Dezember 2026
bis Februar 2027

Lebensfreude

Gute Nachrichten

ULM+NEU-ULM

Ruhestand für die Lebensfreude: Seite 6 | Mail-Feuerwehr: Seite 11 | Kalk oder Lehm?: Seite 19

Lebensfreude: 07346 9259200
www.lebensfreude-verlag.de

Warum Käufer Ihre Immobilie mit anderen Augen sehen

Rundgang der Erkenntnisse

Ein selbst renoviertes Bad, eine teure Küche, ein gepflegter Garten: Was davon bezahlt ein Käufer mit? Dominic Zell hat sich mit seinem Team in Illertissen auf den Verkauf von Immobilien spezialisiert. Er nimmt Sie mit auf einen Rundgang durch ein ganz gewöhnliches Haus und zeigt, worauf es beim Wert ankommt.

dz. „Das Bad ist hochwertig renoviert." Diesen Satz hören wir immer wieder. Vor Ort sehen wir dann oft auf den ersten Blick: Die Fugen laufen nicht gerade, das Silikon ist unsauber gezogen, die Abschlussleisten an den Kanten sitzen schief. Gemacht hat das kein Handwerker, sondern der Eigentümer, mit einem Freund.

Das ist keine Schande. Wer das Handwerk nicht gelernt hat, sieht solche Dinge an der eigenen Arbeit kaum. Käufer sehen sie. Sie schauen genau hin. Und wer an einer schiefen Fuge hängen bleibt, fragt sich, wie es hinter den Fliesen aussieht.

Was ein Haus wert ist, entscheidet sich an vielen solchen Stellen. Kommen Sie deshalb mit, so wie wir bei einem ersten Termin durch ein Haus gehen.

Mehr dazu auf Seite 2.

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

Wir könnten viel über uns erzählen.
Unsere Kunden können das besser.
Bereits über 200 Bewertungen, im Schnitt über 4,9 von 5. ★
Alle für eine Sache.
Immobilien verkaufen.
07303/9012290
Dominic Zell Immobilien
Ulm · Neu-Ulm · Illertal · Günzburg
Dominic Zell · Inhaber



Kompetenter Immobilienservice aus einer Hand
DEMI IMMOBILIEN SERVICE
Wir machen den Unterschied sichtbar
Unsere Dienstleistungen für Ihr Objekt:
• Hausmeisterservice
• Entrümpelung (Umkreis von 100 km)
• Rückbau & Entkernung (Umkreis von 100 km)
• Hochdruckreinigung von Dach, Stein & Fassade (Umkreis von 100 km)
• Gebäudereinigung (Privat & Gewerbe)
Demi-Immobilienservice
Leibnizstraße 12–14, 89231 Neu-Ulm
0173 46 66 888
info@demi-immobilienservice.de
demi-immobilienservice.de
Instagram: demi_immobilien_service

seit 1866 Juwelier Wunder
SCHMUCK · UHREN · JUWELEN · TRAURINGE
Rabenstraße 9
88471 Laupheim
Tel. 07392/8349
Schöne Bescherung!
WIR KAUFEN IHR ALTGOLD
MACHEN SIE SICH SELBST EIN GESCHENK UND VERKAUFEN SIE IHR ALTGOLD BEIM FACHMANN
Mo, Di, Do 9–12 Uhr & 14–17 Uhr,
Fr 9–13 Uhr & nach telefonischer Vereinbarung

Schluss mit Moos, Algen & Flechten
• Terrassen-, Hof- & Pflastersteinreinigung
• Dachreinigung & Dachbeschichtung
• Fassadenreinigung
• Solarreinigung
• Graffitientfernung
• Winterdienst
• Brandschutz
ULMER STEINREINIGER & BRANDSCHUTZ
01512-6175711 www.ulmersteinreiniger.de

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

Wolfgang Lentz
20 Jahre
Seit über 20 Jahren im Immobilienbereich tätig
Wolfgang Lentz
Dornstadt
0173-711 8 711
IHK geprüfter Immobilienmakler
Finanzkaufmann +
Versicherungsfachmann



Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?
Ich suche renovierungsbedürftige Wohnungen und Häuser, Problem-Immobilien, Messi-Wohnungen in Ulm und um Ulm herum!
SCAN ME
Roman Schick · 01520 328 99 96
immobilienalbdonau@gmx.de

Trachtenmode mit Herz
Trachtenstube Nußbaumer
Günzburger Str. 25, 89340 Leipheim
08221 / 9648777 o. 0160 / 96824981
www.trachtenstube-nussbaumer.de
Mi.–Fr. 14.30–18.00
Sa. 10.00–13.00 Uhr

Ihr Baum muss weg?
Fällungen ab Oktober erlaubt!
• Baumfällung
• Starker Rückschnitt
• Letzte Termine sichern!
0152 51307257
Kostenloser Baum-Check!
BAUMPFLEGE SCHLUPEK
www.baumpflege-schlupek.de
▸Mehr über uns auf Seite 14

Wir kaufen Ihr Auto! Tel. 0152 28 68 65 07



Fortsetzung Titelgeschichte Immobilienwert

Rundgang durchs Haus

Anzeige



Dominic Zell - Spezialist für den Verkauf von Immobilien - führt Sie durch ein ganz gewöhnliches Haus und weist Sie auf die Punkte hin, die seinen Wert ausmachen.

dz. Der Rundgang beginnt nicht an der Haustüre. Er beginnt an der Hausnummer.

Erste Station: die Straße

Zwei Häuser, gleiches Baujahr, gleiche Größe, dieselbe Straße. Trotzdem bringen sie selten dasselbe. Das eine steht vorne an der Durchfahrtsstraße, das andere am Ende, wo das Feld beginnt. Das eine hat den Garten nach Süden, das andere nach Norden.

Ein Eigentümer aus dem Raum Ulm rief uns einmal an: Sein Nachbar biete ein ähnliches Haus für 130.000 Euro mehr an. Warum also sollte er so viel niedriger einsteigen? Nur: Im Internet steht, was sich Verkäufer wünschen, nicht, was beim Notar unterschrieben wird.

Zweite Station: der erste Eindruck

Zuerst schauen wir auf die Umgebung und das Haus von außen. Stehen am Eingang fünf Mülltonnen, Säcke mit Laub und allerlei Kram, ist der erste Eindruck schon schwierig, bevor jemand die Tür aufgemacht hat. Ein verbrannter, brauner Rasen nach einem heißen Sommer wirkt ähnlich.

Drinnen merkt man sofort, ob aufgeräumt und gründlich geputzt wurde. Ein altes Haus, das sichtbar gepflegt ist, sagt dem Käufer: Hier hat sich jemand gekümmert.

Wie es bei Interessenten ankommt, merken wir meist schnell. Interesse erkennt man nicht daran, wer am lautesten lobt. Mancher ist begeistert und meldet sich nie wieder. Wer sich wohlfühlt, nimmt sich Zeit, geht ein zweites Mal durch und fragt nach den Nachbarn. Wer schnell durchläuft und nichts fragt, ist meist bald wieder weg.

Dritte Station: Türen, Böden, Bad

„Wir haben alles renoviert“, hören wir oft. Dann fällt der Blick auf die Türzargen. Sie sind alt, nie gestrichen, voller Dellen und Kratzer. Daneben liegt ein neuer Boden, die Sockelleisten stoßen nicht sauber aneinander.



Auch in einem Bad, das ein Eigentümer als renoviert beschrieben hat, sahen wir einmal weiße Fliesen bis unter die Decke, wie man sie aus den Neunzigerjahren kennt. Neu waren die Armaturen. Für den Eigentümer war das renoviert. Ein Käufer sieht auf einen Blick, aus welcher Zeit ein Bad stammt. Wir bewerten nicht den Aufwand, den jemand schildert, sondern das Ergebnis, das vor uns liegt.

Deshalb lohnt es sich, vor dem Verkauf die Rechnungen für Heizung, Dach, Fenster und Bad herauszusuchen. Was belegt ist, zählt. Was nur erzählt wird, zählt wenig.

Vierte Station: der Keller

In vielen älteren Häusern riecht man es schon an der Kellertreppe: Der Keller ist feucht. An den Wänden platzt der Putz ab. „Mei, ist halt ein altes Haus, das war schon immer so“, hören wir dann. Für den Eigentümer stimmt das. Ein Käufer rechnet die Feuchtigkeit in sein Angebot ein.

Gelernt habe ich Beton- und Stahlbetonbauer, und davon hat unser ganzes Team etwas. Fällt etwas an der Bausubstanz auf, etwa ein Riss, kann ich oft schon vor Ort sagen, wonach das aussieht. Ist die Ursache unklar, empfehlen wir einen Bausachverständigen.

Was sich vor dem Verkauf lohnt

Viele Eigentümer möchten vor dem Verkauf noch einmal investieren: eine neue Küche, einen neuen Boden, eine neue Heizung. Davon raten wir meist ab. Was man hineinsteckt, bekommt man beim Verkauf nicht eins zu eins zurück. Wer Vinyl verlegt, verkauft womöglich an jemanden, der Echtholz will. Wer eine neue Ölheizung einbaut, findet vielleicht einen Käufer, der eine Wärmepumpe mit Photovoltaik plant.

Kleinigkeiten dagegen lohnen sich: lose Fußleisten befestigen, eine fehlende Steckdosenabdeckung ersetzen, einen heruntergerissenen Rollladen reparieren, eine verschmutzte Wand ganz normal streichen. Was wirklich kaputt ist, sollte vor dem Verkauf gerichtet werden.

Verstecken sollte man aber nichts. Wer den feuchten Keller überstreicht oder zuspachtelt oder auf dem Dachboden Gipskarton an die Bretter nagelt, damit das undichte Dach nicht auffällt, macht es sich schwerer: Kommt ein Käufer dahinter, geht es nicht mehr um den Preis, sondern um Vertrauen.

Und am Ende die Rechnung

Nach dem Rundgang rechnen wir auf mehreren Wegen. Was haben vergleichbare Häuser in ähnlicher Lage gekostet? Was sind Grundstück und Gebäude heute wert, und wie viel davon haben die Jahre aufgezehrt? Bei einem vermieteten Haus kommt hinzu, was die Miete bringt. Ein Online-Rechner gibt eine erste Richtung. Durchs Haus gehen und alles mit den Augen eines Fremden sehen, das kann er nicht.

Wer zu hoch einsteigt, steht lange online, und Käufer fragen sich, was mit dem Haus nicht stimmt. Am Ende verkauft er oft unter dem Preis, mit dem er gleich hätte starten können.

Ihr eigener Rundgang

Gehen Sie durch Ihr eigenes Haus, als wären Sie zum ersten Mal dort. Was sehen Sie an der Haustür? Wie riecht der Keller? Welche Rechnung finden Sie auf Anhieb? Und wenn Sie wirklich verkaufen möchten: Nehmen Sie jemanden mit, der selten bei Ihnen ist, nicht den Partner und nicht die Kinder. Fragen Sie: Was fällt dir auf?

Wir verkaufen Immobilien. Vermietung und Verwaltung gehören bei uns nicht dazu. Das ist eine bewusste Entscheidung: Wir konzentrieren uns auf eine Sache und machen sie gründlich. Manche Kollegen fragen verdutzt, ob das geht. Es geht. Davon erzählen unsere Kunden in Interviews und Erfolgsgeschichten auf unserer Webseite. Im Schnitt bewerten sie uns mit 4,9 von 5, bei 200+ Bewertungen.

Wenn Sie wissen möchten, was Ihre Immobilie wert ist, rufen Sie uns gern an unter 07303 90 122 90. Wir kommen auch zu Ihnen. Das erste Gespräch kostet nichts und verpflichtet zu nichts. Denn bei uns gilt: Erst beraten. Dann verkaufen.

Ihr Dominic Zell

Ambulanter Dienst St. Anna-Stift Anzeige

Pflege zu Hause

"Zu Hause ist es doch am schönsten." Viele Senioren möchten lange im vertrauten Umfeld bleiben - trotz gesundheitlicher oder altersbedingter Einschränkungen.

Deswegen kommt der Ambulante Dienst des St. Anna-Stift zu ihnen nach Hause. Das hilft auch den pflegenden, häufig berufstätigen Angehörigen. In Verbindung mit einer Tagespflege - und eventuell anderen Leistungsträgern - gewährleistet der Ambulante Dienst eine umfassende Pflege und Betreuung, neben allen anerkannten Leistungen der Kranken- und Pflegekasse.

Ambulanter Pflegedienst
St. Anna-Stift in Ulm

- Grundpflege / Behandlungspflege / Medikamentengabe / Parenterale Ernährung / Port-Versorgung / Verbandswechsel u.v.m.
- durch exam. Fachpersonal nach neuestem anerkannten Stand mit professionellen Partnern

Probleme/Notfälle: *je 24 Stunden an 365 Tagen für Sie telefonisch erreichbar!*

(0731) 96670-29 (0731) 96670-70
Pflegedienstleitung Charlotte Wiedemann

Claudia Clages, Familien-Bildungsstätte e.V. Anzeige

Gemeinsam auf dem Weg



cg. Im Herzen von Ulm entsteht 2027-29 ein „Haus für Familien“. Um Platz zu machen für die Sanierung, zieht die Familien-Bildungsstätte in die „Pio“, die Ulmer Pionierkaserne in der Basteistraße 46. Kurse finden nun „überall“ in und um Ulm statt. Wer die Veränderungen verfolgen möchte, kann das tun auf Instagram fbs.ulm: Unter „Hier entsteht Zukunft – gemeinsam auf dem Weg“ zeigt die fbs monatlich Neues sowie manche Kuriosität mit einem Augenzwinkern.

Eröffnung in der „Pio“ am 11.01.2027, 9-16 Uhr mit einem Tag der offenen Tür. Herzliche Einladung.

BILDUNG,
DIE SINN MACHT.

Sattlergasse 6, 89073 Ulm
0731 962 86 0
www.fbs.ulm.de

Träume entspringen wachen Gedanken *aus China*

Impressum: Herausgeber und Verlag, verantwortlich für Anzeigen und Redaktion: Lebensfreude-Verlag GmbH & Co. KG, vertreten durch ihren Geschäftsführer Dr. Helmut Schomaker (hs), Schelmenweg 1a, 89171 Illerkirchberg, www.lebensfreude-verlag.de, info@lebensfreude-verlag.de, Tel.: 07346 92 59 200. Auflage: 146.800 Exemplare, Erscheinungsweise: zweieinhalbmonatig. Druck: NPG Druckhaus GmbH & Co. KG. Beiträge und Fotos, auch auszugsweise, dürfen nur mit vorheriger Genehmigung des Verlages - schriftlich oder in Textform - verwendet werden. Der Verlag, der Herausgeber und die Autoren der Lebensfreude schließen jegliche Haftung für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden aus.



SCHWAIBOLD Service für Uhren und Schmuck

Anzeige

Weihnachtliche Überraschung

eb. Nachdem sich das traditionsreiche Fachgeschäft SCHWAIBOLD im vergangenen Jahr vom aktiven Verkauf seines Uhren- und Schmucksortiments verabschiedet hatte, gab es zahlreiche Nachfragen und herzliche Gespräche mit langjährigen Kundinnen und Kunden. Das hat die Familie Schwaibold dazu bewogen, in diesem Jahr noch einmal mit einem erlesenen Sortiment aufzuwarten.



Pünktlich zur Adventszeit verwandeln sich die beiden Fachgeschäfte in Blaustein und Blaubeuren wieder in eine stimmungsvolle Weihnachtswelt. Die traditionelle, liebevoll gestaltete Weihnachtsdekoration sorgt dabei für jene besondere Atmosphäre, die viele Kunden seit Jahren schätzen. Das Angebot kann sich sehen lassen: Neben einer reichen Auswahl hochwertiger Schmuckstücke und Uhren zu besonders attraktiven Preisen gibt es zahlreiche interessante Einzelstücke und reizvolle Schnäppchen zu entdecken. Darüber hinaus wurde das Sortiment um attraktive Neuheiten ergänzt, sodass für jeden Geschmack und jeden Geldbeutel etwas dabei ist.

Ob ein funkelndes Juwel für einen lieben Menschen, eine schöne Uhr oder eine kleine Aufmerksamkeit – die Auswahl bietet viele Möglichkeiten, zu Weihnachten besondere Freude zu bereiten.

Wer in gemütlicher Atmosphäre nach einem persönlichen Geschenk sucht oder sich selbst etwas Schönes gönnen möchte, ist bei SCHWAIBOLD stets herzlich willkommen.



Die Familie Schwaibold und ihr Team freuen sich auf ein Wiedersehen in der Adventszeit.

Ab 3. Januar 2027 - www.ulmfilmtage.de

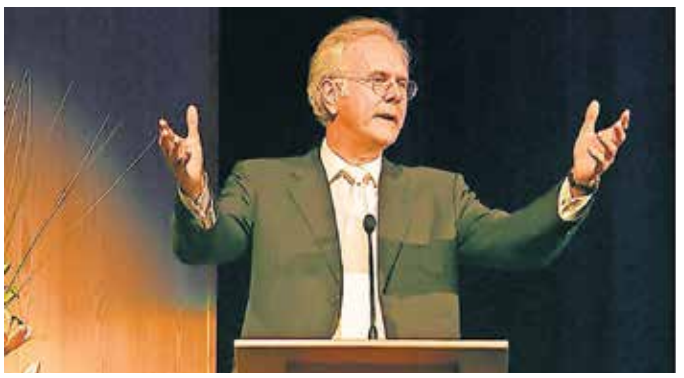
Anzeige

Harald Schmidt bei den „ulmfilmtagen“…

gm. Erstmals spielt Neu-Ulm bei den „ulmfilmtagen“ im Januar/Februar eine tragende Rolle. Bekanntlich feierte die Stadt im Jahr 2011 die Erhebung zur bayerischen Gemeinde, nachdem Napoleon die Donau zur neuen Grenze gemacht hatte. Harald Schmidt, 1957 in Neu-Ulm geboren, fühlte sich quasi als Stargast, so der Entertainer in seiner frechen Festrede, aber das sei durchaus bitter für Neu-Ulm, denn Weihrauch habe er nicht im Gepäck. Er fragte sich aber, warum ausgerechnet er eingeladen sei…? Die Antwort gibt die brandneue Produktion „Die 10er Jahre in Ulm/Neu-Ulm“ bei den beliebten Sonntags-Matineen vom 03. Januar bis zum 21. Februar in den Ulmer Programm-Kinos Mephisto und Obscura.

In den 10er Jahren gab es ja viel zu feiern: 500 Jahre Stadtarchiv, 200 Jahre Neu-Ulm, 125 Jahre Münsterturm-Vollendung, 150 Jahre Magirus, 70 Jahre vh und natürlich Fischerstechen, Schwörmontag und Mega-Staus auf der Donau.

Die „ulmfilmtage“ sind bekannt durch die Zeitreisen in vergangene Jahrzehnte und das macht sie einzigartig. Ulm vor 1944, die 50er, 60er, 70/80er und 90er Jahre sowie weitere Themen aus der Region. Außerdem neu: „Ein Rundgang durch das Alte Ulm“ vom Autoren-Duo Klefe/Sauter sowie „Verräter der Nation“ von Sibylle Tiedemann, über die Ulmer Schülergruppe im Umfeld der „Weißen Rose“.



