburtstag des lebensfrohen Familienvaters gefeiert.

Romeo (6. von rechts)
Michael Pelzer (ganz rechts)

Elektro Delitsch im zweiten Halbjahr 2022

Anzeige

Raus aus der Komfortzone

hs. Wie wird man glücklicher? Eine gute Methode besteht wohl darin, seine Komfortzone, also seinen vertrauten Bereich, schrittweise zu verlassen und damit zu erweitern. Denn wer sich an Neues heranwagt, stärkt seine Fähigkeiten, das Selbstvertrauen und dadurch die Zufriedenheit.

Auszubildender aus dem Nichts

Diese erfreuliche Erfahrung haben Elektromeister Stefan Delitsch und sein Team in dem zu Ende gehenden zweiten Halbjahr 2022 gleich mehrmals gemacht. Das gilt vor allem für einen Mitarbeiter, der anfangs noch gar nicht im Unternehmen war: den neuen Auszubildenden.

Genau eine Woche vor Berufsschulbeginn erschien er - sozusagen spontan aus dem Nichts - bei dem Elektrobetrieb in Langenau. Anscheinend wusste er nach dem Schulabschluss noch nicht so recht, was er eigentlich machen soll. Da erfuhr er über einen Bekannten, dass Elektro Delitsch einen Auszubildenden sucht. Er meldete sich dort, wurde zu einem Probearbeiten eingeladen und stellte sich dabei sehr gut an. Offensichtlich machte ihm die Tätigkeit viel Spaß. Und dieser Eindruck bestätigt sich bis jetzt. Der neue Auszubildende ist mit Feuereifer dabei, die Arbeit liegt ihm, und alle im Team sind mit dem Nachwuchskollegen äußerst zufrieden.

Schwindelerregendes Feriendorf

Ein zufriedener Kunde - ein Langenauer Gewerbebetrieb - bescherte den mit Abstand größten Auftrag der Firmengeschichte. Denn der Inhaber betreibt nicht nur diesen Gewerbebetrieb, sondern errichtet auch eine Anlage mit neun Ferienhäusern. Und die Elektrik dafür installiert nun das Team um Stefan Delitsch. Diesem wurde beinahe schwindelig, als er das Angebot kalkulierte und auf eine früher unvorstellbare Auftragssumme kam.

Die neue Halle

Zufriedene Mitarbeiter und zufriedene Kunden - da ist es kein Wunder, wenn man eifrig wächst. Das zeigt sich auch daran, dass ein weiterer Schritt aus der Komfortzone ansteht: Elektro Delitsch will seine bisherigen, ca. 170 qm großen Geschäftsräume verlassen und in eine eigene Halle mit 400 qm umziehen.

Kein Licht, Kein Strom? WIR kommen schon!
Elektro Delitsch
Telefon, ALL-IP und Datentechnik
Elektroinstallationen
& alles rund ums Licht.
Mobil : 0157/83272153
info@elektro-delitsch.de
www.elektro-delitsch.de
Werdenbergstraße 9
89129 Langenau-Albeck
Tel. : 07345/5069555

Sabine Haible, Ernst Haible GmbH

Anzeige

Immobilienverkauf von A bis Z

sh. Manchmal erfordert es eine allumfassendere Abwicklung bei einem Immobilien-verkauf. Unsere Kundin wohnt in der Türkei und wir dürfen das Elternhaus in Blaustein verkaufen. Da sie selbst nicht in der Lage ist, die Betreuung und Räumung des Hauses vorzunehmen, übernehmen wir diese Dinge für sie. Zusätzlich zu den Besichtigungen gehört die Pflege des Gartens dazu, wir schauen regelmäßig nach der Heizung, kümmern uns um die Entrümpelung, Vorbereitung des Notarvertrages und vieles mehr.

Am Ende erhalten die Käufer ein komplett geräumtes Haus. Unsere Kundin kommt dann nur noch nach Deutschland, um gemeinsam mit den Käufern zum Notar zu gehen und Abschied zu nehmen von der Zeit, als sie in jungen Jahren in Blaustein lebte.

Egal aus welchem Grund sie Ihre Immobilie verkaufen möchten: Wir sind gerne Ihre vertrauensvollen Partner von A bis Z.

Sie möchten Ihre

ERNST HAIBLE GMBH
FINANZBERATUNG · IMMOBILIEN

Immobilie verkaufen?

Dann genügt ein Anruf bei uns!

- Ausführliche Analyse Ihrer Immobilie
- Fundierte Immobilienbewertung
- Erstellung eines wertigen Exposés
- Bis zum erfolgreichen Vertragsabschluss und der Nachbearbeitung sind wir gerne für Sie da.

Telefon 07304 - 2020 www.haible-gmbh.de

Spannende Jobs bei der Strobl Service GmbH

Anzeige

Kein Fall ist gleich

Was haben Krimis und Gebäudeschäden gemeinsam? Sie werden einem nie langweilig, denn jeder Fall ist anders.

