August und
September 2014

Lebensfreude

Gute Nachrichten

ULM+NEU-ULM

Mehr Sicherheit durch Selbstschutztraining: Seiten 1-3
Der Brillenkauf mit Kamera: Seite 4
Neue Methode gegen Flugangst: Seite 6
Niedrigzinsphasen richtig nutzen: Seite 8

Was empfehlen Selbstschutztrainer?

Jeder nicht gekämpfte Kampf ist gewonnen

hs. Müssen wir Angst haben vor Gewalt und Verbrechen? Eigentlich ständig, wenn wir uns Tatort und das übrige Fernsehprogramm zu Gemüte führen. Und in unserem wirklichen Leben? Da ist die Gefahr, dass wir beim Putzen oder Basteln von Stuhl oder Leiter fallen, vermutlich höher als die Wahrscheinlichkeit, Opfer einer Gewalttat zu werden.

Warum lohnt es sich trotzdem, Selbstverteidigungsseminare zu besuchen?

Aus demselben Grund, aus dem es Haftpflicht- oder Feuerversicherungen gibt, obwohl selten ein Schaden eintritt oder ein Haus brennt: Sie beruhigen ungemein. Sie helfen dabei, dass wir im Fall der Fälle gewappnet sind. Und sie können dazu beitragen, dass der Ernstfall nicht eintritt. Denn ein sicheres Auftreten schreckt viele Angreifer ab. Einfache Reaktionen nehmen ihnen oft den Wind aus den Segeln, bevor sich der Konflikt entfalten kann.

Untersuchungen zufolge werden rund 70 % der Angriffe auf Frauen bereits bei leichter Gegenwehr abgebrochen. Es genügt meist, den Angreifer mehrmals laut anzuschreien.

Die Abbruchquote erhöht sich auf 85 % bei mittlerer bis schwerer Gegenwehr, also bei körperlicher Verteidigung. Die Täter rechnen in der Regel nicht mit Gegenwehr. Und sie scheuen davor zurück. Denn gewöhnlich suchen sie leichte Opfer und - zumindest für sich - keinen Ärger.

Ausreichend Ärger bekam der Angreifer auf den obigen Fotos. Sie zeigen, in der Rolle des Täters, den Taekwondo-Großmeister Stefan Roitner aus Rosenheim. Er gab am 6. Juli in der Ulmer Kampfkunstschule Hipp ein dreistündiges Selbstschutz-Intensivseminar. Seine Frau Marion demonstriert auf den Bildern einige der unterrichteten Abwehrtechniken.

Kampftechniken stehen aber erst am Ende eines wirksamen Selbstschutzes. So wurden am 6. Juli viele Fragen behandelt:

- Wie wirkt Angst? Wie können wir mit ihr umgehen?
- Wann handeln wir in Notwehr oder Nothilfe?
- Wie können wir „deeskalieren“, also durch unser Verhalten einen Konflikt auflösen?
- An welchen Signalen erkennen wir frühzeitig, dass jemand gleich angreifen wird?
- Wie können wir Grenzen ziehen und verteidigen?
- Wie - notfalls - kämpfen wir am besten?

Was hierzu die über vierzig Teilnehmer des Selbstschutzseminars erfuhren, berichten auszugsweise die folgenden zwei Seiten.

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

Urlaubsreisen zur schönsten Reisezeit

09.-11.09.	Moseltal, Luxemburg und Saarschleife	HP €	325
26.-28.09.	Gämsensafari u. Bergfrühstück in Imst	HP €	279
15.-17.10.	Goldene Lärchenwälder im Engadin	HP €	379
18.-19.10.	Zum Bierfest nach Pilsen	HP €	199
23.-26.10.	Willkommen am Gardasee	HP €	325
29.-30.11.	Advent m.d. Regenburger Domspatzen ab	HP €	199

Unsere beliebten Tages- / Musikreisen

20.08.(Mi)	Bodenseepanorama in Lindau u. Dornbirn	€	57
13.09.(Sa)	Altmühlstadt Eichstätt und Brombachsee	€	53
20.09.(Sa)	Oktoberfest auf dem Bodensee	€	74
21.09.(So)	Kleinwalsertaler Alphornfestival	€	42
24.09.(Mi)	Karwendelgebirge - Ahornboden - Eng-Alm	€	49
25.09.(Do)	Musical Stuttgart: TARZAN o. MAMMA MIA ab	€	92
28.09.(So)	Dahlienblüte auf der Insel Mainau	€	56
03.10.(Fr)	Herbstfahrt: Weinfahrt an den Bodensee	€	54
08.10.(Mi)	Kürbisschau im Blühenden Barock	€	39
10.10.(Fr)	Wintermode Betz u. Krautfest im Albstadl	€	31
18.10.(So)	Wallfahrt nach Altötting	€	35
24.10.(Fr)	Chrysanthemen-Zauber in Lahr	€	39