Rund ein Dutzend Filme stehen auf dem Programm: www.ulmfilmtage.de - Tickets über www.arthaus-kinos-ulm.de

Bettina Schließer - Mode nach Maß

Anzeige

Stilvoll

bs. Perfekt sitzende Kleidung ist Ausdruck von Stil, Persönlichkeit und Anspruch. In unserer Schneiderei verbinden sich handwerkliche Präzision, hochwertige Verarbeitung und ein feines Gespür für Details zu individuellen Änderungen und Maßarbeiten, die Ihre Garderobe auf besondere Weise vollenden. Ob dezente Anpassung oder aufwendige Umarbeitung – wir setzen Ihre Wünsche mit größter Sorgfalt und viel Erfahrung um.



Foto: KI

Gerade bei Braut- und Abendmode ist die vollkommene Passform von besonderer Bedeutung. Mit viel Feingefühl, Erfahrung und Liebe zum Detail widmen wir uns der sorgfältigen Änderung festlicher Garderobe, damit Ihr Kleid oder Ihr Ensemble Ihre Ausstrahlung auf elegante Weise unterstreicht. Von feinen Korrekturen bis hin zu anspruchsvollen Anpassungen sorgen wir dafür, dass Sie Ihren besonderen Moment stilvoll und mit einem sicheren Gefühl genießen können.

Neben individuellen Maßanfertigungen für Einzelkunden übernehmen wir ebenso die Anfertigung von Bekleidung für Vereine und Gruppen in größeren Stückzahlen – zuverlässig, hochwertig und präzise auf Ihre Vorstellungen abgestimmt. Mehrere Anproben sind je nach Auftrag selbstverständlich möglich, um eine harmonische und optimale Passform zu gewährleisten. Ergänzend bieten wir die Annahme Ihrer Kleidung zur Reinigung an und runden unser Angebot damit durch einen stilvollen Service aus einer Hand ab.



Mondkind Bücher - Personalisierte Kinderbücher aus Ulm

Anzeige

Wenn das Kind sich selbst im Buch sieht

sd. Kinder lieben Geschichten. Noch schöner wird es, wenn sie sich selbst darin wiederfinden. Das macht Selin Doganci aus Ulm mit ihrem Verlag Mondkind Bücher möglich. In ihren Büchern wird jedes Kind zur Hauptfigur: Name, Frisur, Augen, Hautfarbe und vieles mehr lassen sich so auswählen, dass sich das Kind auf jeder Seite wiedererkennt.



Die Idee entstand während ihres Auslandssemesters, in dem Selin mit einem kleinen Team die ersten personalisierten Bücher gestaltete. Jetzt setzt sie das Konzept in Deutschland um. „Wenn ein Kind sich im Buch entdeckt, fangen die Augen an zu leuchten. Diesen Moment möchte ich weitergeben“, sagt die Gründerin.

Im ersten Buch begleitet die kleine Wolke Emphi das Kind und zeigt, wie schön es ist, die Gefühle anderer zu verstehen. Alle Bilder sind von Hand gezeichnet, das Buch erscheint als hochwertiges Hardcover für Kinder von 3 bis 8 Jahren. Ein besonderes Weihnachtsgeschenk für Enkel, Patenkinder und kleine Lieblingsmenschen.



Anzeige

ERLEBEN SIE JETZT
GOLDENE ZEITEN

Barankauf von altem Schmuck, Zahngold und allem anderen, was Gold, Silber oder Platin enthält.

seit 1866 Juwelier Wunder

Rabenstraße 9 · 88471 Laupheim
Tel. 07392/8349 Mobil: 0171/4801302
Mo, Di, Do 9–12 Uhr und 14–17 Uhr, Fr 9–13 Uhr
& nach telefonischer Vereinbarung

Wir sind telefonisch immer für Sie erreichbar!
... kommt vorbei und bringt die Zähne



Unter www.lebensfreude-verlag.de finden Sie alle Ausgaben und in den letzten Jahren erschienene Berichte. Ferner ist die Lebensfreude aktiv unter www.facebook.com/lebensfreudeverlag oder in Instagram: @lebensfreudeverlag.

MiRa Candles - Duftkerzen aus dem Allgäu

Anzeige

Mandelspekulatius



rf. Wie bringen Sie ganz bestimmt Weihnachtszauber in Ihr Zuhause? Durch eine Kerze, die nach knusprig gebackenem Spekulatius mit feiner Mandelnote und warmer Vanille duftet. Diese und andere handgefertigte Duftkerzen im Glas gibt es bei MiRa Candles im Allgäu.

So können Sie auch "Die Belebende" wählen und genießen, wie sich der Duft von Eukalyptus und Orange entfaltet.

Duftkerzen sind wie kleine Winterwunder, die jeden Raum in ein behagliches Fest verwandeln.

MIRA CANDLES
Duftkerzen im Glas aus dem Allgäu
Qualitativ äußerst hochwertige, handgemachte Duftkerzen, komponiert aus Basisölen bester Qualität.
Besuchen Sie unseren Onlineshop auf **www.miracandles.de**
MiRa Candles
Michaela & Ralph Froescheis
0179 6802760 · info@miracandles.de

Thomas Treutler, Comic Home

Anzeige

Vinny und ich



tt. Heute durfte ich mein Motto Freude verschenken am eigenen Leib erfahren.

Ich unterstütze Vinny-Vieh, eine Mangaka aus Karlsruhe, ein wenig und vertreibe ihren Manga „CARRIER OF THE MASK“ bei mir im Comic Home. Als Dank für die Unterstützung, bekam ich heute einen selbst gemachten Adventskalender und eine Zeichnung. Das erhellte meinen bis dahin recht trüben Tag.

Mehr zu Vinny und mir findet Ihr bei mir auf Youtube - Comic Home Ulm

COMIC HOME
WO HELDEN EIN ZUHAUSE HABEN
GRÖSSTE AUSWAHL AN MANGA, COMIC UND GRAFIK NOVELLEN
FRAUENSTRASSE 21
89073 ULM
WWW.COMIC-HOME.DE
INFO@COMIC-HOME.DE
TEL.: 0731-79084485

ANKERPUNKT

Anzeige

Unterstützung im Alltag

fb. Oftmals wird der Alltag zur Herausforderung und Dinge gehen nicht mehr so leicht von der Hand. Genau dann ist Ankerpunkt für Sie da.

Wir begleiten Senioren, Familien und Menschen mit Unterstützungsbedarf zuverlässig, respektvoll und flexibel.

Egal ob Einkäufe und Besorgungen, Haushaltsreinigung, Begleitung zu Ärztinnen/Ärzten, Therapien und Terminen, sowie die Begleitung in Ihrer Freizeit. Wir schaffen Entlastung und schenken wertvolle Zeit. Mit unserem jungen und engagierten Team, welches jahrelange Erfahrung als pflegende Angehörige sowie Fachkompetenz aus Pflege und Sozialpädagogik vereint, sind wir Ihr Partner und bieten Ihnen auf Sie angepasste Lösungen für die alltäglichen Herausforderungen.

Sie haben bereits einen Pflegegrad, dann können ein Teil oder vielleicht sogar die gesamte Leistung von Ihrer Pflegekasse übernommen werden.

Sie haben Fragen, dann wenden Sie sich gerne an uns unter 0731 / 92 14 05 49 oder per E-Mail an info@ankerpunkt-schwaben.de

Mit Ankerpunkt bleibt Ihr Alltag selbstbestimmt und Zeit für die schönen Dinge.

ANKERPUNKT
Unterstützung im Alltag
Telefon: 0731/92140549
E-Mail: info@ankerpunkt-schwaben.de
Inh: Romina Maier

Unalltägliche Alltagsgeschichten

Betagte Meister

hs. Es gibt viele Möglichkeiten, sich bis ins hohe Alter fit zu halten. Die japanische Selbstverteidigungssportart Aikido gehört anscheinend auch dazu.

Neulich erhielt ein Ulmer Anhänger dieser Kampfkunst die traurige Nachricht, dass sein



früherer Aikidolehrer im Alter von 88 Jahren gestorben war - als er gerade seine Sporttasche packte, um wieder ins abendliche Training zu gehen.

Über den Trauerfall informierte man telefonisch auch einen weit entfernt lebenden hochrangigen Aikidomeister. Dieser zeigte sich sehr betroffen.

Das wiederum überraschte unseren Ulmer etwas. Denn er konnte sich Schlimmeres vorstellen, als derart gesund ein solch hohes Alter zu erreichen.

Doch dann fiel ihm ein, warum es bestimmt besser gewesen war, dass nicht er das Telefonat geführt und womöglich zur Beruhigung seine Sicht vorgetragen hatte.

Denn der hochrangige Aikidomeister, der auch noch Training gab, war 87 Jahre alt.

Anna Rowshan, Golden Care Seniorenbetreuung

Anzeige

Behütet zu Hause leben

hs. In den eigenen vier Wänden leben, auch wenn man schon fremde Hilfe benötigt - das ist der Wunsch vieler älterer Menschen. Golden Care Seniorenbetreuung unterstützt sie dabei. Denn Inhaberin Anna Rowshan vermittelt polnische Kräfte, welche beinahe rund um die Uhr für ihre Schützlinge da sind.



Die Betreuungskraft ist in ihrer Heimat sozialversicherungspflichtig angestellt, und zwar bei dem Unternehmen, welches sie nach Deutschland entsandt hat. Golden Care prüft, ob der Nachweis dafür - die A1-Bescheinigung - vorliegt und ob die vermittelten Kräfte qualifiziert und motiviert sind. So können die älteren Menschen behütet ihr eigenes Zuhause genießen.

Gepflegte Füße - mehr Wohlbefinden im Alltag

Außerdem bietet Golden Care professionelle Fußpflege für Damen und Herren:

- Klassische Fußpflege
- Hornhautentfernung
- Pflege und Wohlfühlbehandlungen
- Individuelle Beratung

Golden Care Seniorenbetreuung
24-Stunden-Betreuung
Legale Betreuung aus Polen mit A1-Bescheinigung
Ulmer Straße 17, 89134 Blaustein
07304 800 28 68 / 07304 43 99 802
seniorenbetreuung.blaustein@gmx.de
www.golden-care-pflege.de

Fachfußpflege für Damen und Herren
Ulmer Straße 17, 89134 Blaustein
Vereinbaren Sie einen Termin:
07304 43 99 802 / 0152 565 089 62
oder www.fusspflege-blaustein.de

Wilma Bechtold - Freie Rednerin

Anzeige

Ihr Wunsch zählt. Auch bei der Trauerrede.



wb. Viele Menschen wissen nicht, dass sie ihre Trauerrednerin selbst wählen können. Dabei macht es einen Unterschied, wem Sie diesen besonderen Moment anvertrauen. Ein Abschied ist so einzigartig wie das Leben selbst und verdient Worte, die zu dem Menschen passen, von dem Sie Abschied nehmen. Ich nehme mir Zeit für Ihre Erinnerungen, höre genau hin und finde Worte für das, was den Menschen ausgemacht hat.
www.wilmareden.de

Außergewöhnliche Reden
für außergewöhnliche Zeremonien ... ob Trauerfeier, Hochzeit, Kinderwillkommensfest oder Ehejubiläum
wilma REDEN
Wilmareden · Wilma Bechtold
Hahnengasse 26, 89073 Ulm
Telefon: 0152 56190270
wilmareden@gmx.de · www.wilmareden.de

Anzeige

Wieder ein ganz normales außergewöhnliches Jahr

Wer in einer Senioreneinrichtung wohnt, hat schon viele Jahre erlebt. Und keines war wie das andere. Jedes hielt seine Überraschungen bereit und veränderte einiges, selbst wenn man es eigentlich als ein ganz normales Jahr bezeichnen würde. Das zeigt sich im SeniorenWohnen Ludwigsfeld auch an dem bald abgeschlossenen 2026: Man pflegte Bewährtes und brachte viel Neues auf den Weg.

Ü60 Partys

hs. Neu und ein voller Erfolg sind die Ü60 Partys mit "DC Carsten". Einmal im Monat, an einem Montag um 18 Uhr, kommt der regionale Musiker, Dirigent und Unterhalter Carsten Hamaleser mit seiner Posaune in die Cafeteria oder den Speisesaal. Dort erwarten ihn schon viele Bewohner, Bewohnerinnen und Angehörige. Mit alten Volksliedern und schwäbischer Moderation lässt er ihre Stimmen erklingen, ihre Hände klatschen und ihre Augen leuchten.

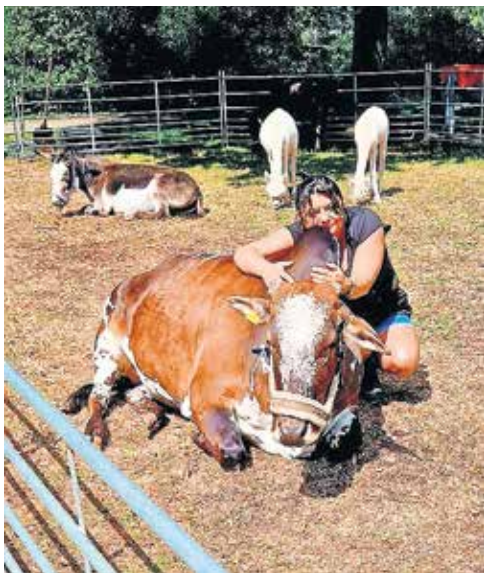


Vom Bingo bis zum Streichelzoo

Die Ü60 Partys reihen sich ein in eine Fülle an Veranstaltungen und Angeboten, die das ganze Jahr über für Abwechslung sorgen. Dazu gehören unter anderem Bingo- und Spieleabende, Konzerte, Vorträge, Gottesdienste, die Faschingsparty, das große Sommerfest, ein Herbstfest sowie der Weihnachtsbasar. Ein Highlight im Sommer ist der große Streichelzoo mit Alpakas und sonstigen tierischen Gästen im Garten.

Kinderbesuch

Besuch erhält das Seniorenwohnen Ludwigsfeld mindestens einmal im Jahr auch von Glühwürmchen, Marienkäfern, Libellen, sprich: von Kindergartengruppen des evangelischen Kinderhauses "Andreas am See" in Ludwigsfeld.



Gute Clowns

Alle zwei Wochen sind "Gute Clowns" im Hause unterwegs. Sie kommen vom Ulmer Verein Gute Clowns e.V. und haben eine entsprechende abgeschlossene Ausbildung, etwa als Schauspieler, Clown, Akrobat oder Pantomime. Sie besuchen Bewohner und Bewohnerinnen, um sie spontan zum Lachen und auf andere Gedanken zu bringen.

Kochsprechstunden

Was gehört zu einem gelungenen Tag? Ein gutes Essen. So hat das SeniorenWohnen Ludwigsfeld in diesem Jahr zwei neue Köche eingestellt. Nun kümmern sich vier Köche darum, dass täglich etwas Leckeres auf den Tisch kommt. Damit diese wissen, worauf es ihren Kunden ankommt, können Bewohner, Angehörige und Betreuer in einer monatlichen Kochsprechstunde ihre Wünsche äußern.

Neue Friseurin

Seit dem 2. Juli 2026 hat das SeniorenWohnen Ludwigsfeld auch eine neue Friseurin: Frau Antonella Russo kommt regelmäßig jeden Donnerstag und Freitag von 10 bis 18 Uhr ins Haus. Wer nicht in der Lage ist, sein Zimmer zu verlassen, kann mit ihr einen Termin in seinem Appartement vereinbaren. Die Dienste von Frau Russo werden rege in Anspruch genommen, weil sie ein ausgesprochen gutes Händchen für schöne Frisuren hat.

Personalmangel behoben

Seit bald drei Jahren ist Gamal Löffler Einrichtungsleiter vom SeniorenWohnen Ludwigsfeld. Eine große Herausforderung war für ihn der Personalmangel. Weil Betreuungspersonal fehlte, mussten Interessenten für Bewohnerplätze auf die Warteliste gesetzt werden, obwohl Appartements leer standen. Mittlerweile ist das Problem gelöst: Gamal Löffler gelang es, etliche Fachkräfte einzustellen und Auszubildende zu übernehmen. Deshalb sind nun sämtliche Zimmer belegt, die Bewohnerzahl ist deutlich gestiegen. In 2026 war die Schar festangestellter Kräfte auch soweit angewachsen, dass keine Zeitarbeit mehr beansprucht werden musste.

Strangsanierung

Im September dieses Jahres startete ein Projekt, welches das SeniorenWohnen Ludwigsfeld die nächsten zehn bis zwanzig Jahre beschäftigen wird: die Strangsanierung.

Unter einem Strang versteht man bei Wohngebäuden in der Regel die vertikal verlaufenden Rohrleitungen, sprich: die Ver- und Entsorgungsleitungen. Sie müssen in dem 1980 errichteten Gebäude allmählich ersetzt werden. Bei dieser Gelegenheit saniert und modernisiert man auch die daran angeschlossenen Wohnungen. Pro Strang sind das zwei auf jedem der fünf Stockwerke, also zusammen zehn Appartements.

2026 begonnen die Arbeiten an einem Strang. Dabei versuchen die beteiligten Baufirmen, möglichst leise zu arbeiten und die Mittagsruhe einzuhalten.

Jedes Jahr sollen ein bis zwei Stränge folgen. Damit werden sämtliche Wohnungen über ein bis zwei Jahrzehnte rundum erneuert.



So stehen noch einige Jahre an, in denen es - wie in 2026 - völlig normal sein wird, Außergewöhnliches erreicht zu haben.

Neu-Ulm Ludwigsfeld

Unterstützen · Betreuen · Pflegen



Lust, als Helfer/in in einen Beruf mit Zukunft einzusteigen?
Wollen Sie sich zur/m Pflegefachfrau/-mann ausbilden lassen?
Oder haben Sie die Abschlussprüfung bestanden?

Dann **bewerben Sie sich jetzt** im SeniorenWohnen Ludwigsfeld in Neu-Ulm. **Wir freuen uns auf Sie.**



SeniorenWohnen BRK

Ihr Plus im Alter

SeniorenWohnen Ludwigsfeld
Gamal Löffler, 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

Heiko Müller, Bücherwelt Senden empfiehlt

Theo in Golden



Allen Levi, ISBN 978-3-492-07487-2, Hardcover, 26 €.

Als Theo in einer beschaulichen amerikanischen Kleinstadt namens Golden eintrifft, wissen die Bewohner noch nicht, wie der Neuankömmling das Leben einiger von ihnen berühren und Spuren hinterlassen wird.

In einem Café stößt Theo auf 92 Porträts von Menschen aus Golden, die zum Verkauf angeboten werden. Die Bleistiftzeichnungen sind von einem ansässigen Künstler und so ausdrucksstark, dass Theo beschließt, diese nach und nach zu kaufen und den abgebildeten Personen zu schenken. Theo hofft auf viele interessante Gespräche und Begegnungen und soll nicht enttäuscht werden...

Auch nicht enttäuscht werden alle Leser/innen, die sich Theo auf seiner Mission anschließen. Klug, emotional, humorvoll und mit einer schönen Erzählsprache versehen überzeugt dieser Roman auf allen Ebenen.