Wünschst Du Dir eine Arbeit, bei der Langeweile ein Fremdwort ist?

Dann komm zur Strobl Service GmbH und werde Teil unseres Teams in Ulm. Als stetig wachsendes Familienunternehmen ist die Strobl Service GmbH der Experte im Management von Wasser-, Brand- und Schimmelschäden.

Dabei geht es zunächst darum, durch eine Leckageortung die Ursache des Schadens aufzudecken. Daraus folgen dann die notwendigen Trocknungs- und Sanierungsmaßnahmen.

Du lernst schnell, selbständig zu arbeiten und Entscheidungen zu treffen.

Ob als Leckorter, Trocknungstechniker, Sanierer oder im Innendienst hast du deinen eigenen Verantwortungsbereich und natürlich kannst du alle Arbeitnehmervorteile für dich nutzen.

Neugierig geworden? Dann bewirb dich direkt bei uns per E-Mail (personal@strobl-service.de) für den Job, bei dem du mit Spaß die offenen Fälle abschließen kannst.

www.strobl-service.de

Thomas Geyer, RUKU Tore + Türen

Anzeige

Garagentor + Haustür Update

hs. Wann hatten Ihr PC oder Ihr Smartphone das letzte Update? Vermutlich vor ein paar Tagen. Und wann hatten Ihre Haustüre oder Ihr Garagentor das letzte Update? Vermutlich noch nie. Dabei erfüllen auch sie wichtige Aufgaben. So schützt eine gute Haustüre wirksam vor Einbrechern. Sie hält die Wärme im Haus und die Kälte draußen. Außerdem sieht sie ansprechend aus.

Wollen Sie wissen, ob Ihre Haustüre oder Ihr Garagentor den heutigen technischen Anforderungen und Möglichkeiten entsprechen? Das Illertissener Familienunternehmen RUKU Tore + Türen kommt gerne zu einem kostenlosen Beratungsgespräch zu Ihnen. Dabei wird auch ein Aufmaß genommen. Sie erhalten dann ein Angebot für die Sanierung oder den Austausch. Es berücksichtigt zudem die staatliche Förderung, die 10% ausmachen kann.

Wenn Sie Ihre Haustüre oder das Garagentor erneuern wollen, dann erledigt RUKU aus einer Hand alle Arbeiten, und zwar an einem Tag.

Andreas Muff, R. Muff Wannentechnik

Anzeigen

1 Bad + 1 Dusche = 1

hs. 1 plus 1 muss nicht immer 2 ergeben. Die Antwort kann auch mal 1 lauten, und zwar beim Artweger TWINLINE. Wie das System funktioniert, erklärt Andreas Muff von Muff Wannentechnik in Elchingen:

Der Artweger TWINLINE vereint ein Bad und eine Dusche in einem, nämlich in einer Wanne mit einer Türe aus Sicherheitsglas. Diese Türe ist fast bodentief und reicht beinahe bis zur Decke. Man öffnet sie, tritt ein, schließt sie hinter sich und steht nun in der Wanne wie in einer Duschkabine. Stattdessen kann man sich auch hinsetzen, das Wasser einlaufen lassen und gemütlich baden. Damit das Wasser dort bleibt, wo es hingehört, dichtet die Türe hermetisch ab. Außerdem lässt sie sich erst wieder öffnen, wenn das Wasser in der Wanne abgelassen wurde.

Den Artweger TWINLINE empfiehlt Andreas Muff vor allem Menschen, die im Badezimmer wenig Platz haben und trotzdem weder auf die erfrischende Dusche noch auf das erholsame Vollbad verzichten wollen.

Artweger®
TWIN:LINE

Das 2 x 1 im Bad

Duschen oder baden? Mit der neuen Artweger TWINLINE haben Sie beides: vollwertige Dusche UND Badewanne in einem! Denn die TWINLINE ist die All-Inclusive Lösung für alle, die ihr Bad neu planen oder renovieren: Ideal für kleine Badezimmer, größere Familie und alle, die's im Bad bequem haben wollen!

Besuchen Sie unsere Ausstellung
Mo. – Do. 8 – 16 Uhr · Fr. 8 – 14 Uhr
Samstag nach Vereinbarung

R. Muff Wannentechnik GmbH
Robert-Bosch-Str. 1
89275 Elchingen
Tel. 0 73 08/30 48

Erfreuliches

Ammoniak fürs Klima

hs. Ammoniak riecht penetrant und ist giftig. Dennoch soll es unser Klima schützen: Die Deutsche Bahn will die Dieselmotoren seiner Triebwagen und Lokomotiven so verändern, dass sie sich mit Ammoniak und Wasserstoff betreiben lassen. Damit wären die Züge emissionsfrei. Hergestellt würden die beiden Treibstoffe mit erneuerbarer Energie.