Omnibus Missel · Ristberg 10 · Ulm-Eggingen
Telefon 07305 7349 · www.missel-reisen.de

Genießen Sie Ihr Leben
und legen Sie die Vermietung oder den Verkauf
Ihrer Immobilien in meine Hände

DR. FRIEDLMAIER IMMOBILIEN

Tel.: 0179-929 9044 | www.wohlfühl-häuser.de

Anzeige

HIPP PHYSIOTHERAPIE

...damit's Ihnen gut geht!

Physiotherapie · Osteopathie · Podologie
Ergotherapie

Wir erweitern unser Team

und suchen Kollegen für die Bereiche Physio-, Ergo- und Osteopathie.

Bewerbung bitte an:

bewerbung@hipp-physiotherapie.de

Selbstschutzseminar

Angst, Wut und Adrenalin

hs. Angst hat so manches Leben gerettet. Sie ist die Alarmanlage, die vor Gefahren warnt. Dabei kann sie sich, je nach Persönlichkeit des Betroffenen, durch verschiedene Signale bemerkbar machen: Aufmerksamkeit, Muskelanspannung, Reaktion, Herzfrequenz und Blutdruck nehmen zu. Wir schwitzen und zittern. Der Atem wird flacher und schneller. Der Sichtkreis verengt sich, wir kriegen den sogenannten Tunnelblick. Ein trockener Mund hindert uns am Sprechen. Womöglich geraten wir in Atemnot, verspüren Schwindel oder Übelkeit. Schließlich können Blase und Darm plötzlich das Bedürfnis verspüren, sich rasch zu entleeren, bevor der Ärger losgeht. Die etwas derbe Redewendung, „Ich habe mir vor Angst (beinahe) in die Hose gemacht", hat einen sehr realen Hintergrund.

Angst sollte uns warnen, aber nicht überwältigen, also nicht handlungsunfähig machen.

Wie erreichen wir das:

1. Wenn Angst in uns aufsteigt, können wir uns bewusst machen, dass wir nun Angst haben.
2. Dann erinnern wir uns daran, was wir für solche Situationen im Selbstschutzseminar gelernt haben.
3. Und das setzen wir bestmöglich um.

Ein weiteres Gefühl, das die Kontrollfähigkeit einschränken kann, ist die Wut. Frustrierende Erlebnisse, Reizworte oder -handlungen können so viel Ärger auslösen, dass sich der Betroffene nicht mehr im Griff hat.

Angst und Wut haben eines gemeinsam: Sie sind purer Stress. Und bei Stress produziert der Körper ein sehr nützliches Hormon, das Adrenalin. Es kommt so schnell wie es sich - nach der Stresssituation - wieder abbaut. Es dient dazu, alle Energiereserven zu mobilisieren und die Leistungs- und Kampffähigkeit zu erhöhen. Außerdem verringert es die Schmerzempfindlichkeit. Manche Schläge, die einen eigentlich zu Boden strecken müssten, werden einfach „weggesteckt".

Anzeige

Alexander Schuster
Kampfkunst und Gesundheit
www.wushu-ulm.de Tel. 0 73 05 - 17 80 475

Qi Gong
- eine schonende Heilgymnastik
- Arbeit mit körpereigenen Energien

Kung Fu
- eine harte und äussere Kampfkunst

Tai Chi Chuan
- eine weiche und innere Kampfkunst
- die höchste Form des Faustkampfs

Widerstände und Blockaden auflösen
Körper und Geist stärken, ohne zu verhärten
mit Konfrontationen und Ängsten besser umgehen
Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein verbessern
Der beste Weg zu kämpfen - ist nicht zu kämpfen

Impressum Lebensfreude

Herausgeber und Verlag, verantwortlich für Anzeigen und Redaktion: Lebensfreude-Verlag GmbH & Co. KG, vertreten durch ihren Geschäftsführer Dr. Helmut Schomaker (hs), Hinterfeld 3, 88483 Burgrieden-Bühl, www.lebensfreude-verlag.de, info@lebensfreude-verlag.de, Tel.: 07392 17782 oder 0173 31 88 511. Auflage: 124.493 Exemplare, Erscheinungsweise: zweimonatig. Druck: DHW Druckhaus Waiblingen Remstalbote GmbH. Für die Herstellung wird Recycling-Papier verwendet. Beiträge und Fotos, auch auszugsweise, dürfen nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlages verwendet werden. Der Verlag, der Herausgeber und die Autoren der Lebensfreude schließen jegliche Haftung für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden aus.