Das Buch erhalten Sie auch unter www.buecherwelt-senden.de

Hier geht das Lesen weiter!
Bücherwelt Senden
Hauptstraße 17 | 89250 Senden
www.buecherwelt-senden.de
info@buecherwelt-senden.de
Tel. 07307 955445

Anzeige

SG Blitzblank Gebäudemanagement

Sauberkeit, auf die Sie sich verlassen können

SG Blitzblank ist ein regionales Unternehmen für Gebäudemanagement.



Wir betreuen Objekte in Ulm und im Umland – von der einzelnen Wohnung bis zum Gewerbekomplex.

Dabei verbinden wir handwerkliche Sorgfalt mit klaren Abläufen, damit Ihre Objekte dauerhaft gepflegt bleiben.



Wir wissen, dass unsere Arbeit jeden Tag sichtbar ist – im Eingangsbereich, an der Glasfront, auf der Terrasse. Deshalb legen wir Wert auf Verlässlichkeit, feste Ansprechpartner und nachvollziehbare Qualität.

Seit 2015 betreuen wir gewerbliche Objekte, Hausverwaltungen und private Haushalte in der Region.

Aus kleinen Anfängen ist ein Team gewachsen, das Gebäudemanagement als Handwerk versteht: mit dem passenden Verfahren, der richtigen Ausrüstung und einem Blick fürs Detail.

Unser Anspruch ist es, dass Sie sich um die Reinigung keine Gedanken machen müssen.

Deshalb arbeiten wir mit klaren Leistungsverzeichnissen, festen Terminen und einem Ansprechpartner, der Ihr Objekt kennt.

SG Blitzblank steht für professionelles Gebäudemanagement – zuverlässig und gründlich.

Denn Sauberkeit ist Vertrauenssache.

SG BLITZBLANK
GEBÄUDEMANAGEMENT

Ihr zuverlässiger Partner in Ulm und Umgebung



Wir packen an – Sie lehnen sich zurück!

Unsere Leistungen für Sie:

Umzüge & Umzugshilfe
Haushaltsauflösungen
Fenster- und Glasreinigung · Baureinigung · Entrümpelungen
Haushalts- und Unterhaltsreinigungen · Garten- und Terrassenarbeiten

Mähringer Weg 86 · 89075 Ulm
0731 14615080
info@sgb-ulm.de · sgb-ulm.de

Lebensfreude

Mit 71 in den Ruhestand



hs. Rente mit 71 - wohl das Schreckensgespenst aller Arbeitnehmer - für die Lebensfreude wird sie Realität: Am 27. November 2026 erschien ihre 71. Ausgabe, und es wird die letzte sein. Danach gibt es die seit 2013 bestehende Zeitung mit den guten Nachrichten nicht mehr. Online kann man sie noch lesen unter www.lebensfreude-verlag.de. Doch in den Briefkästen und Auslegestellen glänzt sie künftig mit Abwesenheit.

Warum? Ihr Gründer, Autor und Anzeigenverkäufer Dr. Helmut Schomaker geht in den Ruhestand. Er ist zwar noch keine 71, findet aber, dass es genügt, wenn man schon so aussieht.

Die Lebensfreude bedankt sich bei allen Kunden, Mitarbeitern, Dienstleistern und natürlich bei Ihnen, den Lesern, für die gemeinsamen Jahre.

Vielleicht fragen Sie sich, wie Sie künftig zu mehr guten Nachrichten kommen, wenn diese nicht alle zweieinhalb Monate ins Haus schneien? Nun, machen Sie sich doch selbst welche. Wie? Nutzen Sie die hinlänglich bekannte Tatsache, dass alles seine zwei Seiten hat. Finden Sie die positive heraus und schenken sie ihr viel Aufmerksamkeit. Nach den negativen Aspekten müssen Sie ja meist nicht lange suchen. Beachten Sie sie möglichst wenig. Üben Sie sich vielmehr in Gelassenheit, vor allem, wenn Sie sowieso nichts ändern können.

So erfahren Sie bald, warum es heißt: "Energie folgt der Aufmerksamkeit." Denn je stärker Sie sich auf gute Nachrichten konzentrieren, desto mehr davon haben Sie.

Anzeige

Ihr Sachverständigenbüro im Allgäu

Bernd Kirsamer

SCHADENGUTACHTEN FÜR:
PKW | Motorrad | Fahrrad | E-Bike
Mobile Arbeitsmaschinen
Traktoren | Landmaschinen
Wohnmobile | Wohnwagen
LKW | Omnibus

- Oldtimer-Wertgutachten
- Fahrzeugbewertung



WENN´S MAL KRACHT...
WIR SIND FÜR SIE DA!

Immenstadt | Kempten | Ulm
www.kirsamer-allgaeu.eu
Holger Skodinski
0151-28 85 48 89

Eine kleine Weihnachtsgeschichte zum Vorlesen

Ein Stern für Frau Berger

sd. Auf dem Münsterplatz duftete es nach gebrannten Mandeln und Punsch. Über den Buden leuchteten unzählige kleine Lichter und das Münster ragte so hoch in den Abendhimmel, dass Lotta den Kopf ganz weit in den Nacken legen musste.



Neben ihr hüpfte Emphi, eine kleine, weiche Wolke mit großen, runden Augen.

„Schau mal, das Karussell!“, rief Lotta und wollte schon loslaufen. Doch dann blieb sie stehen. Auf einer Bank am Rand saß eine ältere Frau mit dickem Schal. Sie hielt eine Tasse Tee in beiden Händen, aber sie trank nicht. Sie schaute nur zu den Kindern am Karussell. Doch ihr Gesicht sah gar nicht weihnachtlich aus.

Lotta spürte, wie ihr Bauch ganz eng wurde. „Emphi“, flüsterte sie, „die Frau ist traurig, oder?“ Emphi nickte langsam. „Was glaubst du, was sie fühlt?“

Lotta überlegte. „Vielleicht ist sie allein. Allein sein ist an Weihnachten bestimmt besonders schwer.“ „Und was würdest du dir wünschen, wenn du allein wärst?“, fragte Emphi sacht. „Dass sich jemand zu mir setzt“, sagte Lotta.

Sie nahm ihren ganzen Mut zusammen, ging zur Bank und setzte sich ans andere Ende. „Hallo“, sagte sie. „Ich bin Lotta.“

Die Frau schaute überrascht auf. Dann lächelte sie ein kleines bisschen. „Guten Abend, Lotta. Ich bin Frau Berger.“ „Sind Sie traurig?“, fragte Lotta.

Frau Berger seufzte. „Ein wenig. Früher war ich jedes Jahr mit meinen Enkeln hier. Wir sind Karussell gefahren und haben uns eine Tüte Mandeln geteilt. Aber jetzt wohnen sie weit weg, und dieses Jahr können sie nicht kommen.“

Lotta sagte nicht „Ist doch nicht so schlimm“. Emphi hatte ihr einmal erklärt, dass solche Sätze ein Gefühl nicht kleiner machen. Stattdessen sagte sie: „Das kenne ich. Meine Oma wohnt auch weit weg. Ich vermisse sie immer ganz doll.“

„Dann weißt du ja, wie sich das anfühlt“, sagte Frau Berger leise.

Eine Weile saßen sie einfach nebeneinander und schauten in die Lichter. Niemand musste etwas sagen. Es war trotzdem schön.

Dann kramte Lotta in ihrer Jackentasche. Im Kindergarten hatte sie einen Stern aus Goldpapier gebastelt, ein bisschen schief, mit Glitzer an den Spitzen. Eigentlich war er für den Weihnachtsbaum gedacht.

„Der ist für Sie“, sagte sie. „Damit Sie nicht ganz allein sind.“

Frau Berger nahm den Stern so vorsichtig in die Hand, als wäre er aus Glas. Ihre Augen glänzten, aber diesmal auf eine andere Art. „Weißt du was, Lotta? Das ist das schönste Geschenk, das ich dieses Jahr bekommen habe.“

Als Lotta zurück zu ihrem Papa am Punschstand lief, hüpfte Emphi fröhlich neben ihr her. „Du hast hingeschaut, zugehört und bist geblieben“, sagte Emphi. „Genau das ist Empathie.“

Lotta drehte sich noch einmal um. Frau Berger winkte ihr zu, und im Licht der Buden funkelte der kleine goldene Stern.

Tipp zum Vorlesen: Setzen Sie statt Lotta einfach den Namen des Kindes ein, dem Sie die Geschichte vorlesen.

Selin Doganci aus Ulm hat Mondkind Bücher gegründet. In ihren personalisierten Kinderbüchern wird jedes Kind zur Hauptfigur und entdeckt mit Emphi die Welt der Gefühle.
www.mondkindbuecher.de

Michaela Schaal, Lernstübchen Schaal

Anzeige

Kompetenz & Selbstwert - Autonomie & Selbstbestimmung - Lernfreude



ms. Schüler mit Lese- und Rechtschreib-Schwierigkeiten, die ins Lernstübchen Schaal kommen, haben oft eines gemeinsam: mangelnde Lernmotivation und Verlust der Lernfreude.

Aufgrund des täglichen Erlebens von Rechtschreibfehlern, stockendem oder mangelndem sinnentnehmenden Lesens entstehen Zweifel bezüglich der eigenen Kompetenz und der Selbstwert sinkt.

Gut gemeinte Unterstützung Erwachsener, durch Kontrolle und übermäßige Vorgaben (z.B. täglich viel lesen, mehrere Arbeitsblätter bearbeiten, u.a.) diesen Mangel auszugleichen, scheitern in der Praxis oft und lösen dann beim Schüler Widerstand und innerlichen Rückzug aus.

Muss der Schüler zusätzlich z.B. in Lerngruppen „einfach“ Arbeitsblätter bearbeiten, unabhängig davon, ob Thema, Lernweg und/oder sonstige Bedingungen für ihn passen, geht die Lernfreude verloren und die Motivation sinkt weiter.

Diese Schüler haben besondere Bedürfnisse und brauchen:

a) Kompetenz und Selbstwert, sie müssen erfahren, dass sie sehr wohl etwas können und wertvoll sind.

b) Autonomie und Selbstbestimmung, in dem sie echte Wahlmöglichkeiten innerhalb des Rahmens klarer Strukturen, verlässlichen Zielen und nachvollziehbaren Abläufen erhalten.

c) Lernfreude, denn Lernen darf Spaß machen!

Durch generieren kleiner Erfolge, aufzeigen der eigenen Beteiligung daran, schaffen eines passenden Lernumfeldes und der passenden Lernwege, sowie abbauen von Lernängsten, anpassen des Schwierigkeitsgrades uvm. verhilft Michaela Schaal diesen Schülern wieder zu mehr Kompetenz, Selbstwert, Autonomie, Selbstbestimmung und schlussendlich zu Lernfreude und Lernmotivation.

TROTZ LERNSCHWÄCHE WIEDER MIT FREUDE UND ERFOLGREICH LERNEN!

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

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

Raucherentwöhnung Brigitta Egly

Anzeige



Sparende Nichtraucher

hs. Wer seine Gesundheit verbessern will, muss dafür normalerweise Zeit und Geld investieren. Es gibt jedoch Menschen, die können dieses Ziel erreichen und dabei auch noch sparen: die Raucher, die mit ihrem Laster aufhören und deswegen nicht mehr ständig vor die Türe gehen müssen, um das Tabaksteueraufkommen zu steigern.

Wenn Sie sich ebenfalls vom Nikotin befreien wollen, kann Brigitta Egly Sie dabei unterstützen: durch eine Raucherentwöhnungshypnose. Diese dauert ungefähr anderthalb Stunden und beginnt mit einem ausführlichen Vorgespräch. Danach werden Sie in einen Zustand tiefer Entspannung - in die Trance - versetzt. Sie sind zwar noch wach, doch Ihr Unterbewusstsein öffnet sich und nimmt bereitwillig die Botschaften auf, die Brigitta Egly zu ihm spricht. So entfernt die Hypnosetherapeutin in Ihnen den Wunsch, zu rauchen, und alle Blockaden, die einem neuen Verhalten im Wege stehen.

Nach der ersten Sitzung sind ungefähr 90% der Klienten und Klientinnen Nichtraucher. Einiger Zeit später folgt eine weitere Hypnosesitzung von ca. 40 Minuten, damit künftig die Tabaksteuer auch dauerhaft ohne Sie auskommen muss.

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

Atmen wie in den Bergen – und dabei fitter werden

Anzeige

Neues IHHT-Training bei BodyMagic in Ulm – Jetzt gratis testen

Ulm. Kennen Sie das? Man schläft schlecht, ist ständig müde, der Sport bringt kaum Fortschritte und die Kilos wollen nicht runter. Oft liegt es nicht am Willen, sondern an der Energie in den Zellen.

Genau da setzt IHHT an – das Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training. Ein Training, das man im Liegen macht.

Bei BodyMagic in Ulm atmet man über eine Maske abwechselnd sauerstoffarme Luft – wie auf 3.000 Metern Höhe – und sauerstoffreiche Luft. Der Körper denkt: „Ich bin in den Bergen“ und schaltet auf Anpassung um. Er bildet neue, leistungsfähige Mitochondrien, die Kraftwerke unserer Zellen.

Das Ergebnis spüren viele Kunden schon nach wenigen Sitzungen: Mehr Energie im Alltag, besserer Schlaf, mehr Ausdauer beim Sport, leichtere Regeneration und Unterstützung beim Abnehmen.

Auch Menschen mit Erschöpfung oder Long-Covid-Symptomen nutzen das Training begleitend.

„Man liegt 40 Minuten entspannt auf einer Liege, hört Musik und der Körper arbeitet“, erklärt das Team von BodyMagic. „Es ist kein anstrengendes Workout, sondern Zell-Training.“



Exklusives Angebot für Leser dieser Zeitung:
Die ersten 20 Leser erhalten eine kostenlose IHHT-Probesitzung im Wert von 69 € inkl. persönlicher Beratung und Messung.

Einfach bis zum 23.12.2026 Termin sichern unter bodymagic-ulm.de oder Stichwort „Zeitung“ nennen. Nur solange Plätze frei sind.

Ein Klient von Udo Bayer berichtet

Anzeige

Meine Geschichte



Ich bin Ehemann, Papa eines kleinen Sohnes, leidenschaftlicher Feuerwehrmann und beruflich als Instandhaltungsschlosser tätig.

Doch so positiv und engagiert mein Leben heute ist, war das nicht immer so.

Über etliche Jahre ging es mir alles andere als gut. Ich habe viel Alkohol getrunken, war oft nicht fair zu den Menschen, die mir am nächsten stehen, und vor allem nicht zu mir selbst. Ich habe mir ständig Vorwürfe gemacht, konnte Lob nur schwer annehmen und habe viel zu oft das Negative gesehen, anstatt die schönen Dinge des Lebens wahrzunehmen. Irgendwann war ich an einem Punkt, an dem ich alleine einfach nicht mehr herausgefunden habe.

Vor gut zwei Jahren habe ich deshalb beschlossen, mir Hilfe zu holen. So kam ich zu dem Heilpraktiker für Psychotherapie Udo Bayer. Mit seinen verschiedenen Methoden, unter anderem der Energie-Klopftechnik, Atem- und Entspannungsverfahren sowie dem Trauma-Energieverfahren, hat er mich auf meinem Weg zu mir selbst begleitet und unterstützt.

Was sich seitdem verändert hat, kann ich kaum in ein paar Worte fassen. Ich habe gelernt, Vergangenes anzunehmen, den Blick nach vorne zu richten und nicht mehr ständig mit mir selbst zu kämpfen. Heute kann ich wieder genießen, mich über Kleinigkeiten freuen, Neues entdecken und vor allem das Leben wieder richtig leben. Ich bin zufriedener, positiver und viel mehr bei mir selbst angekommen.

Ich weiß heute: Das Leben besteht nicht nur aus den großen Erfolgen, sondern vor allem aus den vielen kleinen schönen Momenten. Man muss lernen, sie wieder zu sehen, anzunehmen und zu genießen.

Und genau das habe ich für mich wiedergefunden.

Neue Wege gehen – Energiearbeit
Lösen von Blockaden jeglicher Art.

- **Körper – Bewegungsapparat..**
- **Geist – Gedankenblockaden..**
- **Seele – „ Dein wahres ICH“**
- **Seelenanteile Rückführung**
- **Bewusstseinsveränderung**
- **Stress, Ängste, Traumen..**
- **Kraftlos, Energielos, Antriebslos..**
- **Botschaften aus der geistigen Welt (Ahnenthemen, Seelenverträge...)**

Alles beginnt bei, in und mit uns.

Udo Bayer
Beratung
Coaching
Therapie
tel 0 73 09 / 9 14 72 89
mobil 01 57 / 36 58 04 09
info@udo-bayer.de
www.udo-bayer.de
Termine nach Vereinbarung

Naturheilpraxis Surace Anzeige



Im Fluss des Lebens

as. Die Bedeutung der kleinsten Gefäße und der Einfluss einer funktionierenden Mikrozirkulation auf unsere Gesundheit wird in der Dunkelfeldmikroskopie ersichtlich. In der Mikrozirkulation finden viele komplexe Vorgänge zwischen Kapillaren und Körperzellen der Zielorgane statt. Eine Regulationstherapie in der Naturheilpraxis Surace bietet die Möglichkeit, eine gestörte Mikrozirkulation anzugehen, und dadurch könnte der Gesundheitszustand und das Wohlbefinden wiederhergestellt werden.



Die Gefäße sind Versorgungsbahnen, sie transportieren wichtige Substanzen (Nährstoffe Sauerstoff, Hormone u. a.), damit das Leben im Körper stattfindet.

Sind die Durchblutung und Versorgung nicht optimal, treten Funktionsstörungen und Einschränkungen auf. Darunter leidet unsere Gesundheit. Wir regenerieren schlechter, fühlen uns schlapp, sind anfälliger für Erkrankungen. Darüber hinaus kann die Funktion der betroffenen Organsysteme zunehmend beeinträchtigt sein. Denn: Der Funktionszustand eines Organsystems wird zu einem großen Teil durch den Funktionszustand seiner Mikrozirkulation bestimmt.

Die Dunkelfeldmikroskopie nach Prof. Dr. Enderlein ist eine qualitative Blutuntersuchung, die uns ermöglicht, sowohl den Zustand als auch die Blutbelastungen festzustellen, damit Sie selbst entscheiden, ob Sie wieder in den Fluss des Lebens kommen wollen.

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
Heilpraktikerin, zertifizierter traumasensibler Beziehungs-Coach



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

Erlenbachstr. 45, 89155 Erbach
Telefon: (07305) 95 80 002
Erfahrungsberichte auf
www.naturheilpraxis-surace.de

VITASYO Gesundheitswelt/Fitgroup Anzeige

3 Studios für die Gesundheit

hs. Im frischen Glanz erstrahlt das kürzlich renovierte Fitnessstudio VITASYO 4FIT in der Hummelstraße 7+9 in Blaustein. Es bekam auch neue, noch modernere und leistungsfähigere Trainingsgeräte. Außerdem stammen sie von demselben Hersteller wie der Gerätepark in den übrigen zwei Fitnessstudios der VITASYO Gesundheitswelt. Diese gibt es nämlich nicht nur in Blaustein, sondern auch in Ulm am Ehinger Tor sowie in Ulm-Söflingen in der Herrlinger Straße 36.