Gegenüber einem reinen Wasserstoffmotor bringt Ammoniak Vorteile: Es lässt sich leichter transportieren und speichern als flüssiger Wasserstoff. Außerdem hat es eine höhere Energiedichte, es packt also mehr Leistung in den Tank.

Alexander Reiser, ELTec-Reiser

Anzeige

Ihr Spezialist für Kleinaufträge

ar: Größere und besonders kleinere Reparaturen in sämtlichen Bereichen der Elektrotechnik u.a. werden schnell, sauber und präzise ausgeführt.

Haben Sie ein elektrotechnisches Problem? Ist es oft schwierig, einen Handwerker zu finden?

Inhaber Alexander Reiser von der Firma ELTec-Reiser in Ulm hat auch für Sie kurzfristige Termine. Tätig ist das Unternehmen insbesondere in den Bereichen Elektroinstallationen aller Art, Datentechnik, Beleuchtungstechnik und E-Check.

ElTec - Reiser
Elektrotechnik

Elektroinstallationen
Datentechnik
Kleinaufträge
E-Check

www.Eltec-Reiser.de
Email: info@Eltec-Reiser.de
Mobil: 01739085555

Das Energiesystem von KLIMATOP speichert Wärme und Kälte für die Zeit, in der wir sie wirklich brauchen Anzeige

Mit uns zur WÄRMEWENDE …
und so stoppen wir mit Ihnen den Klimawandel!

Weil es uns alle beschäftigt und berührt – weil es uns alle angeht und wir alle etwas tun müssen!
Wir sind keineswegs in hilfloser Abhängigkeit von gesellschaftspolitischen Entscheidungen.

hr. Auch im Winter 2022 finden Sie uns im Magazin Lebensfreude, um mit Ihnen allen – den Lesern, den Machern, den Visionären und Menschen mit Ideen – in Kontakt zu kommen.

KLIMATOP ist Ihr Spezialist aus Memmingen für **Raumtemperierung von der Decke** und entwickelt kostengünstige Lösungen für den Neubau, aber insbesondere auch für Sanierungsprojekte.

Dabei werden Gesichtspunkte wie Behaglichkeit, Energiebedarf und Ressourcenschonung besonders berücksichtigt.

Unter der Marke KLIMASAN vereinen wir alle Systeme unter einem Dach – **und alles von der Decke!**

Vorteile kurz und bündig

- Heizen und Kühlen mit nur einem System
- Moderne Fertigung und hohe Qualität
- Gleichmäßiges Temperaturniveau
- Hohe thermische Behaglichkeit
- Energieersparnis durch Strahlungswärme
- Für Alt- und Neubau geeignet

Unsere Firmen Klima-Top GmbH und Singular GmbH bringen dazu unterschiedliche System in Ihre Gebäude.

| Die Klima-Top | - Deckenheizung und Deckenkühlung von KLIMASAN (klimatop.info)

Spezialisiert auf Heiz- und Kühlsysteme entwickelt Klima-Top kosteneffiziente Lösungen für den Neubau und für Sanierungsprojekte, für den sozialen und kommunalen Wohnungsbau.

| Die Singular | - Warum Klimadecke? - Singular Raumklimasysteme (singular-raumklimasysteme.de)

SINGULAR Raumklimasysteme bieten – mit unterschiedlichsten Einlegeplatten – das nachhaltigste und flexibelste Profil für alle Räumlichkeiten zum optimalen Heizen und Kühlen. Die Systeme sind bis kurz vor Einbau flexibel anpassbar.

An dieser Stelle stellen wir Ihnen heute wieder einen unserer kompetenten Technischen Berater vor. Diese Berater sind die erste Anlaufstelle für Sie und Ihre Fragen rund um die ganzjährige Temperierung in Ihren Wohnungen und Häusern, Ihren Büros oder auch im kommunalen Bereich. Weder denkmalgeschützte Schlösser, noch der Wasserturm zu Konstanz waren zu große Herausforderungen für uns.

Heute Herr Moritz Blank

Moritz Blank, 24 Jahre und wohnhaft in Tautenhofen, bei Leutkirch im Allgäu, ist ausgebildeter Zimmerer und staatlich geprüfter Bautechniker. Über sein umfangreiches Wissen aus dieser soliden Ausbildung hinaus, ist Herr Blank durch seine Abschlussarbeit für sein Einfamilienhaus an uns herangetreten. Sein Ziel:

CO2 neutrale und autarke Häuser bauen. Dies ist normalerweise eine schwere Aufgabenstellung. Jedoch konnte er mit unseren Kompetenzen sein Eigenheim so verwirklichen. Herr Blank treibt nicht nur alles um das Thema Bau voran, sondern ist ebenfalls privat sehr aktiv. Seine Tätigkeit als Schlagzeuger in mehreren Vereinen, sowie verschiedene ehrenamtliche Tätigkeiten zu übernehmen, sind ein weiterer Bestandteil seines Lebens.