Selbstschutzseminar

Rechtslage

hs. Wer darf in einem Rechtsstaat Gewalt ausüben? Nur einer, und das ist der Staat. Er hat das Gewaltmonopol, um beispielsweise durch seine Polizei für Recht und Ordnung zu sorgen. Doch auch für diese Regel gibt es eine Ausnahme: Wir dürfen körperliche Gewalt einsetzen, wenn sie notwendig ist, um uns oder andere zu schützen. Verteidigen wir uns selbst, so handeln wir in Notwehr. Stehen wir anderen bei, spricht man von Nothilfe. In beiden Fällen bleibt aber unser Verhalten nur dann straffrei, wenn es einige Bedingungen erfüllt:

Die Maßnahme muss einen Angriff abwehren, der gerade in diesem Moment stattfindet oder noch andauert. Attackieren wir hingegen jemanden, der uns vor fünf Minuten geohrfeigt hat, ist das keine Notwehr, sondern strafbare Vergeltung.

Unsere Abwehr muss außerdem „verhältnismäßig" sein. Das heißt, sie darf nicht über das Maß hinausgehen, welches zu unserem Schutz erforderlich ist. Dies lässt sich im Einzelfall oft schwer beurteilen. War es beispielsweise verhältnismäßig, jemanden kampfunfähig zu schlagen, weil er uns gerade geohrfeigt hat? Die überraschende Antwort lautet: Vermutlich ja, wenn der Angreifer hätte gefährlich werden können. Denn seine Ohrfeige war womöglich nur der Auftakt zu einem massiven Angriff. Mit ihr wurde dann die Grenze überschritten zu einer körperlichen Auseinandersetzung, die auch sehr heftige Verteidigungsmaßnahmen rechtfertigt. Ohnehin wird manch Angegriffener nach dem Motto handeln: „Lieber spreche ich hinterher mit meinem Rechtsanwalt, als mit meinem Arzt."

Wer sich nun unverhältnismäßig verhalten hat, kann trotzdem straffrei ausgehen, wenn er aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken gehandelt hat.

Strafrechtlich belangt hingegen wird derjenige, der einen Angriff beobachtet und dem Opfer nicht hilft. Er muss zwar nicht in dem Kampf eingreifen und Kopf und Kragen riskieren. Er darf durchaus das Weite suchen. Aber er muss schnellstens das Handy zücken und die Polizei benachrichtigen.

Die Rechtslage ist kompliziert. Sie wurde hier nur unvollständig und unverbindlich dargestellt. Genaue Auskünfte erteilt bestimmt jeder im Strafrecht tätige Rechtsanwalt.

Anzeige

合氣道

Aikido
Sport
Spaß
Selbstverteidigung
für Jung und Alt

Training, auch für Anfänger, dienstags und donnerstags 19.30 – 21.30 Uhr

in der Sportanlage
Georg-Elser-Weg 1 + 2
89075 Ulm-Böfingen
Vfl Ulm/Neu-Ulm – Abteilung Aikido

www.aikido-ulm.de

Selbstschutzseminar

Deeskalieren

hs. Frauen und Männer sind gleichberechtigt, aber nicht gleich. Das zeigt sich schon daran, dass Gewalttaten meist von Männern ausgeübt werden. Der Unterschied zeigte sich im Selbstschutzseminar auch an den Verhaltensempfehlungen. Sie sind nämlich für Frauen anders als für Männer.

Beiden wurde zwar empfohlen, eine Abwehrposition einzunehmen. Dabei streckt man die Arme auf Gesicht- und Brusthöhe aus, um den Angreifer auf Abstand zu halten. Man sagt laut - so dass es auch die Zeugen hören - Sätze wie: „Lassen Sie mich in Ruhe".

Die Frau sollte dabei selbstbewusst, befehlend auftreten und Diskussionen oder gar Unterwürfigkeit vermeiden. Nach Möglichkeit weicht sie nicht zurück, sondern geht mit aggressiv nach vorne zeigenden Händen auf den Angreifer zu. Denn dieser sucht im Regelfall ein bequemes Opfer. So verliert er eher die Angriffslust, wenn er bemerkt, dass mit der Auserwählten „nicht gut Kirschen essen ist".