Die Geräte aller drei Standorte lassen sich jetzt aufeinander abgestimmt nutzen. Denn die Kunden erhalten ein persönliches Armband. Darauf sind ihre Geräteeinstellungen gespeichert. Damit können sie in jedem der drei Studios die Geräte schnell für ihre Belange einrichten. Das Training dient also an allen drei Standorten einem Ziel: der Gesundheit.

Die **VITASYO Gesundheitswelt** bietet Physiotherapie in **Ulm & Blaustein & Söflingen** in Zusammenarbeit mit der **FITGROUP & VITASYO Fitness**.

- manuelle Therapie • Krankengymnastik • Lymphdrainage
- Ostheopatie • Reha-Sport • professionelle Körperanalyse
- für Jung und Alt • von Anfänger bis Profi • § 20 Präventionskurse
- Krankengymnastik am Gerät • ständige Aufsicht durch ausgebildete Therapeuten bzw. Trainer

Hummelstraße 7+9	Ehinger Straße 19	Herrlinger Straße 36
89134 Blaustein	89077 Ulm	89081 Ulm-Söflingen
☎ 07304 5992	☎ 0731 39886 412	☎ 0731 37 99 012
☎ 07304 9259 090	☎ 0731 68262	info-soeflingen@
info-blaustein@vitasyo.de	info-ulm@vitasyo.de	vitasyo.de
info@vitasyo.de	fit@fitgroup.de	fit@fitgroup.de

Nicole Abel, Thinking with Hands Anzeige

Zu viele Gedanken? Bau was draus!

Träume auf später verschoben? Ideen im Kopf verstauben lassen? Schluss damit!

na. Bei Thinking with Hands – auf Deutsch „Denken mit Händen“ – wird nicht endlos geredet. Hier wird ausprobiert, gestaltet, gebaut und manchmal sogar über sich selbst gestaunt.

Mit bunten Klemmbausteinen und Vision Boards werden Wünsche greifbar. Ein Vision Board? Ganz einfach: eine Bildertafel für das, was im Leben noch Platz bekommen soll. Neue Ziele, verrückte Ideen oder endlich mal Zeit für sich.

Ob 25 oder 75: Talent, Bastelerfahrung oder Vorkenntnisse braucht niemand. Nur Neugier und Lust, den eigenen Gedanken eine neue Richtung zu geben.

Bei unseren Workshops in Blaustein treffen kleine Gruppen auf große Ideen, ehrlichen Austausch und jede Menge Aha-Momente.

Also: Warum immer nur darüber nachdenken, was möglich wäre? Finden Sie heraus, was in Ihnen steckt!



Und wer weiß? Vielleicht nehmen Sie mehr mit als erwartet.

Jetzt Workshop entdecken und Platz sichern: thinking-with-hands.com.

Joshua Häring - Zertifizierter Gantke® Faszienexperte Anzeigen

Etwas schenken, das wirklich berührt

jh. Wenn Verspannungen oder Schmerzen alltägliche Bewegungen erschweren, wächst der Wunsch nach mehr Bewegungsfreiheit und Leichtigkeit. Kennst Du das Gefühl oder jemanden, dem es so geht?

Dein Körper ist ein Netzwerk. Als ganzheitlicher Gantke® Faszienexperte berücksichtige ich Deinen Körper als Ganzes und gehe bei meiner Faszienbehandlung individuell auf Deine Bedürfnisse ein. Dein Wohlbefinden steht im Mittelpunkt.



Ob zu Weihnachten, zum Geburtstag oder für Dich selbst: Mit einem Gutschein für eine Faszienbehandlung verschenkst Du wohltuende Berührung, eine Auszeit vom Alltag und die Möglichkeit, den eigenen Körper neu zu erleben.

Mein Geschenk für Lebensfreude-Leser: Erwähne diesen Artikel, wenn Du eine Faszienbehandlung oder einen Gutschein dafür buchst. Als Dankeschön erhältst Du eine besondere Ergänzung zu meiner Faszienarbeit, die Du einfach zu Hause anwenden kannst.

GANTKE® FASZIENBEHANDLUNG

Mehr Beweglichkeit und Leichtigkeit



Ich unterstütze Dich dabei, Spannungen zu lösen und Deine Körperwahrnehmung zu verbessern.

Jede Behandlung wird individuell auf Dich und Deine Bedürfnisse abgestimmt.

Ergänzend fließen persönliches Coaching und alltagsnahe Impulse in meine Arbeit ein.

Joshua Häring | Zertifizierter Gantke® Faszienexperte
Qualitätsversprechen der Gantke Akademie GmbH

Standorte: Samadhi Oase Dornstadt & Therapeutikum Ulm
Telefon / WhatsApp: 0152 54975997
gesund@joshua-haering.de / www.joshua-haering.de

Neugierig? Im kostenlosen, unverbindlichen Kennenlerngespräch erfährst Du mehr über meine Faszienarbeit. Vor Ort kannst Du die Ergänzung ausprobieren.

Ruf mich an. Ich freue mich auf unser Gespräch!

Unalltägliche Alltagsgeschichten

Apparätle

hs. Vor 22 Jahren - Ende 2004 - kam eine altersverwirrte Frau in die Psychatrie

Als einer ihrer Söhne sie besuchte, erzählte sie ihm, dass sie in der vergangenen Nacht etwas Seltsames geträumt hatte: "Die Leute sind alle mit Apparätle rumgelaufen." "Apparätle", fragte der Sohn, "was meinst Du damit, etwa Bankautomaten? Aber mit denen kann man schlecht rumlaufen." "Nein", erwiderte sie, "keine Bankautomaten. Das waren halt Apparätle, jeder hatte eines davon."

Knapp drei Jahre später, 2007, brachte Apple das iPhone auf den Markt.

Wenn seitdem der Sohn die Menschen überall mit ihren Smartphones sieht, muss er immer wieder an seine anscheinend hellsichtige Mutter und die "Apparätle" denken.

Hausärzte Nersingen - Dr. Florian Brückner, Sebastian Rödl, Verena Grünwald

Anzeige

Chronisch krank – Zusammenhänge und Störfelder erkennen und behandeln

fb. Arteriosklerose (Gefäßverkalkung), Bluthochdruck, Arthrose, Rückenschmerzen, rheumatische Schmerzbilder, Reizdarm, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Erschöpfung, Konzentrationsstörung, Demenz, Krebs und viele andere chronische Krankheitsbilder haben oft eine gemeinsame Basis bzw. hängen zusammen.

Dabei gibt es für jedes Problem eine jeweilige Fachdisziplin. Gebündelt laufen alle Beschwerdebilder in der Hausarztpraxis zusammen. Hier geht es darum, wie im Zehnkampf, in allen Disziplinen kompetent den Überblick zu behalten.

Die Hausärzte Dr. Brückner, Rödl und Grünwald von der Praxis „Hausärzte Nersingen“ setzen hierfür neben der Schulmedizin Ihr Wissen und Erfahrung im Bereich manuelle Medizin, Osteopathie und Naturheilverfahren ein, um Zusammenhänge zwischen einzelnen Beschwerdebildern aufzudecken und bestmöglich zu behandeln.

Gerade chronische Erkrankungen sprechen oft sehr gut auf begleitende Therapien aus einem „fachfremden“ Gebiet an. Zum Beispiel interagieren chronische Rückenschmerzen oft mit Verdauungsbeschwerden oder umgekehrt.

Auch Ernährung, Bewegung, Stressmanagement oder ein ausgeglichener Säure-Basenhaushalt spielen im Rahmen vieler chronischer Krankheitsbilder eine wichtige Rolle.

Wie in einem Zehnkampf laufen am Ende alle Ergebnisse zusammen. So lassen sich durch die ganzheitliche Betrachtung und Behandlung auf verschiedenen Ebenen oft auch für chronische Erkrankungen noch Verbesserungen und ein Gewinn an Lebensqualität erreichen.

Das Ärzteteam Brückner, Rödl, Grünwald setzt auf bewährte und wissenschaftlich evidente Behandlungsmethoden aus Schulmedizin, manueller Medizin/Osteopathie und Naturheilverfahren. Die gezielte Zusammenarbeit und Mitbehandlung durch die jeweiligen fachärztlichen Spezialisten ist darüber hinaus als elementarer Bestandteil in das Behandlungskonzept eingebettet.

Hausärzte Nersingen

Dr. med Florian Brückner
Sebastian Rödl
Verena Grünwald

Chirotherapie • Naturheilverfahren
Sportmedizin • osteopathische Medizin

- Hausärztliche Versorgung
- Ganzheitliche Behandlung von:
  - Schmerzen am Bewegungsapparat
  - Chronischen Verdauungsbeschwerden
- Behandlung und Prävention von Erschöpfungszuständen und Stress

Bahnstraße 6 · 89278 Nersingen · **07308-8073 088** · praxisservice@hausaerzte-nersingen.de · www.hausaerzte-nersingen.de

Tipps nebenbei

Schlafen wie anno dazumal

hs. "Zu einem gesunden Lebensstil gehören täglich acht Stunden Schlaf". Woher stammt diese Regel? Aus der Industriegesellschaft Mitte des 19. Jahrhunderts. Damals kam der Wunsch auf, den Tag in drei gleichlange Abschnitte zu teilen, und zwar in je acht Stunden Arbeit, Erholung und Schlaf. Wissenschaftlich belegt ist diese Vorstellung anscheinend nicht.

Demgegenüber ermittelten Forscher um Randy Nelson von der West-Virginia-Universität die Schlafgewohnheiten der vorindustriellen Zeit. Sie analysierten historische Quellen, Erkenntnisse der Genforschung sowie Jäger- und Sammlergesellschaften, welche - fern vom Trubel der Moderne - heute noch so natürlich leben wie vor Jahrtausenden.



Dabei zeigte sich, dass die Menschen im Durchschnitt sechseinhalb bis sieben Stunden pro Nacht schliefen. Aber sie begannen damit viel früher als heute, nämlich zum Sonnenuntergang. Dafür war mit dem ersten Tageslicht die Nacht zu Ende.

Die Forscher lassen offen, ob das Schlafverhalten früher stets gesünder war. Vielmehr sehen sie den Schlaf individuell: Nicht alle Menschen müssen dieselbe Anzahl an Stunden schlafen. Empfohlen wird jedoch, seinen eigenen natürlichen Tagesrhythmus zu finden und dementsprechend regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen.

Anzeige



Beim Hohen Kreuz 24
87727 Babenhausen
Tel. 0 83 33/94 67 606
Salzprodukte und Geschenkgutscheine erhältlich!

Auszeit für Körper,Geist und Seele

Genießen Sie die Harmonie zwischen Himalya-Salzsteinen, Sternenhimmel, das Rieseln der Saline und Entspannungsmusik. Das besondere Mikroklima entsteht durch den samtweichen Solenebel und beinhaltet alle Mineralien und Spurenelemente. Sie stärken somit Ihr Immunsystem und fördern u.a. die Heilung vieler Beschwerden.

Nähere Infos sowie Anfahrt unter: **www.salzoase-babenhausen.de**

Naturresilienztraining für Führungskräfte und Teams mit Sabine Füller

Anzeige

Ein starkes Team braucht mehr als Fachwissen

sf. Es braucht Menschen, die auch unter Druck einen klaren Kopf bewahren, Veränderungen meistern und vertrauensvoll zusammenarbeiten.



Resilienztraining in der Natur verbindet bewusstes Naturerleben mit wirkungsvollen Impulsen für mentale Stärke, Achtsamkeit, Selbstführung und ein wertschätzendes Miteinander. Raus aus dem Arbeitsalltag. Rein in die Natur. Zurück mit neuer Kraft und Klarheit.

Wäre das nicht auch eine Bereicherung für Ihr Team oder Ihre Führungskräfte?

SABINE FÜLLER
Naturresilienztrainerin,
Atemtrainerin,
Führungskraft
sabinefueller@gmx.de
01522/6881055
@die_naturfuellerin

die NATURFÜLLERIN

Ein- oder zweitägige Naturresilienztrainings ab fünf Stunden – individuell abgestimmt auf die Bedürfnisse Ihres Teams oder Ihrer Führungskräfte.
Termine auf Anfrage.

Erfreuliches

Kontakte für den Geist

hs. Viele Kontakte - etwa im Sportverein oder in der Kinderbetreuung - senken das Demenzrisiko. Zu diesem Ergebnis kamen chinesische Wissenschaftler anhand von 5 Studien mit Teilnehmern zwischen 57 und 73 Jahren.

Elke Buck - Astrologische Beratung

Anzeige

Mit starken Wurzeln durch bewegte Zeiten



eb. Unsichere Zeiten können uns ziemlich durchrütteln.

Umso wohltuender ist es, die eigenen Fähigkeiten zu kennen. Denn wer weiß, was in ihm steckt, gewinnt Vertrauen und Sicherheit – auch dann, wenn das Leben gerade keinen übersichtlichen Fahrplan bereithält.

In meiner astrologischen Beratung unterstütze ich Menschen dabei, Worte für ihre Bedürfnisse und Empfindungen zu finden. Gemeinsam erkunden wir, welche Fähigkeiten in ihnen schlummern. Wir begeben uns auf eine persönliche Schatzsuche. Die gute Nachricht: Dafür brauchen wir weder Schaufel noch Gummistiefel, sondern Neugier und die Bereitschaft, uns selbst neu zu begegnen.

Oft staunen wir, welche wertvollen Werkzeuge uns längst zur Verfügung stehen: Mut, Einfühlungsvermögen, Ausdauer oder die Fähigkeit, auch im Durcheinander einen klaren Gedanken zu fassen. Mancher Schatz war vielleicht nur unter den Erwartungen des Alltags verborgen.

Die eigenen Werte zu erkennen, gibt unseren nächsten Schritten eine Richtung. Es erleichtert Entscheidungen und hilft uns, Herausforderungen mit mehr Ruhe zu begegnen.

Dabei begleitet uns das persönliche Geburtshoroskop, die Radix. Ihr Name bedeutet „Wurzel“: ein schönes Bild für den Halt, den wir in uns selbst entdecken können. So darf der Sturm draußen brausen, während wir innen festen Boden spüren – und wieder Raum für Lebensfreude finden.

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

Dr. med. Melissa Schweizer - Praxis Vidasana Anzeige

Integrative Medizin

Was wäre, wenn Ihre Beschwerden nicht das eigentliche Problem sind, sondern ein Hinweis auf eine behandelbare Ursache?

ms. In der Arztpraxis Vidasana steht im Sinne der funktionellen Medizin die Suche nach dieser behandelbaren Ursache an erster Stelle. Hierbei berücksichtige ich besonders, dass Körper, Geist und Seele in Wechselwirkung stehen. Ich betrachte bei jedem Patienten sowohl die Laborbefunde als auch die Biografie und die aktuellen seelischen Herausforderungen. Eine genaue Übersicht meiner Behandlungsfelder finden Sie auf meiner Website.



Die integrative Medizin verbindet leitlinienbasierte Schulmedizin mit bewährten Verfahren der Naturheilkunde und komplementären Medizin: „so viel Schulmedizin wie nötig, so viel Naturheilkunde wie möglich“. Ziel ist, den Körper zu regulieren und ins Gleichgewicht zu kommen.

Prävention zählt: durch richtige Ernährung, Balance zwischen Anspannung und Entspannung, körperliche Aktivität und gezielte Mikronährstoffversorgung. Ihr individuelles Behandlungsziel steht im Mittelpunkt – Heilung, Gesundheitsvorsorge, Schmerzreduktion oder mehr Leistungsfähigkeit. Gerne berate ich Sie, wie integrative Medizin bei einer Krebserkrankung aussehen kann.



vidasana

Dr. med. Melissa Schweizer

Privatpraxis für ganzheitliche und integrative Medizin

Schelmenweg 1B
89171 Illerkirchberg
Tel.: 0172 45 46 034
www.praxis-vidasana.de

Termine nach Vereinbarung

Imke König, Die Kartenlegerin in Ulm Anzeige

Kartenlegen - eine schöne Geschenkidee

ik. Noch wenige Wochen bis Weihnachten und dann steht auch schon das neue Jahr vor der Tür. Hatten Sie beim Lesen meiner Artikel manchmal den Gedanken, dass Sie sich auch gern mal die Karten legen lassen möchten? Dann wünschen Sie sich doch von Ihren Lieben einen Gutschein von mir. Vielleicht möchten Sie ja auch selber einen verschenken? Ein Gutschein kostet 40 €, dafür bekommt der Beschenkte eine Kartenlegung von 30 Minuten. Möchten Sie eine ganze Stunde verschenken, kaufen Sie zwei Gutscheine. Es gibt zwei Motive – ein winterliches und ein neutraleres. Die Gutscheine können Sie bei mir direkt erwerben, gerne auch per Versand. Rufen Sie mich einfach unter 0160-90747677 an. Jeder Gutschein hat eine Nummer, so dass dieser auch für telefonische Legungen genutzt werden kann, wenn der Beschenkte weiter weg wohnt.



Ihnen allen wünsche ich eine schöne Adventszeit, ein friedliches Weihnachtsfest und ein glückliches neues Jahr.

Herzlichst Ihre Imke König
Koenig-Kartenlegen-in-Ulm.de



Anzeige



Unalltägliche Alltagsgeschichten

Fahrdienste

hs. Russland fällt schon seit längerer Zeit ja nicht gerade durch gute Nachrichten auf. Doch wie in jedem Land leben dort verschiedenartigste Menschen, die sich mal mehr und mal weniger erfreulich verhalten.

Von einem positiven Beispiel dafür können mehrere deutsche Tangotänzer und Tangotänzerinnen berichten. Sie fuhren vor einigen Jahren gemeinsam in die russische Millionenstadt Sankt Petersburg. Diese liegt im Nordwesten des Landes an der Mündung des Flusses Newa in die Ostsee.

Die Reisegruppe besichtigte tagsüber die schöne Hafenstadt, und es fiel ihr bereits auf, dass die Menschen sehr höflich waren. Abends ging sie auf "Milongas". So nennt man Tanzveranstaltungen, auf denen sich die Anhänger des Tango Argentino treffen.

Normalerweise wird dort bis weit nach Mitternacht getanzt. Doch die deutschen Gäste mussten darauf achten, ob zwischen dem Tanzlokal und ihrem Hotel der Fluss Newa lag. Dessen Brücken wurden nämlich zu einer bestimmten Uhrzeit hochgefahren. Danach kam man also nicht mehr über den Fluss, sprich: nicht mehr ins Hotel.

Als an einem dieser Abende die deutschen Tänzer wieder aufbrechen wollten, stellten sie fest, dass - wohl wegen des besonders schlechten Wetters - keine Taxis aufzutreiben waren. Sie sahen sich bestimmt schon an der Newa vor hochgeklappten Brücken auf irgendwelchen Parkbänken nächtigen.

Da bemerkten die russischen Tänzer, dass ihre Gäste ein Problem hatten. Sie sprachen sich ab und organisierten Fahrdienste. So brachten sie mit ihren Privatwagen die sehr erleichterten und dankbaren Deutschen rechtzeitig zurück ins Hotel.