Sie können ihn erreichen via:

Mail: moritz.blank@Klimatop.info |
Mobil: 0151 / 21285575

Raum-K hat das Verständnis, den Weitblick und ist die Grundlage, um mit Modulpartnern:Innen und Energieversteher:Innen den gemeinsamen Weg in diese neue Zeit zu gehen und aktiv zu gestalten.

Danke für Ihre Zeit und besuchen Sie uns auf / in allen unseren Kanälen:

Klimadecken und Heizsysteme von KLIMASAN (klimatop.info)
Warum Klimadecke? - Singular Raumklimasysteme (singular-raumklimasysteme.de)
Raum-K | Facebook
Raum-K GmbH (@raum_k.world) • Instagram-Fotos und -Videos
Raum-K LinkedIn
Raum-K GmbH - YouTube

TOP KLIMA kommt von oben –
Wohlfühlklima ohne Heizkörper.
Ideal auch im Bestandsgebäude!

- → Bis zu 50 % geringere Energiekosten im Vergleich zu herkömmlichen Heizkörpern
- → Raumgewinn und effizienter heizen auch mit ihrem Heizkessel
- → Einfache Trockenbaumontage auch in Eigenleistung möglich
- → „Unsichtbar“ mit vielen Vorteilen gegenüber einer Fußbodenheizung
- → Kaum Staubaufwirbelung, gesunde Atemluft – ideal für Allergiker
- → Wärmepumpenbetrieb: Heizen und Kühlen mit einem System
- → KfW förderfähig

Tel.: +49 (0) 83 31 - 92 767-0 service@klimatop.info www.klimatop.info RAUMK

Steig auf bei Dachdecker + Zimmerer Baumann Anzeige

Spaß mit Überblick

hs. Wir Menschen verlieren häufig den Überblick - ein Dachdecker eigentlich nie. Denn er ist es gewohnt, die Welt von oben zu betrachten. So erkennt er leichter, wie schön sie doch ist. Und das ist sie ganz besonders für alle, die bei Dachdecker + Zimmerer Baumann arbeiten. Sie wirken mit an Projekten, die über Jahre und Jahrzehnte beeindruckend aussehen, und finden ein Betriebsklima vor, in dem es Spaß macht, dabei zu sein.

Neu: Schreinerarbeiten

Das Familienunternehmen wurde 1990 von Hans-Jürgen Baumann gegründet und wächst stetig: vom Einmann-Betrieb auf mittlerweile 17 Mitarbeiter. Zu seinen Leistungen gehören Zimmerei und Holzbau, Dachdecker-, Spengler- und Kranarbeiten, Fassadengestaltung, Gerüstbau sowie neuerdings Schreinerarbeiten. Denn 2022 kam auch ein Schreinermeister ins Team.

Verstärkung gesucht

Dachdecker + Zimmerer Baumann sucht Fachkräfte und Auszubildende - jeweils m/w/d - für die Berufe

- Dachdecker,
- Zimmerer,
- Bauspengler/Flaschner.

Was erwartet die neuen Kollegen und Kolleginnen? Eine sehr gute Bezahlung, abwechslungsreiche Aufgaben, angenehmes Betriebsklima, ein moderner Maschinen- und Fuhrpark, Fort- und Weiterbildung sowie durchgehende Beschäftigung das ganze Jahr über.

Außerdem wird die Arbeitszeit so eingeteilt, dass der letzte Freitag im Monat und sämtliche Brückentage frei sind. Das ergibt im Jahr zusätzlich 12 bis 14 freie Tage, an denen man unsere schöne Welt von unten genießen kann.

DACHDECKER + ZIMMERER
BAUMANN
GmbH & Co. KG

Feldstetten
Obere Gasse 5
89150 Laichingen
Tel. 07333 5746
Fax 07333 21355

Sontheim
Wörthstraße 13
72535 Heroldstatt
Tel. 07389 7619980
Fax 07389 7619989

info@dz-baumann.de • www.dachdecker-zimmerer-baumann.de

- Zimmerarbeiten
- Reparaturen
- Abdichtungen
- Neu- und Umdeckungen
- Fassadenverkleidungen
- Blecharbeiten

Uwe Bärtele, Bärtele Ausbau & Fassade Anzeige

Sommerfarben gegen den Winterblues

ib. Es wäre so schön: Sonnenverwöhnte Stunden, lebendig leuchtende Farben und angenehm sommerliche Temperaturen um 25 ° C über das ganze Jahr. Auch die kalte Jahreszeit hat ihre Daseinsberechtigung - doch mit Regen, Wind, Nebel, Kälte, Schneematsch und Eis kann sie manchmal schnell auf die Stimmung schlagen. Wir zeigen Ihnen, welche fruchtig frischen Sommer-Farben in Ihren Wohnräumen den Winterblues vertreiben.

Aqua zum Beispiel ist eine Farbe, die wie keine andere Urlaubsflair vermittelt. Denn was braucht man im Winter? Meer! Blau wirkt mit all seinen Nuancen ausgleichend, harmonisierend und beruhigend. Kombiniert man den Ton mit Beige oder Sand, weckt das Urlaubserinnerungen und wirkt gleich doppelt so entspannend!

Grün und Limette wird immer mit Natur und Leben in Verbindung gebracht. Genau das Richtige für die winterliche Ruhezeit. Der spritzig frische Farbton erinnert an den Frühling und lässt sich vielseitig kombinieren.

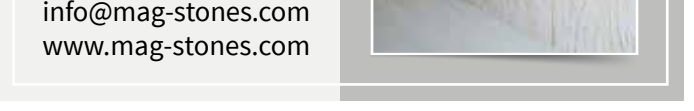
Bevor Sie der Winterblues packt: Bringen Sie Farbe in Ihr Leben.

BÄRTELE Ausbau & Fassade

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

Ihr Stuckateur am Eselsberg

BÄRTELE Ausbau & Fassade
Weinbergweg 45, 89075 Ulm
0731 55 04 84 85
0176 42 20 90 21



info@baertele-af.de | www.baertele-af.de

Marco Frank Gayer, MaG-Stones - Echtsteinfurnier Anzeige

Hauchdünne Natursteinschicht

Wie schmeckt Bündnerfleisch am besten? Hauchdünn geschnitten. Und wie sieht Naturstein am edelsten aus? Auch hauchdünn geschnitten. Das zeigt sich an den Echtsteinfurnieren, die Marco Frank in seinem Onlineshop www.mag-stones.com anbietet.

Anspruchsvolle Herstellung

Die Echtsteinfurniere bestehen aus einer hauchdünnen Natursteinschicht. Dieses Dekor ist befestigt auf einem Gewebe aus Glasfaser oder Baumwolle als dem sogenannten Trägermaterial.

Durch ein spezielles Verfahren gewinnt man die Platten aus den schönsten Steinblöcken. Jede davon ist ein Unikat und wird in verschiedenen Verarbeitungsschritten von Hand hergestellt. So entsteht eine einmalige Optik und Haptik. Dabei sind die 1,5mm dünnen Produkte auch flexibel, sprich: sie lassen sich biegen.

Vielfältige Einsatzmöglichkeiten

Die Steinfurniere kann man vielfältig einsetzen, beispielsweise für Fassaden, Wände im Innen- und Außenbereich oder für Dusch- und Badezimmer, also für alle Nassbereiche. Ebenso eignen sie sich als Küchen- und Fliesenspiegel, im Laden- und Thekenbau, zu Möbeldekorationen oder als Fußböden.

Alleskönner Dekore

MaG-Stones bietet unterschiedliche Dekore an, und zwar nicht nur in Schiefer, sondern auch in Kalkstein, Sandstein und Marmor. Die hauchdünnen Steinfurniere lassen sich einzigartig nutzen und leicht verarbeiten in allen Bereichen.

Die Dekore sind "Alleskönner". Man kann sie unter anderem einsetzen im Bad, in den Duschen, für den Boden und die Wände.

Weil das Material biegsam ist, eignet es sich auch dafür, Krümmungen und Rundungen abzudecken.

Auch große Platten

Die Platten sind bis zu einer Größe von 2,75m auf 1,22m erhältlich. Somit lässt sich auch eine fugenlose Wandfläche sehr einfach gestalten.

Diejenigen Platten, welche Baumwolle als Trägermaterial haben, kann man durch Erwärmen dreidimensional verformen.

Lichte Träger

Ein besonderes Highlight bildet lichtdurchlässiges Trägermaterial. Es bietet die Möglichkeit, die Steinoberfläche mit einer Lichtquelle zu hinterleuchten. Damit kann man nicht nur Ladentheken, Restaurants oder Bars beeindruckend gestalten, sondern auch das eigene Zuhause.

ECHTSTEINFURNIER

MACHEN SIE ETWAS EINZIGARTIGES AUS IHREN VIER WÄNDEN

Aus den schönsten Steinblöcken gewonnene hauchdünne Platten. Jede davon ist ein Unikat und wird in Handarbeit hergestellt.

Veredeln Sie damit

- Fassaden
- Wände im Innen- und Außenbereich
- Dusch- und Badezimmer
- Küchen
- Fußböden
- und vieles mehr

MaG Stones

Stöbern Sie in unserem Online-Shop und lassen Sie sich von der Vielfalt der Möglichkeiten inspirieren: **www.mag-stones.com**

MaG-Stones
Inhaber Marco Gayer
Dossenberger Straße 7
89561 Dischingen
Telefon: 07327 68 54
info@mag-stones.com
www.mag-stones.com

Forstwirtschaftsmeister Uwe Kaißer Anzeige

Fällen nur bis zum 28.2.

hs. Nicht nur Wildtiere haben eine Schonzeit, sondern auch die Bäume im Ihrem Garten. Sie dürfen nach § 39 Bundesnaturschutzgesetz in der Regel nur von Anfang Oktober bis Ende Februar gefällt werden. Dasselbe gilt, wenn Sie Hecken, Gebüsche, lebende Zäune und andere Gehölze abschneiden beziehungsweise auf Stock setzen wollen. Warum sind solche Arbeiten nur in der kalten Jahreszeit erlaubt? Weil im Frühjahr und Sommer gerade die Vögel in Bäumen und Hecken brüten. Dagegen darf man Bäume im Wald das ganze Jahr über fällen. Denn hier finden die Tiere genug andere Gehölze, in die sie umziehen können.