PICO BELLO SAUBER
www.pb-sauber.de
• Frühjahrsputz zu allen Jahreszeiten
• Reinigung von Privathaushalten & Geschäftsräumen
• Fenster-/Wintergarten- und Vordachreinigung
• Baustellenendreinigung
• Gartenarbeiten+Schönheitsreparaturen
Anfragen gern an info@pb-sauber.de oder unter 0731-9855880

Erfreuliches

Optimismus

hs. Vieles kann helfen, länger zu leben: Nicht zu viel essen, Sport treiben... und optimistisch sein. Bereits 2019 analysierten Wissenschaftler der Medizinischen Hochschule in Boston (USA) die Langzeitdaten von ca. 70.000 Personen. Demnach hatten Optimisten eine rund zehn Prozent höhere Lebenserwartung als Pessimisten. Weitere Studien weisen darauf hin, dass zuversichtlichere Menschen auch gesünder alt werden. Dabei bleibt die "Henne oder Ei-Frage" noch offen: Ist Optimismus die Ursache oder die Folge von mehr Gesundheit?

Robert Frühauf Anzeige

Unterstützung durch traditionelle Heilgebete

Heilung darf durch die Gnade Gottes durch traditionelle Heilgebete geschehen.

rf. Diese von Gott gegebene Berufung, als Abbeter hier zu „Sein“, erfüllt mich mit tiefer Dankbarkeit.

Abbeten, Gesundbeten ist immer noch gefragt und es gibt wenige, die "eingeweiht" worden sind. Durch die Gnade Gottes wurde ich über zwei Generationen durch meinen Vater "eingeweiht".



Ich darf unter Demut, mit der Gnade Gottes, mit Ihm, um Heilung erbeten, wenn der eigene Menschenwille es so möchte und er davon fest überzeugt ist, dass seine Heilung geschieht.

Wie es geschieht, wissen wir nicht, da hat Gott unendlich viele Möglichkeiten. Vertraue und Glaube, das ist immer wieder wichtig!

Lassen Sie es zu, gesund zu werden, nehmen Sie es an!

Wenn es Gottes Wille ist.

Markusevangelium:
"In meinem Namen werden sie ihnen die Hände auflegen und sie werden gesund werden."

Herzlichen Dank!
Ihr Robert Frühauf

Robert Frühauf

Abbeter
Gesundbeter

0171 3199979
fruehaufrobert@outlook.de



Heribert Dippold, Coaching

Anzeige

Was Pferde uns über uns selbst lehren

hd. Pferde begleiten mich seit meiner Jugend. Immer wieder habe ich erlebt, wie feinfühlig sie auf uns Menschen reagieren. Sie nehmen Unsicherheiten, Ängste und Emotionen wahr – oft, bevor wir uns selbst darüber bewusst sind.

Diese Erfahrungen haben mich dazu gebracht, die Verbindung zwischen Mensch, Lebensgeschichte und Pferd näher zu betrachten.



Heute verbinde ich meine Leidenschaft für Pferde mit meiner Ausbildung zum Psychobiografie- und Emotionscoach. Ich begleite ReiterInnen dabei, persönliche Prägungen, unbewusste Verhaltensmuster und emotionale Blockaden zu erkennen und zu verstehen.

Denn manche Schwierigkeiten im Sattel haben ihren Ursprung nicht beim Pferd oder in der Reittechnik, sondern in uns selbst.

Mein Ziel ist es, Menschen zu mehr innerer Klarheit zu verhelfen.

Wenn wir uns selbst besser verstehen, kann auch die Beziehung zu unserem Pferd wachsen.

Herz über Huf
Heribert Dippold
Coaching



Mit Herz & Verstand-
Coaching für Mensch & Tier

Hofäckerweg 14, 89233 Neu-Ulm
Info@Heribert-Dippold.de
www.Heribert-Dippold.de
0171/3411029

Pablo Lorenz, Vermögensberater der Deutschen Vermögensberatung in Ulm

Anzeige



Was können 30 EURO im Monat für Ihre Rente tun?

pl. Vielleicht möchten Sie im Ruhestand öfter die Enkel besuchen oder sich auch unter der Woche mal einen Ausflug gönnen. Für solche Wünsche kann sich schon ein kleiner monatlicher Sparbetrag lohnen.

Ab 2027 können Förderberechtigte mit dem Altersvorsorgedepot vorsorgen. Wer 30 Euro monatlich einzahlt, kann 180 Euro Grundzulage im Jahr erhalten. Wer in Fonds oder ETFs anlegt, muss mit Kursschwankungen rechnen.

Holen Sie Ihre letzte Renteninformation hervor. Haben Sie einen Riester-Vertrag, legen Sie die letzte Jahresmitteilung dazu. Im persönlichen Gespräch rechnen wir durch, welche Förderung für Sie infrage kommt und ob Ihr bisheriger Vertrag besser zu Ihren Plänen passt.

Sie möchten wissen, was für Sie drin ist? Rufen Sie mich unter 0176 390 95 750 an. Kennen Sie jemanden, der seine Altersvorsorge jetzt angehen möchte? Stellen Sie uns gern einander vor.

Deutsche Vermögensberatung

WAS IST BEI IHRER ALTERSVORSORGE DRIN?

- Persönliche Förderung berechnen.
- Riester-Vertrag mit dem neuen Altersvorsorgedepot vergleichen.
- **Jetzt Termin vereinbaren**

PABLO LORENZ - Klartext für Ihr Geld.
Vermögensberater in Ulm

- Telefon **0176 390 95 750**
- E-Mail **Lukas-Pablo.Lorenz@dvag.de**
- **www.dvag.de/Lukas-Pablo.Lorenz**



Arnd Rößner, Gründer + CEO CFB-IT GmbH

Anzeige

Mail-Feuerwehr

hs. Wenn zwei Unternehmen intensiv zusammenarbeiten, setzt das in der Regel voraus, dass auch eifrig E-Mails ausgetauscht werden. So war es jedenfalls jahrelange Praxis bei zwei gut kooperierenden Unternehmen. Doch irgendwann fiel den Mitarbeitern eines Partners auf, dass ihre Nachrichten gar keine Resonanz mehr auslösten.

Sie fragten bei dem anderen Unternehmen nach, warum ihre Mails nicht bearbeitet werden, und erhielten die Antwort: "Welche Mails?"

So zeigte sich, dass der E-Mail-Verkehr unterbrochen war: Was der eine verschickte, kam beim anderen nicht an. Der zuständige IT-Leiter wurde über das Problem informiert. Doch bei ihm war anscheinend "Land unter". Denn die Störmeldung ruhte bei ihm im Dornröschenschlaf.

Nach einiger Zeit landete das Thema bei der Geschäftsleitung. Die schaltete sofort das Systemhaus CFB-IT ein. Es ist inhabergeführt und legt großen Wert auf persönliche Betreuung und schnelle Reaktionszeiten. Sein Team stürmte herbei wie die Feuerwehr, behob die Störung binnen weniger Stunden und die E-Mails konnten endlich wieder ungehindert fließen.

IT-BERATUNG + IT-SERVICES
FÜR UNTERNEHMEN IN DEUTSCHLAND
CFB IT

IT-Beratung
Maßgeschneiderte Strategien für Ihre IT-Zukunft.

Managed IT-Services
Rundum-Betreuung für Ihre IT-Infrastruktur und Systeme.

IT-Security
Umfassender Schutz für Daten und Systeme Ihres Unternehmens.

Mobile Lösungen
Flexibles Arbeiten mit sicheren mobilen Plattformen.

Cloud-Lösungen
Effiziente Zusammenarbeit dank moderner Cloud-Technologien.

CFB-IT GmbH www.cfb-it.de
Magirus-Deutz-Straße 12 · D-89077 Ulm
+49 7564 919 06 25 · info@cfb-it.de

Rechtsanwalt Frank Oliver Lehnert, LL.M.

Anzeige



Der etwas andere Rechtsanwalt...

...hilft bei allen Rechtsproblemen, gerne auch präventiv, zum Beispiel, wenn der Schuldner keinen Cent herausrücken will, wenn das Kind oder der Ehegatte enterbt werden muss, wenn der Mitarbeiter aus dem Arbeitsverhältnis entfernt werden muss, wenn der Ehegatte den Rosenkrieg erklärt, wenn Sie mal wieder mit 80 in der 30er-Zone geblitzt wurden, wenn ihr Mieter in seiner Wohnung ein Alpaka hält oder wenn man sich im Supermarkt um das letzte Toilettenpapier kloppte.

Es gibt nichts, was es nicht gibt.

Rechtsanwalt Frank Lehnert ist Ihre Anlaufstelle für Ihre Rechtsfragen und Rechtsprobleme und auf Wunsch hält er bei Ihnen interne Fortbildungsveranstaltungen zu verschiedenen Rechtsthemen ab.

Rechtsanwalt
Frank Oliver Lehnert, LL.M.

Röfingen – Burgau – Leipheim – Meitingen

Industriestraße 62, 89331 Burgau
Tel.: +49 (0) 8222 / 414 75 00
Fax: +49 (0) 8222 / 414 75 01
Mobil: +49 (0) 151 / 52 42 33 67
Internet: www.ralehnert.de
E-Mail: email@ralehnert.de



Unalltägliche Alltagsgeschichten

Die Polizei hilft

hs. Ein Einzelhandelsgeschäft erhielt unter seinem Google-Eintrag folgende Kunden-Bewertung: "Öffnungszeiten: werktags geschlossen, samstags zu." Der Geschäftsinhaber regte sich darüber natürlich furchtbar auf. Doch nach kurzer Zeit fand er in seiner Post ein Schreiben, in dem ihm ein Unternehmen anbot, gegen eine Aufwandsentschädigung die schlechte Bewertung zu entfernen. Der Inhaber erteilte und bezahlte den Auftrag, und siehe da: Der negative Hinweis auf die Öffnungszeiten war weg.

Bis er nach einiger Zeit wieder auftauchte. Und wieder bekam der Inhaber ein Schreiben, in dem sich ein anderes Unternehmen bereit erklärte, den negativen Eintrag zu entfernen - natürlich gegen eine Bearbeitungsgebühr. Da wurde es dem Inhaber zu bunt. Er ging mit seinen Unterlagen zur nahegelegenen Polizeistation. Die Beamten nahmen sich des Falls an: Die negative Google-Bewertung verschwand und ist seitdem nicht mehr aufgetaucht.

Erfreuliches

Jobs dank KI

hs. Laut Nürnberger Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) entwickelte sich seit 2022 die Vollzeitbeschäftigung in stark von KI betroffenen Berufen besser als in anderen Berufen.

Anzeige

Roman Schick, compexx-finanz

Der Traum vom Eigenheim: Worauf es bei der Finanzierung ankommt



Für viele ist das Eigenheim die größte Investition des Lebens.

Doch steigende Preise und Zinsen machen die Finanzierung zur Herausforderung.

Finanzberater Roman Schick, der bereits über 1.000 Mandanten begleitet hat, betont die Bedeutung von Eigenkapital, langfristiger Planung und individueller Beratung.

Standardlösungen reichen selten aus – maßgeschneiderte Modelle schaffen Sicherheit und bringen Familien zuverlässig ins eigene Zuhause.

IHR EXPERTE FÜR FINANZIERUNGEN

- Ihre Finanzierung – einfach besser!
- Immobilien, Neubau, Anschlusskredit
- Unabhängige & persönliche Beratung
- Top-Konditionen von 400+ Banken
- Beratung auch abends & digital



JETZT BERATEN LASSEN!

Blaubeuren 015203289996

Roman.Schick@compexx-vertrieb.de

Unalltägliche Alltagsgeschichten

Unsere etwas andere Paartherapie

Mein Mann und ich hatten vor einigen Jahren eine etwas schwierige Phase in unserer Ehe. Es gab viele Missverständnisse, wir stritten uns häufig, und irgendwie redeten wir oft aneinander vorbei.

In dieser Zeit beschlossen wir, drei Wochen nach Norwegen zu fahren. Unseren Kombi hatten wir so umgebaut, dass wir darin schlafen und campen konnten. Drei Wochen auf engstem Raum – und das ausgerechnet in einer Phase, in der wir uns nicht besonders gut verstanden. Das konnte ja heiter werden!

Schon unterwegs stellten wir fest, dass unser Autoradio nicht funktionierte. Auch CDs abzuspielen, hatten wir keine Möglichkeit. Es gab also keine Musik, keine Ablenkung – nur uns beide und jede Menge Zeit zum Reden.

Und genau das taten wir. Wir redeten, diskutierten und setzten uns mit allem auseinander, was zwischen uns stand. Irgendwann war klar: Wir hatten zwei Möglichkeiten. Entweder wir kommen nach Hause und lassen uns scheiden, oder wir raufen uns zusammen und geben unserer Ehe noch eine Chance.

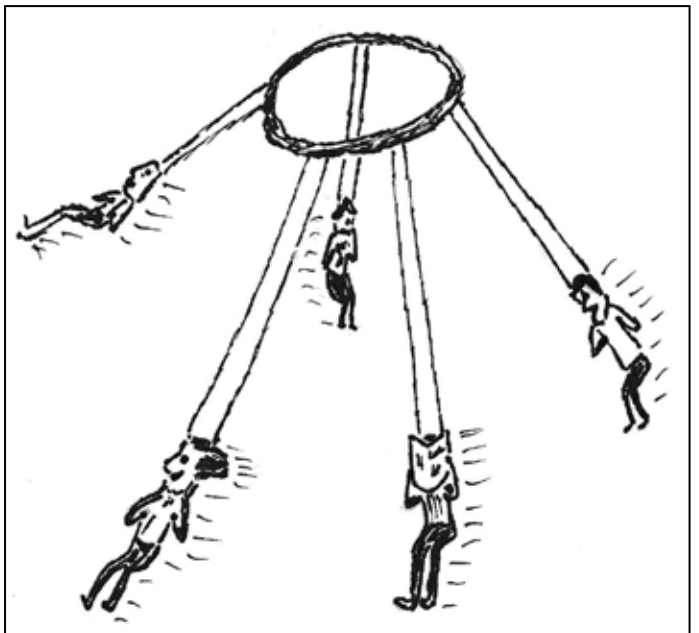
Nach drei Wochen kamen wir zurück – und hatten uns für die zweite Variante entschieden. Wir verstanden uns wieder viel besser, hatten vieles geklärt und waren uns nähergekommen. Dieser Urlaub hatte tatsächlich fast die Wirkung einer Paartherapie.

Und jetzt kommt's: Kaum waren wir zu Hause, funktionierte unser Autoradio wieder! Vor dem Urlaub hatte es schließlich auch funktioniert. Nur während der gesamten drei Wochen in Norwegen hatte es keinen einzigen Ton von sich gegeben.

Zufall? Wer weiß!

Jedenfalls sind wir zusammengeblieben. Und manchmal denke ich: Vielleicht war das kaputte Radio das Beste, was uns auf dieser Reise passieren konnte. Denn manchmal muss man einfach den Lärm von außen ausschalten, um einander wieder richtig zuhören zu können.

Bericht einer Ulmerin



Ihre Lebensfreude wünscht Ihnen frohe Festtage und viel Schwung im neuen Jahr!

Anzeige

Nurhan Altuntas, Architekturbüro Altuntas

Elegant, bodenständig, gut.

na. Architektur ist mehr als nur Design und moderne Bautechnik. Sie ist vor allem Vertrauenssache.

Wir vom Architekturbüro Altuntas stehen mit unserer jahrzehntelangen Erfahrung für eine zuverlässige und vertrauensvolle Zusammenarbeit auf höchstem Niveau. Gemeinsam mit Ihnen planen und realisieren wir Ihr Wunschobjekt. Wir begleiten Sie und Ihr Projekt in den verschiedenen Leistungsphasen. Auf Wunsch erhalten Sie ihr Traumprojekt bei uns auch schlüsselfertig.



Wir arbeiten schnell, gut, zuverlässig und nach den aktuellen Vorgaben der HOAI. Bei uns bekommen Sie alles aus einer Hand zu einem fairen Preis. Dabei ist es uns wichtig, dass die Arbeiten von regionalen Handwerkern erledigt werden.

Lassen Sie uns noch heute gemeinsam mit Ihnen Ihr Wunschprojekt auf den Weg bringen!

Ihr Architekturbüro in und um Ehingen / Ulm.
Elegant, bodenständig, gut.

Altuntas Architekturbüro

Wir begleiten Sie und Ihr Projekt in den verschiedenen Leistungsphasen. Dabei bekommen Sie bei uns alle Planungsleistungen aus einer Hand. Auf Wunsch erhalten Sie Ihr Traumprojekt bei uns auch schlüsselfertig.

Hauptstraße 22, 89584 Ehingen
07391 – 75 99 694 oder 0170 30 21 683
nurhan.altuntas@online.de
www.an-architekten-ehingen.de

Unalltägliche Alltagsgeschichten

Abgehängt

hs. Ein Autofahrer im fortgeschrittenen Alter steht im Ruf, dass man viel Zeit und Geduld haben muss, wenn man hinter ihm fährt. Das war nicht immer so. Als junger Mann raste er, was der Wagen hergab.

So legte er auch einmal eine Tour über die Alb von Bad Urach nach Blaubeuren im Höllentempo zurück. Wer ihm in den Weg kam, wurde überholt. Wenn dann die Straße wieder frei war, trat der Fuß so richtig aufs Gaspedal.

Als es dann von der Albhöhe runter nach Blaubeuren ging, drosselte der Fahrer das Tempo. Kurz darauf wurde nun er überholt. Er dachte sich: "Da fährt ja jemand noch verrückter als ich."

Dann las er in der Heckscheibe des Autos: "Bitte folgen." Er wusste, jetzt war er fällig.

Er wurde in eine Straßenbucht gelotst. Zwei Polizisten stiegen aus dem vorderen Wagen und kamen auf ihn zu. Er stieg ebenfalls aus. Einer der Polizisten verlangte höflich nach den Papieren, sah sie an und sagte: "Sie wissen, dass Sie viel zu schnell waren?" Unser Fahrer, dem das Lügen ebensowenig lag wie das Langsamfahren, sagte nur: "Ja." "Sie wissen", fuhr der Polizist fort, "dass bei Ihrem Tempo der Führerschein weg ist?" "Ja." "Wir haben Sie gefilmt." "Ah Ja" "Aber Sie haben Glück: Wir konnten Sie nie lange genug filmen, als dass es für ein Beweismittel ausreicht, weil Sie uns immer wieder abgehängt haben."

Der Fahrer schaute die Polizisten ungläubig an und bejahte sofort die Frage, ob er mit einem Verwarnungsgeld einverstanden sei. Er zahlte einen überschaubaren Betrag, erhielt seine Papiere samt Führerschein zurück und konnte weiterfahren.

Zu seiner Ehrenrettung muss man sagen, dass er nach diesem Erlebnis nicht sofort, aber allmählich zu einer langsameren Fahrweise überging.

Das fiel ihm gar nicht so schwer, weil er sich auch in den Kopf setzte, seinen Benzinverbrauch zu senken. Dies brachte anfangs zwar neue Risiken mit sich, da er



Fotografie Martin Schomaker

nun vor fast jedem Bremsen überlegte, ob dieser verbrauchssteigernde Vorgang wirklich nötig ist. Doch es kommt inzwischen bestimmt nicht mehr vor, dass er jemanden abhängt.

Auf Reisen in fremde Länder lernt man nicht das Land kennen, sondern sich selbst *tibetisches Sprichwort*



Marco Frank Gayer, Gayer Stuck über Schimmelsanierung Anzeige

Vor allem in der kalten und feuchten Zeit auf Schimmel achten

Oft genügt ein Besuch: Sanierungsexperte Marco Frank Gayer wird gerufen in eine Wohnung, die von Schimmel befallen ist. Er untersucht den unerbetenen Gast und fragt nach dem Lüftungsverhalten etc. der Bewohner. In den meisten Fällen erklärt er ihnen dann, wie sie den Schaden mit einfachen Mitteln beheben und künftigen Befall vermeiden können. Ist der Schaden jedoch gravierender, macht er auf Wunsch ein Sanierungsangebot. Eines steht für ihn fest: Gerade in feuchten Monaten lohnt es sich, auf Schimmel zu achten.

sr. Schimmelpilze treten häufig an Wänden, neben Fenstern, hinter Schränken und Fußleisten auf. Verursacher ist dann in der Regel eine hohe relative Luftfeuchtigkeit, die zu Innenkondensation an kälteren Stellen führt. Besonders in den Herbst- und Wintermonaten, wenn das Wetter feucht wird, entwickeln sich Schimmelpilze an allen erdenklichen Stellen: in Ecken, im Bad, an Duschvorhängen, in dauerelastischen Fugen sowie in Blumenerde.

Über 250.000 Pilzarten

Die Zahl der vorkommenden Pilzarten wird auf über 250.000 geschätzt. Zirka 100.000 sind bisher erfasst. Die Vermehrung der Schimmelpilze erfolgt durch Sporulation, das heißt, der Pilz gibt eine Unmenge von Sporen an die Luft ab. Kann Schimmelpilz gekapselt beziehungsweise isoliert werden, besteht keine Gefahr mehr für die Gesundheit.

Getifix Klimaplatte

Im Innenluftbereich kann jeder Haushalt zum Beispiel mit der Getifix Klimaplatte effektiv und auf natürliche Weise gegen feuchte Wände und Schimmelpilzbefall geschützt werden. Sie wird vor allem dort eingesetzt, wo großflächige Feuchtigkeitsprobleme auftreten. Die leichte, schmale Platte aus Calciumsilikat kann das 2,5-fache des Eigengewichts an Feuchtigkeit aufnehmen, speichern und bei Belüftung ohne Verlust der Formstabilität wieder abgeben.



So wird dem Schimmel wirkungsvoll die Grundlage entzogen und nicht nur das Symptom übertüncht.

Mehr Heizeffizienz

Zudem verbessert das FCKW- und formaldehydfreie Dämm-Material nicht nur spürbar das Raumklima, sondern auch nachweislich die Heizeffizienz. Wissenschaftliche Untersuchungen ergaben, dass die Klimaplatte zu einer deutlichen Senkung des Jahresheizwärmebedarfs beiträgt.

Auch dem Brandschutz kommt das Material nachweislich (Klasse A1, nach DIN 4102) zugute.

In der Praxis überzeugt zudem die problemlose Verarbeitung. Gayer Stuck trägt die Klimaplatte mit einem Spezialkleber großflächig und fugenlos auf. Bereits nach 24 Stunden kann diese dann überarbeitet werden, zum Beispiel mit einer Farbbeschichtung oder auch mit einer leichten Tapete.

Weitere Informationen unter 07327 68 54 oder www.stuckateur-gayer.info.

Sanierung von Feuchtigkeitsschäden





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

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

- Schimmelpilzsanierung
- Wärmedämmung
- Balkoninstandsetzung
- Bauwerksabdichtung

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

GAYER

GETIFIX
Die Profis für trockene & gesunde Häuser

Manfred Lehner - Innovative Produkte Anzeige

Generationswechsel bei Manfred Lehner

LEHNER Innovative Produkte
Mini-Photovoltaikanlagen
Beratung · Verkauf · Produktion

ml. Manfred Lehner aus Westerstetten, ein Pionier bei Balkonkraftwerken, übergibt zum Jahreswechsel seinen Betrieb an seinen treuen Mitarbeiter Aaron Kranich.

"Nach 48 Jahren intensiver Arbeit übergebe ich nun an die nächste Generation und möchte mich ganz herzlich bei allen Kunden und Geschäftspartnern für das Vertrauen bedanken. Bitte bringen Sie meinem Nachfolger Aaron Kranich dasselbe Vertrauen entgegen", sagt Manfred Lehner lächelnd.

Aaron Kranich ist unter der gleichen Telefonnummer 07348 60 64 oder unter info@aaron-kranich.de erreichbar.

LEHNER Innovative Produkte
Strom vom Balkon
Mini-Photovoltaikanlage



Manfred Lehner ▸ Innovative Produkte
89198 Westerstetten · 0 73 48 / 60 64
www.manfred-lehner.de
info@manfred-lehner.de

Predrag Vidic, PV Dienstleistung Anzeige

Für Sauberkeit, die bleibt

pv. Wir betreuen sowohl gewerbliche Kunden - wie Büros, Praxen, Schulen und Bauprojekte - als auch private Haushalte in Ulm und Umgebung. Mit persönlichem Einsatz, einem festen Team und moderner Ausrüstung sorgen wir für Sauberkeit, die bleibt – flexibel, zuverlässig und nach klaren Standards.



Leistungen im Überblick

- Gebäudereinigung
- Büroreinigung
- Glas- & Fensterreinigung
- Praxenreinigung
- Kita- & Schulreinigung
- Solaranlagenreinigung
- Baureinigung
- Privathaushalt-Reinigung

Qualitätskontrolle

Alle Arbeiten werden dokumentiert und regelmäßig geprüft. So stellen wir sicher, dass Sie jederzeit die vereinbarte Qualität erhalten – sauber, nachvollziehbar und verlässlich.

Warum PV Dienstleistung?

- Regional in Ulm verwurzelt, kurze Wege, schnelle Reaktionszeiten
- Gründliche Reinigung, Sauberkeit für private Haushalte und Unternehmen
- Zuverlässiges Team von vier geschulten Mitarbeitern
- Faire Preise ohne versteckte Kosten
- Betriebshaftpflicht vorhanden – volle Sicherheit für Auftraggeber
- Umweltfreundliche Verfahren & sichere Reinigungsmittel
- Individuelle Lösungen

PV Dienstleistung sorgt für Sauberkeit, auf die Sie sich verlassen können!

Ihr zuverlässiger Reinigungsdienst

PV DIENSTLEISTUNG

JETZT KONTAKT AUFNEHMEN



UNSERE LEISTUNGEN

- Glas- und Fensterreinigung
- Büro- und Praxisreinigung
- Solarpanelreinigung
- Hausmeisterdienst
- Gebäudereinigung
- Umzüge

+49 731 14416097
info@reinigungsdienst-ulm.de
reinigungsdienst-ulm.de

GRÜNDLICH · FLEXIBEL · PERSÖNLICH

Baumpflege Schlupek

Anzeige

Baumfällungen sind nur von Oktober bis Februar erlaubt!

lsc. Wussten Sie, dass Bäume nur zwischen Oktober und Februar stark zurückgeschnitten oder gefällt werden dürfen?

Von März bis September schützt der Naturschutz brütende Vögel und andere Tiere in Ihren Bäumen.Das Zeitfenster für Fällungen und starke Rückschnitte ist also kurz, und es schließt sich bald.



Unsere letzten Termine für diese Saison sind begrenzt. Ob Fällung, starker Rückschnitt oder Gefahrenbaum: Rufen Sie uns jetzt an, bevor es zu spät ist.

Sie müssen sich um nichts kümmern. Wir beraten sie kostenlos & unverbindlich, erledigen die Arbeit und hinterlassen Ihren Garten sauber und aufgeräumt. So können Sie Ihren Garten wieder unbeschwert genießen.

Jetzt Termin sichern: 0152 51307257 · baumpflege-schlupek.de

Ihr Baum muss weg?
Letzte Termine sichern!

0152 51307257

- **Baumfällung**
- **Starker Rückschnitt**
- **Ab Oktober erlaubt!**

BAUMPFLEGE SCHLUPEK
baumpflege@schlupek.de
www.baumpflege-schlupek.de
Lehrer-Tal-Weg 94
89075 Ulm

Uwe und Gabi Barth, Barth-Ausbau

Anzeige

Renovieren. Modernisieren. Alles aus einer Hand.

gb. Sie möchten Ihr Zuhause modernisieren oder renovieren? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Wir begleiten Sie von der ersten Idee bis zur fertigen Umsetzung und koordinieren den gesamten Ablauf – zuverlässig, termingerecht und mit nur einem Ansprechpartner.

Ob Badsanierung, Wohnungsrenovierung, Bodenbeläge, Malerarbeiten, Türen oder weitere Modernisierungsmaßnahmen – wir übernehmen die Renovierungsarbeiten selbst und organisieren bei Bedarf die außerdem erforderlichen Fachgewerke.

So erhalten Sie alle Leistungen aus einer Hand und müssen sich nicht um die Abstimmung verschiedener Handwerker kümmern.

Wir schaffen Wohnräume, die modern, stilvoll und funktional sind – auf Wunsch auch barrierearm oder altersgerecht, ohne Kompromisse bei Design und Komfort.

Denn gutes Wohnen bedeutet Lebensqualität – heute und in Zukunft. Wir freuen uns darauf, Ihr Projekt gemeinsam mit Ihnen umzusetzen.



BARTH
organisieren | renovieren | modernisieren
Wir machen's einfach schön.
Wir planen Ihre Räume mit Stil, Funktion und Liebe zum Detail.
Jetzt unverbindlich beraten lassen:
Tel.: +49 (0)172 / 980 40 66
www.barth-ausbau.de
Alte Schulstr. 6, 88400 Biberach-Rißegg

Starke Hilfe bei Demenz:

Herzensangelegenheiten2017 e.V. unterstützt Angehörige

il. Die Pflege von Menschen mit Demenz fordert Familien täglich heraus. Der Verein Herzensangelegenheiten2017 e.V. bietet hier entscheidende Hilfe: Mit einer speziellen Kursreihe zur „Validation" lernen pflegende Angehörige eine wertschätzende Kommunikationsmethode, die Konflikte im Alltag nachweislich entschärft.



Anstatt Erkrankte zu korrigieren, holt die Validation sie in ihrer Gefühlswelt ab. Das zeigt messbaren Erfolg: Mindestens 75 % der Teilnehmenden berichten nach drei Monaten von deutlich weniger Belastungen.

Damit der Verein diese überlebenswichtigen Schulungen und Beratungen auch weiterhin erschwinglich für betroffene Familien anbieten kann, ist er dringend auf Unterstützung angewiesen.

Jede Spende hilft direkt dabei, Pflegebedürftigen und ihren Familien in einer schweren Lebensphase Würde, Halt und Entlastung zu schenken.

Informationen zu den Kursen und Spendenmöglichkeiten finden Sie unter: **www.verein-demenzhilfe.de oder 0176-32531347.**

Bauunternehmung, Sachverständigenbüro für Baumängel

Anzeige

Walther u. Sigel GmbH



- **Seit 42 Jahren**
- **Immobilienvermittlungen, An- und Verkauf**
- **Hilfestellung beim Kauf und Verkauf einer Immobilie**
- **Gutachten bei Baumängeln, Feuchte- und Schimmelbildung**
- **Kosteneinschätzung für die Sanierung mit staatlicher Förderung**
- **Befestigungsarbeiten rund ums Haus**
- **Energetische und sonstige Sanierung von Wohnungen und Häusern**
- **Ausführung sämtlicher Gewerke bis zur Schlüsselübergabe**

Walther u. Sigel Gmbh
Bauunternehmung
Sachverständigenbüro für Baumängel

Über 40 Jahre Erfahrung!

Kapellenstr. 11 · 88471 Laupheim · Mobil: 0172-731 22 62
E-Mail: raiwal@aol.com · www.bausanierung-walther.de

Erfreuliches

Lichtblicke beim Artenschutz

hs. Wenn Ihnen beim Spazierengehen ein Tiger begegnet, sehen Sie es positiv und freuen Sie sich darüber, dass der Artenschutz allmählich Früchte trägt.

Die Zahl der Wildtiere schrumpft zwar nach wie vor, doch die Bemühungen, diese Populationen zu erhalten, zeigen erste Erfolge. Das berichtete im Oktober 2026 die Natur- und Umweltschutzorganisation WWF.

So sind die Hälfte aller erfassten Tierbestände zwischen 1970 und 2022 unverändert geblieben oder gar gestiegen.

Zu den Lichtblicken gehören auch zwei Tierarten, die verschiedener nicht sein könnten: die grüne Meeresschildkröte und eben der Tiger.

Die Schildkröte landete früher massenhaft in der Suppe. Doch dank jahrzehntelanger Schutzarbeit konnte sie jetzt auf der globalen Roten Liste von "stark gefährdet" auf "nicht gefährdet" herabgestuft werden.

Und die Zahl wild lebender Tiger wuchs seit 2010 von ca. 3.200 um mehr als 70% auf 5.700.



Zehn Jahre Bärtele Ausbau und Fassade:

Anzeige

Handwerk mit Zukunft und Tradition

Familiengeführter Stuckateurbetrieb vom Ulmer Eselsberg feiert Jubiläum.

ib. Zehn Jahre Qualität, Zuverlässigkeit und Leidenschaft fürs Handwerk: Die Firma **Bärtele Ausbau und Fassade** feiert ihr zehnjähriges Firmenjubiläum. Seit der Gründung am 1. November 2016 hat sich das familiengeführte Unternehmen am Ulmer Eselsberg als kompetenter Ansprechpartner für Stuckateurarbeiten, Trockenbau, Wärmedämmung und Sanierungen etabliert.

Was vor zehn Jahren begann, ist heute ein leistungsstarker Handwerksbetrieb mit einem Team aus 15 Mitarbeitern und einem Auszubildenden. Gemeinsam stehen sie für fachliches Können, saubere Arbeit und individuelle Lösungen rund um Ausbau und Fassade. Ob moderne Innenraumgestaltung, energetische Gebäudesanierung oder die fachgerechte Gestaltung von Fassaden – Bärtele Ausbau und Fassade verbindet traditionelles Handwerk mit zeitgemäßen Anforderungen und einem klaren Blick für die Zukunft.



Qualität, die bleibt – Lösungen, die überzeugen

Gerade angesichts steigender Anforderungen an Energieeffizienz, Wohnkomfort und den Werterhalt von Immobilien gewinnt das Ausbau- und Sanierungshandwerk zunehmend an Bedeutung. Mit seinem Leistungsspektrum begleitet Bärtele Ausbau und Fassade Bauherren und Eigentümer bei unterschiedlichsten Vorhaben. Dabei stehen eine zuverlässige Umsetzung, hochwertige handwerkliche Arbeit und eine partnerschaftliche Zusammenarbeit im Mittelpunkt.

Der Erfolg des Unternehmens basiert nicht allein auf handwerklichem Können, sondern auch auf einem starken Team und der persönlichen Verantwortung eines Familienbetriebs. Kurze Wege, ein direkter Austausch und der Anspruch, für jede Aufgabe eine passende Lösung zu finden, prägen die tägliche Arbeit.

Ein Familienbetrieb mit Weitblick

Besonders erfreulich ist der Blick in die Zukunft: Die Nachfolge innerhalb der Familie ist durch den Sohn bereits gesichert. Damit verbindet das Unternehmen seine bisherige Erfolgsgeschichte mit einer langfristigen Perspektive. Das ist ein wichtiges Zeichen für Kontinuität, Zusammenhalt und die Bereitschaft, Verantwortung über Generationen hinweg zu übernehmen.

Auch die Ausbildung hat ihren festen Platz im Betrieb. Mit einem Auszubildenden setzt Bärtele Ausbau und Fassade ein Zeichen für die Zukunft des Handwerks und die Bedeutung qualifizierter Nachwuchskräfte. Denn gute Handwerker fallen nicht vom Himmel – sie brauchen eine fundierte Ausbildung, praktische Erfahrung und Menschen, die ihr Wissen gerne weitergeben.

Mit Stolz zurückblicken, mit Zuversicht nach vorne schauen

Zehn Jahre nach der Gründung steht Bärtele Ausbau und Fassade für ein gewachsenes Unternehmen, ein engagiertes Team und eine gesicherte familiäre Zukunft. Das Jubiläum ist Anlass, auf das Erreichte stolz zu sein und zugleich neue Ziele ins Auge zu fassen.

Mit Erfahrung, Fachkompetenz und frischen Ideen möchte der Betrieb seinen erfolgreichen Weg fortsetzen und auch künftig Kunden in Ulm und Umgebung bei ihren Bau-, Ausbau- und Sanierungsvorhaben begleiten.

Zehn Jahre Bärtele Ausbau und Fassade – das sind zehn Jahre Einsatz, Entwicklung und echtes Handwerk. Und die besten Kapitel der Firmengeschichte dürfen gerne noch geschrieben werden.

BÄRTELE
Ausbau & Fassade

• Innenputz • Außenputz
• Trockenbau • Sanierungen
• Malerarbeiten • Wärmedämmung

Weinbergweg 45, 89075 Ulm, 07315504 84 85 o. 0176 42 20 90 21, info@baertele-af.de, www.baertele-af.de

SonnenWarm - 17 Jahre Infrarotheizungen

Anzeige

Heizen nicht mit Öl oder Gas, sondern mit Köpfchen



Schon seit 17 Jahren zeigt Thilo Lässing, wie es besser geht - mit seinem für innovative Heizsysteme bekannten Unternehmen SonnenWarm. Es bietet Infrarotheizungen an und hat seit Mitte 2024 einen Laden mit 200 Quadratmetern Ausstellungsfläche in Vöhringen.

Die bewährten Infrarotheizungen kommen ausschließlich von deutschen Markenherstellern. Sie arbeiten wie die Sonne. Das heißt, sie erwärmen nicht die Luft, sondern Wände, Boden und Körper direkt. Es gibt keine Wärmeverluste im Keller. Man benötigt keine Rohre, keine Wartung und keinen Schornsteinfeger.

Infrarotheizungen bringen die Luft nicht in Bewegung und wirbeln somit keinen Staub auf. Deswegen eignen sie sich auch bestens für Allergiker.

„Über 900 Wohnungen und Häuser haben bereits unsere Heizsysteme“, erklärt Thilo Lässing. „Vom energiesparenden Neubau bis zum 900 Jahre alten denkmalgeschützen Gebäude mit meterdicken Wänden, vom kleinen Appartement bis zum großen Bürogebäude – wir haben alles ausgestattet und wissen, was funktioniert und was nicht. 17 Jahre verpflichten!“

17 JAHRE INFRAROTHEIZUNGEN
SonnenWarm
Infrarot Heizsysteme

Öffnungszeiten:
Mo–Di nach Vereinbarung
Mi 13.00 – 18.00 Uhr
Do–Fr 10.00 – 12.00 Uhr
13.00 – 18.00 Uhr
Sa 9.00 – 14.00 Uhr

Thilo Lässing
Ulmer Straße 9
89269 Vöhringen
Telefon 07306/204 94 96
Mobil 0171/959 10 00
info@sonnen-warm.de

www.sonnen-warm.de

Baubüro König GmbH

Anzeige

Ihr Partner für erfolgreiche Bauprojekte

bk. Wir stehen für professionelle Projektsteuerung, zuverlässige Bauleitung und nachhaltige Lösungen im Bauwesen. Als erfahrenes Baubüro begleiten wir private, gewerbliche und öffentliche Auftraggeber von der ersten Idee bis zur erfolgreichen Fertigstellung ihres Bauvorhabens.