Neben dem Bundesnaturschutzgesetz sind oft besondere Baumschutzregelungen der Bundesländer und Kommunen zu beachten. Forstwirtschaftsmeister Uwe Kaißer weiß nicht nur, wann welche Bäume oder Hecken entfernt werden dürfen. Er übernimmt diese Arbeiten auch gerne für Sie, damit Ihr Garten geordnet und schön in die Schonzeit starten kann.

Dienstleistungen rund um den Grünen Bereich
uk Uwe Kaißer
FORSTWIRTSCHAFTSMEISTER
Angerstraße 8
89160 Scharenstetten
Tel. 0 73 36 / 7 77 92 12
Mobil 01 71 / 8 15 15 38
Mail info@uwe-kaisser.de
www.uwe-kaisser.de

Jörg Hahn, IP Industrie: Photovoltaik-Anlagen Anzeige

Strom für 18 bis 22 Cent

hs. Mit der Energiekrise wird immer mehr Menschen bewusst, welche Vorteile es bietet, wenn eine Photovoltaik-Anlage auf dem Dach günstigen Sonnenstrom liefert. Nur, diese PV-Anlagen sind derzeit oft gar nicht oder nur nach sehr langen Lieferzeiten erhältlich.

Dagegen kann sie IP Industrie innerhalb von drei Monaten installieren, dank seiner guten Kontakte zu Herstellern und Lieferanten. Das international tätige Unternehmen betreut Privathaushalte ebenso wie Firmenkunden. Man kann bei ihm die PV-Anlage kaufen, finanzieren lassen, sie mieten oder ein Contracting nutzen. In diesem Fall übernimmt IP Industrie komplett die Planung, den Bau, den Betrieb und die Wartung bis hin zu den Kosten für Versicherung und Material. All diese Aufwendungen werden über den Strompreis umgelegt. Er beträgt dann auf 20 Jahre 18 bis 22 Cent je Kilowattstunde.

So braucht man eigentlich nur eines, um mit einer neuen PV-Anlage günstig Energie zu beziehen: eine ungenutzte Dach- oder Freifläche.

Oliver Schweizer, Geschäftsführer Fliesen Schweizer GmbH Anzeige

Ende gut, alles gut

at. Kommt man auf Peter W.s* Grundstück in Wildberg, sieht es dort aus wie auf einer ganz normalen Außenbaustelle: Neben dem Pool verlegen zwei Mitarbeiter der Firma Fliesen Schweizer aus Bad Ditzenbach 1,20 x 1,20 Meter große Platten, die perfekt zur Umrandung des Schwimmbeckens passen. Geschäftsführer Oliver Schweizer und der Elektriker sind ebenfalls vor Ort, um Details mit dem Bauherren zu besprechen. Alle wirken ruhig und entspannt – auch Peter W. Das war vor ein paar Wochen noch ganz anders. „Meine Familie und ich wollten es einfach nur schön haben, glücklich und zufrieden sein. Deswegen haben wir mit einem Bauträger gebaut, der alles in die Hand nehmen sollte“, fängt W. an zu erzählen.

Die Realität gestaltete sich komplett anders: Beim Bau gab es massive Verzögerungen und nichts wurde so umgesetzt, wie W. es beauftragt hatte. Die Poolumrandung passte stilmäßig nicht zu den Terrassenplatten, der Unterbau war dermaßen unzureichend, dass der Landschaftsgärtner ihn letztendlich zurückbauen musste. Ganz zu schweigen davon, dass W. sich um die Auswahl der Platten selbst kümmern musste. Ein Fiasko – auch finanziell.

Schweizer übernimmt Bauleitung

Was für W. Ausnahmezustand ist, ist für Oliver Schweizer Alltag. „Der übliche Wahnsinn“, wie der Geschäftsführer es auf seine trockene Art formuliert. Er kennt diese Baustellen und hat schon häufig die Kohlen aus dem Feuer geholt. Wie jetzt auch. Als W. und er sich im Sommer 2022 zum ersten Mal trafen, hatte W. eine Bedingung: „Wenn wir das hier zusammen auf die Beine stellen, will ich dieses Jahr damit fertig sein. Ich kann es nicht mehr sehen“, sagte er damals. Schweizer übernahm den Auftrag und die Bauleitung. Seitdem koordiniert er alle Gewerke, vom Wintergartenbauer über den Elektriker bis hin zum Lichtplaner, kümmerte sich um die passenden Platten und um alle anderen Aufgaben, die sonst noch anfallen. Es ist aber nicht nur der Chef, der mit- und weiterdenkt. Auch seine Mitarbeiter haben einen Blick fürs Ganze, da sie sich in anderen Gewerken ebenfalls auskennen. Sie geben Anregungen und sprechen Themen an.