Unser Leistungsspektrum umfasst die Projektleitung, Ausschreibung und Vergabe, Bauüberwachung sowie die Koordination aller am Bau Beteiligten. Dabei legen wir besonderen Wert auf Qualität, Wirtschaftlichkeit und Termintreue. Durch eine strukturierte Planung und eine transparente Kommunikation sorgen wir für reibungslose Abläufe und schaffen die Grundlage für den Erfolg jedes Projekts.

Mit technischem Know-how, langjähriger Erfahrung und persönlichem Engagement unterstützen wir unsere Auftraggeber bei Neubauten, Sanierungen, Umbauten und Infrastrukturmaßnahmen. Wir verstehen uns als verlässlicher Partner, der Herausforderungen frühzeitig erkennt und praxisnahe Lösungen entwickelt.

Unser Anspruch ist es, Bauprojekte effizient, nachhaltig und im Sinne unserer Kunden umzusetzen. Vertrauen, Kompetenz und partnerschaftliche Zusammenarbeit bilden die Grundlage unseres Handelns. So schaffen wir nachhaltige Werte und begleiten unsere Kunden erfolgreich durch alle Phasen ihres Bauvorhabens.

Baubüro König
Planung + Baumanagement
Neubau | Umbau | Sanierung

Lange Straße 47 • 89160 Dornstadt
Telefon: 07348 6046910
info@baubuero-koenig.de
www.baubuero-koenig.de



Michael Strobel, STROBEL Energieberatung

Anzeige

Altes Haus? Ihr Haus hat noch viel vor.

ms. Viele Häuser in unserer Region haben schon einiges erlebt – und stecken trotzdem voller Möglichkeiten. Mit der richtigen Sanierung wird aus einem in die Jahre gekommenen Gebäude ein Zuhause, das weniger Energie verbraucht, angenehmer zu bewohnen ist und an Wert gewinnt.

Genau dabei begleitet Strobel Energieberatung Hausbesitzerinnen und Hausbesitzer: von der ersten Idee über die Planung bis zur Finanzierung - Energieberatung, Architektur und Finanzierung kommen bei uns aus einer Hand. So entsteht ein Konzept, welches zu Ihrem Haus, Ihrem Budget und Ihren Plänen passt – Fördermittel werden von Anfang an mitgedacht.

Ob neue Heizung, bessere Dämmung oder Komplettsanierung: Wir zeigen Ihnen, was in Ihrem Haus steckt – ehrlich, verständlich und unabhängig.

Die Erstberatung ist kostenlos. Melden Sie sich einfach bei uns.



Wir bringen Licht ins Dunkel.

www.strobel-energieberatung.de

Mike Hechinger-Krasselt, Scheible bad&heizung

Anzeige

Sanfte Frische statt spätes Handeln: Warum sich der Blick nach Japan lohnt

mhk. Ein Dusch-WC reinigt so sanft und belebend wie ein warmer Sommerregen. Doch die Nutzung unterscheidet sich deutlich. In Japan gönnen sich Menschen diesen Komfort ganz selbstverständlich. Sie schonen ihren Körper und beugen gesundheitlichen Beschwerden frühzeitig vor. Hierzulande denken viele dagegen erst an ein Dusch-WC, wenn bereits Schmerzen auftreten oder die Beweglichkeit im Alltag nachlässt.



Warum warten, bis Beschwerden entstehen? Wer sich rechtzeitig mit dem Dusch-WC beschäftigt, gewinnt schon heute spürbar mehr Hygiene und Wohlbefinden. Ob moderne Bad-Auffrischung, barrierefreier Umbau oder schnelle Hilfe im Schadensfall: Die Firma Scheible Bad und Heizung aus Geislingen steht für echte Lebensqualität im eigenen Zuhause.

Bei Interesse können Sie das Dusch-WC gerne direkt bei uns im Geschäft testen. Soweit es anschlusstechnisch möglich ist, stellen wir Ihnen auch ein provisorisches Vorführgerät für die eigenen vier Wände zur Verfügung. Melden Sie sich einfach bei uns.

Kontakt:
Telefon: +49 171 3384049
Web: www.scheible-badundheizung.de



Eine Geschichte aus Asien

Die Teetasse des Meisters

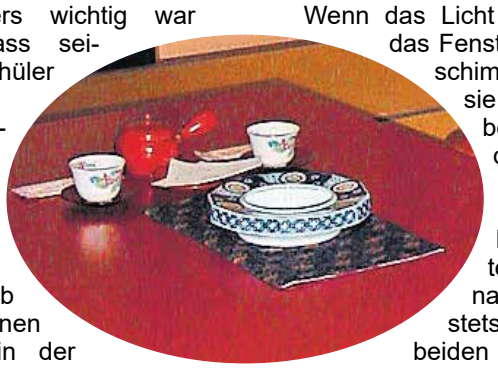
Erzählt von der ausgebildeten Märchenerzählerin Stefanie Keller (0152 54 13 68 30, https://wortzauber.org)

In einem alten Kloster, weit entfernt von den großen Städten, lebte ein Meister mit seinen Schülern. Das Zen-Kloster lag am Hang eines bewaldeten Berges. Ein schmaler Weg führte hinauf zu seinen Toren. Wenn morgens die ersten Sonnenstrahlen über die Berge krochen, lag oft noch Nebel zwischen den Bäumen. Dann hörte man nur das Rufen der Vögel, das leise Plätschern des Brunnens im Innenhof und hin und wieder den Klang einer kleinen Glocke.

Die Schüler lebten in einfachen, geordneten Verhältnissen. Sie standen früh auf, meditierten, fegten die Wege, holten Wasser, pflegten den Garten und kümmerten sich um die täglichen Arbeiten im Kloster. Es gab viel zu tun, und jeder hatte seine Aufgaben.

Der Meister war ein freundlicher und geduldiger Mann. Er verlangte viel von seinen Schülern, aber er begegnete ihnen stets mit Respekt. Wenn einer einen Fehler machte, wurde er nicht gleich getadelt. Der Meister nahm sich Zeit, hörte zu und stellte manchmal nur eine einzige Frage, über die der Schüler noch lange nachdenken musste.

Besonders wichtig war ihm, dass seine Schüler lernten, die Dinge aufmerksam zu tun. Ganz gleich, ob sie einen Besen in der Hand hielten, Gemüse schnitten oder Wasser schöpften. Er sagte oft: „Wenn du etwas tust, dann sei ganz bei der Sache. Was du mit deinen Händen tust, soll auch deine volle Aufmerksamkeit bekommen.“



Es gab allerdings eine Sache, bei der der Meister besonders genau war: seine Teestunde. Jeden Nachmittag, wenn die Arbeiten im Kloster getan waren, zog er sich in einen kleinen Raum zurück, der auf den Garten hinausging. Dort stand ein niedriger Holztisch, daneben eine schlichte Sitzmatte. Auf dem Tisch befanden sich eine kleine Teekanne und eine wunderschöne Teetasse. Die Teetasse war das Kostbarste, das der Meister besaß. Sie war aus feinem Porzellan gefertigt, hatte eine zarte Glasur und ein kunstvolles Muster, das sich um ihren Bauch zog. Wenn das Licht durch das Fenster fiel, schimmerte sie ganz besonders.

Der Meister nahm sie stets mit beiden Händen auf, betrachtete sie einen Augenblick und sog den Duft des Tees ein. Er trank langsam, genoss den Duft und die Wärme, und stellte die Tasse anschließend wieder behutsam auf ihren Platz.

Die Schüler wussten, dass man den Meister während dieser Zeit nicht stören sollte. Und sie wussten auch, wie viel ihm diese Tasse bedeutete. Sie wurde regelmäßig gereinigt, sorgfältig abgetrocknet und immer an denselben Platz gestellt.

Eines Tages geschah jedoch ein Unglück. Als der Meister ausgegangen war um in der Stadt Besorgungen zu machen, war ein junger Schüler gerade dabei, den Raum des Meisters aufzuräumen. Er wollte besonders gründlich sein und wischte auch den kleinen Tisch ab. Dabei kam er mit seinem Ärmel an die Teetasse. Sie geriet ins Wanken, fiel vom Tisch und zersprang auf dem Steinboden in viele kleine Stücke. Der Schüler erstarrte. Er starrte auf die Scherben. Sein Herz klopfte heftig. Was sollte er nur tun? Er wusste, wie sehr der Meister an dieser Tasse hing. Und er wusste auch, dass sie unersetzlich war.

Als der Meister wenig später am Tag wieder nach Hause, fand er seinen Schüler auf dem Boden sitzen. Der junge Mann hatte den Kopf gesenkt und weinte bitterlich. Der Meister blieb stehen schaute den Jungen mitleidig an und fragte ruhig: „Was ist denn geschehen?“

Der Schüler schluchzte und brachte zunächst kaum ein Wort heraus. Der Meister setzte sich neben ihn und redete sanft auf ihn ein: „Sag mir, was ist so Schlimmes passiert, dass Du keine Ruhe findest!“

„Ich weine über den Tod“, antwortete er schließlich.

Der Meister schwieg einen Moment. Dann sagte er: „Über den Tod? Nun, der Tod gehört zum Leben dazu. Alles, was entsteht, wird eines Tages vergehen. Eine Blume, ein Baum, ein Vogel, ein Wurm und auch wir Menschen. Es ist besser, wenn Du versuchst angesichts dieser Unabdingbarkeit Gelassenheit gegenüber dem Tod zu üben.“

Der Schüler schaute ihn mit feuchten Augen an, während der Meister ruhig weiter sprach: „Der Tod ist wichtig, denn des einen Tod ist des anderen Leben. Nichts geht verloren. Und was endet, gibt anderem Raum für einen Neubeginn.“

Der Schüler hörte aufmerksam zu. Langsam beruhigte er sich. Die Worte des Meisters schienen ihm Trost zu geben. Er wischte sich die Tränen aus dem Gesicht und atmete tief durch. „Danke, Meister“, sagte er erleichtert. „Wie froh bin ich, dass Ihr die Dinge so seht. Besonders, da vor Kurzem Eure Lieblingstasse gestorben ist.“

HS Heinrich Schmid GmbH & Co. KG in Ulm

Anzeige

Boden für die Sinne

hes. Der Fußboden ist der Teil eines Gebäudes, mit dem wir buchstäblich laufend in Kontakt stehen. Entsprechend groß ist der Einfluss von Bodenbelägen auf unser Wohlbefinden:

Ob barfuß oder beschuht – wir spüren sofort, worauf wir gehen. Und da wir gerne sehen, wohin wir treten, schauen wir grundsätzlich eher auf den Boden als auf



die Decke. Natürlich hören wir auch, über was für einen Boden wir gerade gehen. Ein weiterer Sinn wird durch Bodenbeläge angeregt – der Geruchssinn. Am intensivsten riechen sie direkt nach der Verarbeitung. Das nehmen wir bei künstlichen Belägen oft als unangenehm wahr. Aber auch natürliche Böden wie Holz, Linoleum, Kork, Leder oder Schurwolle haben einen typischen Eigengeruch. Ob künstlich oder natürlich – bis der Geruch sich verflüchtigt, dauert es mitunter Wochen.

Sei es Estrich, Laminat, Teppich, Parkett, Linoleum oder PVC: Heinrich Schmid - der deutsche Marktführer für Malerarbeiten, Ausbau und Gebäudesanierung - verlegt für Sie den Boden, der Ihnen und Ihren Sinnen am besten behagt.

Qualität ist unsere Leidenschaft

- Maler-/Lackierarbeiten
- Putz- & Trockenbau
- Fassadengestaltung
- Schimmelsanierung
- Brandschutz
- Bodenlegearbeiten

Gerne beraten wir Sie persönlich:
Telefon 0731 14 02 10

Heinrich Schmid
Heinrich Schmid GmbH & Co. KG
Im Lehrer Feld 8/1, 89081 Ulm
Ulm@heinrich-schmid.de
www.heinrich-schmid.de

Unalltägliche Alltagsgeschichten

Das Lebenszeichen

hs. Seit über 45 Jahren hatte ein Mann seinen jüngeren Bruder nicht mehr gesehen. Dieser war weggezogen, ohne zu sagen, wohin. Und dabei blieb es bis heute. Er war verschollen. Man wusste nicht einmal, ob er noch lebte.

Doch zumindest hierzu erhielt der Mann vor Kurzem eine Antwort:

Er bestellte etwas telefonisch bei einem Geschäft in der Nähe der Stadt, in der sie aufgewachsen waren. Als er dabei seinen Nachnamen nannte, wies ihn die Gesprächspartnerin darauf hin, dass er nicht - wie üblich - auf Rechnung, sondern nur gegen Vorauskasse beliefert werden könne.

Der Mann war überrascht, denn er hatte in dem Geschäft noch nie etwas gekauft.

Dann kam ihm ein Verdacht, und er fragte - sinngemäß - nach: "Bin ich denn bei Ihnen als Kunde hinterlegt?" Die Antwort: "Ja." Er fragte weiter: "Unter dem Namen...", dabei nannte er den Vornamen des Bruders und den Nachnamen. Die Antwort war wieder ein klares "Ja".

Damit hatte der Mann von seinem verschwundenen Bruder endlich ein Lebenszeichen.



Ricardo Villaverde - Elektro Villaverde

Anzeige

Einer, der es genau wissen will

at. Durchtrennte Leitungen in den Dosen, dazu eine abenteuerliche Konstruktion aus Verlängerungskabeln: Selbst Ricardo Villaverde musste zweimal hinsehen, als er diese Installation in einer Wohnung entdeckte. Der Elektrotechnik-Meister hat schon einiges erlebt, doch hier war auch er verblüfft. „Das habe ich in meinem Leben noch nie gesehen“, erzählt er. Solche Fälle zeigen, warum Erfahrung, eine gründliche Fehlersuche und ein wacher Blick im Elektrohandwerk so wichtig sind.

Halbe Sachen passen ohnehin nicht zu dem 34-Jährigen. „Ich bin Perfektionist“, sagt er über sich. Selbst wenn eine Baustelle gut gelaufen ist, überlegt er später, wie sich Abläufe noch klüger planen ließen. Das bedeutet nicht, dass bei Elektro Villaverde endlos theoretisiert wird. Ricardo und sein Team packen an – in Wohnhäusern ebenso wie in Bäckereien, Apotheken, landwirtschaftlichen Betrieben oder anderen Gewerbeobjekten.

Abwechslungsreicher Alltag

Kaum ein Tag gleicht dabei dem anderen. Heute entsteht eine klassische Hausinstallation, morgen geht es um eine Wallbox oder eine Photovoltaikanlage. Dann wartet eine knifflige Fehlersuche, bei der Messwerte verglichen und ungewöhnliche Lösungen früherer Bewohner entschlüsselt werden müssen. Auch Smart Home, Netzwerk- und Glasfasertechnik, Rauchwarntechnik, Schaltschränke und Verteilungen gehören zum Alltag. Einen besonderen Schwerpunkt bilden E-Checks, PV-E-Checks und die vorgeschriebenen Prüfungen in Betrieben.



Doch Fachwissen allein macht für Ricardo noch keinen guten Handwerker aus. Er möchte verständlich erklären, was technisch nötig ist, was warten kann und welche Lösung zum Kunden passt. Manchmal bedeutet ehrliche Beratung auch, von einer Idee abzuraten. Ebenso wichtig ist ihm, nach dem Auftrag erreichbar zu bleiben – etwa wenn der Netzbetreiber Unterlagen verlangt oder eine ältere PV-Anlage Probleme macht.

Überhaupt setzt Ricardo lieber auf langfristige Beziehungen als auf den schnellen Abschluss. Persönliche Betreuung heißt für ihn, auch nach getaner Arbeit ansprechbar zu bleiben und Kunden bei späteren Fragen weiterzuhelfen. Dabei hilft ihm ein gewachsenes Netzwerk, in dem man Erfahrungen teilt, sich gegenseitig unterstützt und auch einmal eine zweite Meinung einholt.



Handwerk mit Zukunft

Für die kommenden Jahre erwartet Ricardo eher mehr als weniger Arbeit. Elektromobilität und Energiewende bringen neue Aufgaben, während viele ältere Elektromeister nach und nach kürzertreten. Nachwuchs wird deshalb dringend gebraucht. Wer sich für das Elektrohandwerk entscheidet, findet nach seiner Erfahrung einen sicheren, modernen und vielseitigen Beruf.

Ricardo selbst ist noch nicht lange voll selbstständig. Den Schritt bereut er trotz langer Tage nicht. „Ich habe nicht weniger Stress“, sagt er. „Aber meine Zeit kann ich mir so einteilen, wie ich es haben möchte.“ Und wahrscheinlich bleibt zwischendurch sogar Zeit für die nächste Idee, wie sich ein guter Auftrag beim nächsten Mal noch ein wenig besser machen lässt.

villaverde

elektro weiter gedacht.
Meisterbetrieb seit 2025

Elektro Villaverde
Ricardo Villaverde
Meister im Elektrohandwerk
www.elektrovillaverde.de

- Elektroinstillationen & Neuplanung
- KNX Smart Home
- Industrie & Gewerbeservice
- Schaltschrankbau & Verteiler
- Glasfaser & Netzwerktechnik
- Rauchwarn & Meldetechnik
- E-Check & DGUV V3
- Fehlersuche

Schwarze Gasse 17 · 89584 Ehingen · 0152-552 652 75 · info@elektrovillaverde.de

Dr. Sebastian Schmalz, OPTI Dienstleistungs-GmbH Oberschwaben

Anzeige

Optimal sauber mit der Opti-Gruppe

Die OPTI Dienstleistungs GmbH wurde 1983 in Köln gegründet. 2024 erfolgte eine Standorterweiterung in Ulm. Wir bieten Dienstleistungen rund um die klassische Gebäudereinigung, wie Unterhalts-, Glas-, Grund-, und Bauendreinigungen an. Als eine der wenigen Dienstleister führen wir Reinigungen in ÖPNV durch. Zu unseren langjährigen Kunden zählen Kommunen und B2B-Kunden. Wir freuen uns auf Ihren Anruf und überzeugen Sie durch unsere Leistungen. www.opti-gruppe.de I Magirus-Deutz-Strasse 12 in 89077 Ulm I Tel. 0731 - 403 21- 483 I dr.schmalz@opti-gruppe.de

Christoph Schmalz, pecora multiservice GmbH

Anzeige

Renovierung von Bodenbelägen

cs Bodenbeläge sind das Aushängeschild in jedem Gebäude. In Firmen, privat oder in öffentlichen Gebäuden vermitteln Bodenbeläge Sauberkeit und Hygiene. Nach jahrelangem Gebrauch und der daraus resultierenden Abnutzung, muss der Bodenbelag irgendwann ausgetauscht werden. Aber, wozu austauschen, wenn der Boden renoviert werden kann? Parkett, Linoleum, PVC oder Kautschuk können problemlos und schnell renoviert werden. Hierfür schleifen wir wenige Millimeter des Bodens an. Anschließend wird der Bodenbelag mit einem Spezial-Lack versiegelt. Parkett kann auch mit Wachs oder Öl eingepflegt werden. Mit diesem Verfahren lassen sich bis zu 90% des Ursprünglichen Bodens wiederherstellen und die Kosten sind deutlich geringer als bei einer Neuverlegung.