W. kann aufatmen und ist erleichtert. „Wenn Handwerker ihrer Arbeit so leidenschaftlich nachgehen und so gute Qualität abliefern wie Fliesen Schweizer, bin ich gern bereit, mehr Geld auszugeben“, betont W. Deswegen hat W. nicht lang gefackelt und auch gleich noch die 30 Quadratmeter große Terrasse hinter dem Haus bei Schweizer beauftragt. Die ist bereits fertiggestellt. Dort, wo die massive Outdoor-Küche steht, hat Schweizer den Unterbau verstärkt. Sicher ist sicher. Für Oliver Schweizer sind es die Kleinigkeiten, die zählen. Da nun alles rund läuft und am Ende alles gut wird, freut sich W. auf den wohlverdienten Urlaub.

* Der Kunde möchte namentlich nicht genannt werden.

Per Funk steuerbare Terrassenüberdachungen bei Seeger Alulamellendach Anzeige

Den Winter verkürzen

"Winter ist die Zeit, in der es zu kalt ist, das zu tun, wofür es im Sommer zu heiß ist." Diese Erkenntnis des amerikanischen Schriftstellers Mark Twain kann jeder bestätigen, der ungeschützt auf der Terrasse sitzt: Im Winter friert man, im Sommer schwitzt man. Abhilfe schaffen hier Überdachungen, die sich per Tastendruck dem Wetter anpassen lassen: die Alulamellendächer. Sie gibt es in reicher Auswahl auf der über 1.000 Quadratmeter großen Ausstellungsfläche von Seeger Alulamellendach in Nattheim

hs. Alulamellendächer bestehen aus vielen einzelnen schmalen Elementen. Per Funk können diese Lamellen um ihre Längsachse gedreht werden. Liegen sie flach nebeneinander, ist das Dach geschlossen und schützt vor Regen, Wind oder stechender Sonne. Stellt man sie auf, bilden sich zwischen ihnen Lücken. Das Dach wird dadurch geöffnet, die Sonne kann auf die Terrasse scheinen. Außerdem zieht aufgestaute Hitze nach oben ab. Manche Modelle bieten sogar die Möglichkeit, sämtliche Elemente auf eine Seite zu schieben, um dann komplett im Freien zu sitzen. Kurzum: Per Tastendruck passt man die Terrassenüberdachung der Wetterlage an.

Die Dächer sind aus massivem Aluminium hergestellt, vollständig pulverbeschichtet und mit einem Entwässerungssystem versehen. Ihre Elektronik liegt sicher in einem der Pfosten.

An den Seiten lassen sich senkrecht verlaufende Markisen - die Screens - oder Verglasungen installieren. Das sorgt für zusätzlichen Regen-, Wind- und Sichtschutz. Dabei bestehen die Markisen aus einem Material, das eine bessere Durchsicht von innen nach außen erlaubt als von außerhalb auf die Terrasse. Natürlich können die Screens ebenfalls per Funk gesteuert und so in beliebiger Höhe gestoppt werden.

Eine gemütliche LED-Beleuchtung und Heizstrahler sorgen außerdem dafür, dass man seine Terrasse lange genießen kann, sprich: der Winter kürzer wird.

SEEGER
ALULAMELLENDACH
outdoorambiente
SEEGER
- Alulamellendächer
- Terrassendächer
- Sonnenschirme
- Markisen
- Gartenmöbel
- Whirlpools
- Outdoorküchen
- Grills/Grillseminare

BESUCHEN SIE UNSERE ÜBER 1000 m²
GROSSE AUSSTELLUNG! (in Nattheim)
www.alulamellendach.de | www.outdoorambiente.de
07321 945 860 • Daimlerstraße 35 • 89564 Nattheim

Rolf Rothenbacher, Hydrosoft Wärmekabine Anzeige

Gymnastik in den Tropen

hs. Gymnastik hält fit, macht beweglich, beugt Schmerzen vor ... und so gut wie niemand nimmt sich regelmäßig die Zeit dafür. Da wäre es doch ideal, das Dehnen und Kräftigen mit Tätigkeiten zu verbinden, welche man ohnehin ausübt. Besprechungen im Büro oder Autofahrten sind zwar weniger geeignet, doch ein angenehmer Aufenthalt in einer Hydrosoft Wärmekabine bietet sich geradezu an.