Bodenrenovierung

Wir machen aus alt (fast) neu

Ihr Bodenbelag ist abgenutzt, strapaziert oder weist Risse auf?
Wir bieten Ihnen ein innovatives, im höchsten Maße nachhaltiges und umweltschonendes Renovierungsverfahren an.
Wir erneuern die Oberfläche und verlängern die Lebensdauer.
Dadurch erhält Ihr Boden einen hohen Schutz und lange Haltbarkeit.

pecora multiservice GmbH
Geschäftsführer: Christoph Schmalz
0176 2231 3651 · info@pecora-multiservice.de
www.pecora-multiservice.de

PECORA Bodenrenovierung

Ursula Wuttge, OPTI Grünpflege GmbH

Anzeige

Ihr Partner fürs Grüne

us. Die OPTI Grünpflege GmbH hat sich 2024 um eine Betriebsstätte in Ulm erweitert. Wir bieten Dienstleistungen rund um die Garten- und Grünpflege. Dazu gehören die Pflege von Außenanlagen, Vegetationspflege, Rasenpflege, Schnitt von Bäumen, Sträuchern und Hecken sowie Neupflanzungen.

Wir betreuen Privathaushalte, Kommunen und B2B-Kunden. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

IHR PARTNER FÜRS GRÜNE
Pflege und Aufbereitung Ihrer Grünflächen und Parkanlagen

OPTI GRÜNPFLEGE GmbH

Unsere Leistungen

- Pflege von Außenanlagen
- Vegetationspflege
- Rasenpflege
- Schnitt von Bäumen, Sträuchern und Hecken
- Neupflanzungen

OPTI Grünpflege GmbH
Magirus-Deutz-Straße 12
89077 Ulm
Tel. 0731 - 403 21- 483
Mobil: 0172 – 8233124
info@opti-ulm.de
www.opti-gruenpflege.de

Ursula Wuttge, OPTI Dienstleistungs GmbH

Anzeige

Gebäudereinigung

"Man kann wählen: mehrere Stunden lang putzen oder sich eine Viertelstunde schämen". Es gibt zumindest noch eine angenehmere Möglichkeit: Die Opti Dienstleistungs GmbH mit der Gebäudereinigung beauftragen. Dabei ist die Qualität ihrer Arbeit ein lebendiger und sehr wichtiger Bestandteil der Unternehmenspolitik.

Qualitätssicherungssysteme und die entsprechende Zertifizierung DIN ISO 9001 sorgen für eine ständige Qualitätskontrolle und damit einhergehende Qualitätsverbesserung.

Das gilt für alle Bereiche, in denen die Opti Dienstleistungs GmbH tätig ist:

- Büroreinigung
- Sanitäranlagen
- Spezialreinigung
- Industriereinigung
- Krankenhausreinigung
- Glas- und Fassadenreinigung.

OPTI DIENSTLEISTUNGS-GmbH

OPTI Dienstleistungs GmbH
Magirus-Deutz-Straße 12
89077 Ulm
Tel. 0731/403 21-483
info@opti-ulm.de
www.opti-gruppe.de

Unsere Reinigungsprofis sorgen für höchste Standards in:

Gebäudereinigung
Eine saubere Leistung

- Gebäudereinigung
- Büroreinigung
- Bauendreinigung

Tipps nebenbei

Angenehme Unterhaltung

hs. Wann empfinden wir ein Gespräch als angenehm? Dieser Frage gingen Forscher des Dartmouth College in New Hampshire nach. Ihre Antwort: Pink Noise, zu Deutsch: Rosa Rauschen.

Dieser Begriff stammt eigentlich aus der Akustik und bezeichnet dort ein gleichmäßiges, weiches Hintergrundgeräusch – ähnlich wie Regen, Wind oder Meeresrauschen –, bei dem tiefe Frequenzen stärker betont sind als hohe.

Wann fühlt sich nun - nach Analyse der Forscher - eine Unterhaltung ähnlich gut an? Wenn die Beteiligten einander im Wechsel mal mehr, mal weniger zustimmen und die Gedanken des anderen aufgreifen und weiterführen. Wer in der Studie an solchen Gesprächen teilnahm, hatte mehr Spaß und wollte sie fortsetzen. Bei Speeddates erhöhte Pink Noise die Bereitschaft, sich nochmals zu treffen.

www.hermann-hesse-besinnungsweg.de

Auf Hesses Spuren

gx. Manchmal genügt ein Spaziergang, um mit anderen Augen auf das eigene Leben zu blicken. Genau dazu lädt der Hermann-Hesse-Besinnungsweg ein. Er führt zu Orten in Ulm, an denen der Schriftsteller unterwegs war und Anregungen fand. Aus Stadtgeschichte wird dabei eine persönliche Entdeckungsreise: Wer war Hesse – und was haben seine Gedanken mit unserem Leben heute zu tun?

Am 2. Juli jährt sich sein Geburtstag zum 150. Mal. Zudem erschienen vor genau 100 Jahren sein berühmter Roman „Der Steppenwolf". Er fragt nach innerer Zerrissenheit, Selbstfindung und den Möglichkeiten, sich neu zu begegnen.

Termine: Reflexionsweg in Laupheim am 16. Januar 2027 und weitere Veranstaltungen im Jubiläumsjahr 2027. Infos und Buchung: www.hermann-hesse-besinnungsweg.de sowie Ulm/Neu-Ulm Touristik.

Unalltägliche Alltagsgeschichten

Grabinschrift für einen Hund

Hier ruht Tiger, unser Hund.
Manch' Hosenbein ging durch seinen Mund.
Die Post mussten wir zeitweise im Nachbardorf abholen.
Dafür wurde uns nie etwas gestohlen.
Tiger war schnell wie der Wind
und lieb zu jedem Kind.
Mutig und gutmütig zugleich,
wurde er an Freunden reich.



Heiterkeit ist weder Tändelei noch Selbstgefälligkeit, sie ist höchste Erkenntnis und Liebe, ist Bejahen aller Wirklichkeit, Wachsein am Rand aller Tiefen und Abgründe. Sie das Geheimnis des Schönen und die eigentliche Substanz jeder Kunst.

Hermann Hesse
(2.7.1877-9.8.1962)

Martin Wies, Wies Malerfachbetrieb

Anzeige



Kalk oder Lehm?

mw. Kalk- und Lehmputze haben sehr gute Eigenschaften, aber eben auch Unterschiede.

Kalkputze machen Schimmel das Leben schwer

Denn sie verfügen über eine relativ hohe Alkalität mit einem pH-Wert von etwa 11 bis 14. Je höher der pH-Wert ist, desto schlechter sind die Lebensbedingungen für viele Mikroorganismen wie eben den Schimmel. Besonders gut funktionieren hier reine Kalkputze auf Basis von Sumpfkalk ohne organische Zuschläge, weil diese einen Nährboden für Mikroorganismen bilden können.

Trotzdem wäre es falsch zu sagen: "Ich nehme Kalkputz und damit ist mein Schimmelproblem erledigt." Wir müssen wir stattdessen herausfinden, warum die Oberfläche so feucht wird und somit Schimmel begünstigt.



Ist Kalkputz für das Badezimmer geeignet?

Ja. Bei einer Schichtdicke von ungefähr 3 mm kann guter Sumpfkalkputz bis zu 1,25 Liter Wasser pro Quadratmeter Fläche aufnehmen und speichern. Und er gibt unter trockenen Umgebungsbedingungen die gespeicherte Feuchtigkeit bis zu viermal schneller wieder ab, als wenn das Wasser einfach auf dem Boden liegen und dort verdunsten würde.

Außerdem ist Kalkputz nicht feuchtereversibel. Das heißt, er löst sich unter Feuchteeinwirkung nicht wieder an.

Dank seiner guten Feuchtigkeitsregulierung bringt Kalkputz nicht nur im Bad viel für das Raumklima.

Und was ist bei Lehm anders?

Er besteht hauptsächlich aus Ton, Schluff – also sehr feinen Erdteilchen – und Sand. Er kann Wärme gut speichern und später wieder abgeben. Durch Zuschläge wie zum Beispiel Stroh lassen sich auch seine wärmedämmenden Eigenschaften beeinflussen.



Auch Lehm reguliert Feuchtigkeit sehr gut. Er ist jedoch durch Wasser wieder anlösbar. Im Bad würde ich ihn nur einsetzen auf Wandflächen, die keiner direkten Spritzwasserbelastung ausgesetzt sind.

Sie möchten mehr über Kalk, Lehm oder andere Möglichkeiten für Ihre Räume erfahren? Sprechen Sie uns gerne an in unserem **showroom**, unter **0731 14 39 50 95** oder **www.maler-wies.de**



Oliver Schweizer, Geschäftsführer Fliesen Schweizer GmbH

Erst das Bad, dann der Rest

Anzeige



at. Womit beginnt man am besten, wenn ein ganzes Erdgeschoss saniert werden soll? Jürgen und Birgit Maurer aus Merklingen entschieden sich für den kleinsten Raum: das Bad. Aus dem knapp acht Quadratmeter großen Bad von 1974 mit orangefarbenen Fliesen wurde ein heller, barrierefreier Raum. Der gefällt auch den Töchtern so gut, dass sie zum Duschen extra nach unten gehen. „Jetzt können wir einen Punkt auf unserer Sanierungsliste abhaken“, freut sich Birgit Maurer.

Eine Empfehlung über Generationen

Fliesen Schweizer war den Maurers bereits durch Arbeiten für Birgit Maurers Eltern aus Deggingen und ihren Bruder bekannt. Auf Empfehlung ihrer Mutter hörte sich das Paar auf einer Messe in Geislingen Oliver Schweizers Vortrag über das „Bad aus einer Hand“ an, der sie überzeugte. Ganz aus einer Hand wurde das Projekt allerdings nicht: Elektriker und Gipser kamen aus dem Freundes- und Familienkreis. Anfangs war das Paar unsicher, ob sich alle Handwerker koordinieren ließen. Doch dank Schweizers Terminschiene griff alles gut ineinander.

Für ihr neues Bad hatten die Maurers klare Wünsche: Es sollte barrierefrei und hell sein, auf eine Badewanne wollten sie verzichten. Die bodengleiche Dusche sollte dafür möglichst viel Platz bieten. Bei der Gestaltung der Flächen ließen sie Oliver Schweizer freie Hand. Im Januar 2025 begannen die Maurers selbst mit dem Rückbau. „Mit der Zeit hat das sogar Spaß gemacht, weil man sieht, was man schafft“, berichtet Jürgen Maurer. Im September starteten die Facharbeiten. Der Estrich wurde erneuert, die Decke abgehängt und neue Leitungen wurden gelegt. Dank Homeoffice war Birgit Maurer vor Ort, wenn es etwas zu klären gab.



Anschließend kamen die Fliesen: Da nur wenig Tageslicht in das Bad fällt, lassen helle Flächen den Raum nun größer wirken. Für einen Kontrast sorgt der Patch-Print im Used-Look in der Dusche sowie hinter WC und Handtuchheizkörper. „Ich wollte einen Eyecatcher. Wichtig ist aber immer, was zu den Kunden passt“, erklärt Oliver Schweizer. Rund um den Jahreswechsel war das Bad fertig.

Der Umgang mit kleinen Mängeln

Auch bei einer sorgfältig geplanten Sanierung kann einmal etwas haken. Bei den Maurers war die Duschabtrennung zunächst nicht ganz dicht, eine Schublade wurde bei der Montage vom Installateur beschädigt und am Spiegelschrank zeigte sich ein feiner Kratzer. Oliver Schweizer kümmerte sich sofort um die Nacharbeiten. „Entscheidend ist, dass wir solche Dinge ernst nehmen und eine Lösung finden“, betont er.

Jürgen und Birgit Maurer erlebten das gesamte Team als zuverlässig und lobten die saubere Arbeitsweise. Besonders zufrieden waren sie mit der Leistung des Fliesenlegers Marcel Rimkus von Fliesen Schweizer, der auch schon Birgits Eltern und ihren Bruder begeistert hatte. Während der Rest des Erdgeschosses noch Baustelle ist, nutzt die Familie das neue Bad täglich. Der erste große Schritt auf dem Weg in die künftige Wohnung ist geschafft.



Kirsamer Bauelemente - Carports

Anzeige

Auto im sicheren Hafen

hs. Ab und zu unter freiem Himmel zu schlafen, mag ja ganz schön sein - aber immer? Bei dieser Vorstellung lässt die Begeisterung spürbar nach, nicht nur bei Menschen, sondern auch bei Autos. Sie freuen sich ebenfalls, wenn sie die Nacht geschützt verbringen können, entweder in einer Garage oder - kostengünstiger - in einem Carport. Sie danken es ihrem Besitzer im Winter durch freie Scheiben sowie im Sommer durch eine Karosserie ohne Vogelkot und Hagelschäden.



Kirsamer Bauelemente liefert und montiert für Sie gerne einen Carport. Den schützenden Unterstand gibt es mit einem Flachdach - also waagrechter Dachfläche - oder beispielsweise mit einem Pultdach, welches einseitig geneigt ist.

Kirsamer Bauelemente berät Sie, welche Variante sich für Sie am besten eignet und ob Sie dafür eine Baugenehmigung benötigen.

So können Sie bald erleben, dass Ihr Carport - zu Deutsch: Autohafen - seinem Namen alle Ehre macht.

KIRSAMER
Terrassen - Überdachungen - Verglasungen



KIRSAMER BAUELEMENTE
Der Terrassenspezialist für die Region Ulm

- Terrassenüberdachungen
- Terrassenverglasungen
- Sommergärten
- Lamellendächer
- Wintergärten
- Markisen

Holunderweg 61 • 89275 Elchingen • Telefon 07308 92 93 00
info@kirsamer.com • www.kirsamer.com

Rolf Rothenbacher, Hydrosoft Wärmekabinen

Anzeige

Wasserdampf fürs Immunsystem

hs. Das Gute an Erkältungen ist, dass sie irgendwann vorübergehen. Ihren lästigen Besuch können Sie verkürzen oder gar von vornherein vermeiden, indem Sie das Immunsystem stärken.



Und eine gute Möglichkeit dafür bietet die Hydrosoft Wärmekabine. Hier empfangen Sie sanfte Infrarotwärme und belebender Wasserdampf. Sie sitzen sozusagen im Regenwald, sprich: Sie erleben eine mäßige Wärme von rund 30 bis 40 Grad Celsius bei einer hohen relativen Luftfeuchtigkeit von ca. 60 bis 90%.

Diese Kombination bringt Sie schonend zum Schwitzen, welches den Körper entgiftet und entschlackt. Sie stärken Ihre Selbstheilungskräfte außerdem, weil Sie den Wasserdampf inhalieren. Denn dadurch haben Viren und Bakterien wenig Chancen, sich weiter auszubreiten.

So entpuppt sich Ihr Besuch in der Hydrosoft Wärmekabine als Wohltat für Atemwege, Bronchien, Lunge, Herz, Rücken, Haut und natürlich für die Psyche.

Wollen Sie das mal ausprobieren? Im Schlafstadl der Schreinerei Rothenbacher haben Sie die Gelegenheit dazu. Hier hat Inhaber Rolf Rothenbacher einen Wellness-Raum eingerichtet. Dort können Sie ganz für sich alleine in angenehmer Atmosphäre ein bis zwei Stunden in der Hydrosoft Wärmekabine verbringen. Dafür investieren Sie 15 € pro Stunde und für jede weitere Stunde 5 € pro Person.

Diese Beträge werden Ihnen wiederum gutgeschrieben, wenn Sie eine Wärmekabine kaufen, weil Sie zu Hause nicht auf die wohltuenden "hydrosoften Atemzüge" verzichten wollen.



Hydrosoft®
Private SPA

- 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 & 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

Anzeige

Uhrenservice, Schmuckservice, Altgoldankauf
Perl- und Steinketten bis 50% reduziert
mit diesem Gutschein
Uhrenbatteriewechsel für nur 6€
Ish. H. Jobi Uhrenmachermeister seit 1983 Jobi
Buchauer Straße 6
89079 Ulm-Wiblingen
Telefon 0731-47601
Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 9.00 – 12.30 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr

Erfreuliches

Entspannende Musik

hs. Musik kann entspannend wirken, noch mehr als Naturklänge. Das ergab eine Studie der Chinese Academy of Science: Jeweils 30 Teilnehmer hörten ruhiges Klavierspiel und traditionelle chinesische Klänge oder Wassergeräusche.



Danach bewältigten sie stressige Aufgaben. Von diesen erholten sich die Musikhörer schneller als diejenigen, welche der Natur gelauscht hatten.

Ihr Lebensfreude-Archiv



Unter **www.lebensfreude-verlag.de** finden Sie alle Ausgaben und in den letzten Jahren erschienene Berichte. Ferner ist die Lebensfreude aktiv unter www.facebook.com/lebensfreude-verlag oder in Instagram: @lebensfreudeverlag.

A-Clean Gebäudereinigung

Anzeige

Mit Herz und Unterstützung durch den Alltag

es. Der Alltag stellt uns manchmal vor Herausforderungen. Ob im Haushalt, beim Einkaufen oder bei wichtigen Terminen - eine zuverlässige Unterstützung kann vieles erleichtern. Genau hier setzt A-Clean Gebäudereinigung mit seinem Angebot als Alltagsbegleiter in Ulm und im Alb-Donau-Kreis an.



Unter der Leitung von Inhaber Mariglent Lleshi steht das Unternehmen Menschen zur Seite, die sich im Alltag Unterstützung und Entlastung wünschen. Das Angebot umfasst unter anderem Hilfe im Haushalt, Einkaufsbegleitung, Begleitung zu Arztterminen und Behördengängen.

Dabei stehen nicht nur praktische Hilfe, sondern auch Menschlichkeit, Respekt und Vertrauen im Mittelpunkt. Ziel ist es, Menschen im Alltag zu entlasten, ihre Selbstständigkeit zu unterstützen und ihnen mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens zu ermöglichen.

„Wir möchten Menschen zuverlässig begleiten und ihnen den Alltag ein Stück leichter machen“ - dieser Gedanke steht für die persönliche Ausrichtung von A-Clean.

Wer Unterstützung im Alltag sucht oder sich über die angebotenen Leistungen informieren möchte, kann sich direkt an A-Clean Gebäudereinigung wenden.

Kontakt:
A-Clean Gebäudereinigung
Frauenstraße 16, 89073 Ulm
Inhaber: Mariglent Lleshi
0731 790 86 184
info@aclean-reinigung.de

Interessierte können sich unverbindlich beraten lassen und gemeinsam besprechen, welche Unterstützung individuell passend ist.



A-CLEAN GEBÄUDEREINIGUNG

Wir unterstützen Sie zuverlässig und mit Herz im Alltag - in Ulm und im Alb-Donau-Kreis. **Unsere Leistungen:** Unterstützung im Haushalt, Einkaufsbegleitung, Begleitung zu Arztterminen und Behördengängen. **Wir nehmen uns Zeit für Menschen!** Vertrauen, Respekt und Menschlichkeit stehen bei uns an erster Stelle.

TOP Gebäudereinigung 2026

A-Clean Gebäudereinigung
Frauenstraße 16 · 89073 Ulm
Inhaber: Mariglent Lleshi
www.aclean-reinigung.de
info@aclean-reinigung.de
0731 79 08 61 84

Rufen Sie uns an - wir beraten Sie gerne!