Hier muss sich niemand extra warm machen. Denn man entspannt und schwitzt in einem Tropenklima, sprich: bei wohligen 30 Grad und einer Luftfeuchtigkeit von stolzen 90%. Bereits die durch Infrarotstrahlen erzeugte Wärme kann Vitalität und Gelenkigkeit fördern. Der hohe Luftwassergehalt bringt zum Schwitzen. Dieses entschlackt, baut Stress ab und stärkt den Herzkreislauf.

In die Hydrosoft Wärmekabine lassen sich nun verschiedene Relax- und Fitnessgeräte integrieren. Dazu gehören beispielsweise an Seilen hängende Ringe als Handgriffe für Dehnungsübungen oder die den Fahrradpedalen ähnlichen "Synomobile". Diese erlauben es, schonend die Beine kreisen zu lassen und die Fußsohlen abzurollen. Solche Bewegungen regen die Produktion der Körperflüssigkeit Synovia an, welche die Gelenke nährt, schmiert und damit geschmeidig hält.

Wer weiß, dass ihm Gymnastik eigentlich guttäte, hat nun eine Ausrede weniger: Denn in einer Hydrosoft Wärmekabine findet er für wohltuende Dehn- und Kräftigungsübungen die Zeit und das ideale Tropenklima.

Hydrosoft® Private SPA

Aktuelle Aktionen unter www.schlafstadl.com
GESÜNDER LEBEN & LANGSAMER ALTERN
- Trockene Luft macht uns krank und ist anfälliger für Viren und Bakterien
- Hydrosoft ist die optimale Gesundheitsvorsorge dank gestärkter Organe und Immunabwehrkräfte
- Geringer Platzbedarf, Steckdose genügt
- Verschiedene Größen, Ausführungen sowie flexible Einbauvarianten (ab 0,86 m²)
- Das Regenwaldklima als Vorbild
- Gesundes Leben ist Kopfsache, so liegt es an unserem Denken und Tun...

Besuchen Sie unsere Ausstellung und erleben Sie die perfekte Harmonie von sanfter Infrarotwärme und belebendem Wasserdampf!
SCHLAFSTADL by Schreinerei Rothenbacher
Mönchgasse 21 ▪ 89601 Schelklingen-Justingen
Telefon: 07384 952316 ▪ www.schlafstadl.com
Öffnungszeiten: nur nach Voranmeldung

Martin Wies, Wies Malerfachbetrieb Anzeige

Selbstklebende Heizung

hs. Eine Heizung, die man nicht sieht und umso mehr spürt. Das ist die strombetriebene Lofec-Infrarotheizung. Neuerdings gibt es die Flächenheizung für Boden, Wand und Decke sogar selbstklebend.

Ihre 0,5 mm dünnen Elemente werden ähnlich wie Tapeten angebracht und verstecken sich unsichtbar im Wandputz, im Deckenputz oder unter dem Bodenbelag. Aus dem Verborgenen senden sie dann Infrarotstrahlen aus. Diese erwärmen - wie das Sonnenlicht - nicht die Luft, sondern unmittelbar alle Menschen, Gegenstände etc., auf die sie treffen. Deswegen genügen bereits 18 bis 20 Grad, um sich wohlzufühlen.

Bei einer Lofec-Infrarotheizung braucht man keine wasserführenden Rohre, Heizkörper, Heizkessel und natürlich auch keinen Heizungsraum. Sie ist wartungsfrei und hat nur eine minimale Aufbauhöhe, sprich: sie beansprucht so gut wie keinen Platz. Man kann sie sowohl im Neubau als auch im Altbau einsetzen, entweder als Vollheizung oder als Ergänzung zu anderen Heizsystemen. Sie bietet sich also wie die Wärmepumpe an, um herkömmliche Öl- oder Gasheizungen ganz oder teilweise zu ersetzen.

Die Lofec-Infrarot-Flächenheizung hat schon etliche Preise gewonnen, beispielsweise den Umweltpreis oder den ersten Preis in der Kategorie Verfahren beim Materialpreis 2022.

Lofec Office Comfort

Wer eine besonders schnelle und einfache Lösung sucht, findet sie in der Infrarot-Heizmatte Lofec Office Comfort. Man legt sie beispielsweise unter den Schreibtisch oder den Wohnzimmersessel, steckt ihren Stecker in die Dose und lässt sich von unten erwärmen - wie wenn einem die Sonne zu Füßen liegt.

Lofec Flächenheizung
wies malerfachbetrieb
Lustgartenweg 13
D-89079 Ulm
Tel.: +49 (0)731 41 22 6
info@maler-wies.de.de
www.maler-wies.de

Office-Comfort
heißer Sonderpreis 255 €
wies maler fachbetrieb
wies lebensart
wies malnatura
wies sachverständigen büro

Ihre Lebensfreude kommt wieder am Samstag, 25. Februar 2023, in 135.000 Haushalte im Raum Ulm/Neu-Ulm. Wenn Sie sie nicht erhalten, dann informieren Sie uns bitte unter info@lebensfreude-verlag.de oder 07392 968-204.