Wenn ein Mann angegangen wird, verhält er sich am besten defensiv, schützend. Er vermeidet Provokationen und weicht zurück. Seine Hände zeigen zwar zum Kontrahenten, aber beschwichtigend mit der Handinnenfläche.

Warum soll der Mann so besänftigend auftreten? Bei Auseinandersetzungen unter Männern geht es meist um „Hahnenkämpfe": Wer ist der Größte und Stärkste, wer ist Chef im Revier? Wenn man nun dem Angreifer diese Rolle überlässt, vielleicht muss er dann nicht mehr kämpfen?

Anzeige

HIPP KAMPFKUNST

...entdecke deine Kraft!

Die Familienkampfkunstschule in Ulm

Selbstbehauptung Bewegungskunst Notwehrtraining

Unser Tipp:
Jetzt anmelden für unser:
Ferien SOMMERSPASS Programm

- Papa/Kind-Kampfspieltag
- Einführungs-Kampfkunst-Stunden für Erwachsene
- (Familien)-Kampfkunst-Wochen mit Kindermobbing-Schutzprogramm
- Selbstschutztage für Mädchen/Jungs ab 14 J.

2-mal in Ulm – am Eselsberg und am Safranberg
Tel.: 0731-14059840 info@hipp-kampfkunst.de

Anzeige

Sicherheit für Ihr Kind

Konzentration
Sicherheit
Koordination
Disziplin
Gesundheit

KARATE
Schnupperstunden

Karate Unterricht immer donnerstags:
Minis 4 - 6 Jahre 15.15-16.00 Uhr
Kids 6 - 8 Jahre 16.00-17.00 Uhr
Schüler 9 -12 Jahre 17.00-18.00 Uhr

2 KARATE-STUNDEN GRATIS!

Pro-Fit Club Neu-Ulm
Gartenstraße 30-32
89231 Neu-Ulm

KARATE SCHULE HUNGER

www.karate-neu-ulm.de | Tel. 0176 7036 11 97

Selbstschutzseminar

Vorbereitendes Angriffsverhalten

hs. Kommt jemand mit ausgestreckten Armen auf uns zu, meint er es normalerweise gut mit uns. Er freut sich, uns zu sehen, und will uns umarmen. Ausgebreitete Arme können aber auch ein sogenanntes vorbereitendes Angriffsverhalten darstellen. Das sind unbewusste Körpersignale. Sie zeigen an, dass ein Mensch vor lauter Wut allmählich die Kontrolle über sich verliert und gleich gewalttätig wird:

• Der Angreifer stößt sein Gegenüber mit den Händen zurück und reißt dann die Arme auseinander. Mit dieser Geste will er - ohne sich dessen bewusst zu sein - größer und breiter wirken.

• Seine Finger zucken nervös hin und her.

• Die Hände werden hinter dem Körper versteckt.

• Der Angreifer wechselt von einer Parallelstellung zu einer seitlichen Position. Das heißt, seine Füße stehen nicht mehr nebeneinander im gleichen Abstand zum Kontrahenten, sondern hintereinander. Nur ein Fuß und eine Körperseite sind dem Gegenüber zugewandt. So kann man besser kämpfen.

• Der Angreifer fasst sich ins Gesicht.

• Er zupft sich an Ohren und Nase. Auch diese Gesten kommen aus dem Unterbewussten. Mit dem Griff zur Nase fragt sich der Angreifer, ob sein Gegenüber nach Angst riecht.

Anzeige

Ingenieurbüro für Bauwesen
Energieberatung und Immobilienbewertung
✓ Energieausweise für Neubauten
✓ Energieausweise für Wohn- und Nichtwohngebäude
✓ Antragsstellung für zinsgünstige Darlehen u. Zuschüsse
✓ Verkehrswertermittlung von Immobilien
Bernd Kuhn M.A. Dipl-Ing. (FH) Wippinger Str. 7
wohnzukunft-gmbh.de 89143 Blaubeuren
Telefon: 07344 9247-53 o. 0170 9006802

Selbstschutzseminar

„Wenn Du kämpfen musst, dann kämpfe!“

hs. Alle Deeskalationsversuche waren vergebens, der Angreifer geht auf uns los. Was machen wir?

Wir stehen bereits in unserer Abwehrposition. Wir versuchen weiter, den Angreifer mit unseren Armen auf Abstand zu halten. Dabei konzentrieren wir uns auf ihn, auf seine Mitte, und nicht auf seine Arme oder Füße.

Nun wird er beispielsweise eine unserer Hände fassen und uns zu sich ziehen, um mit seiner anderen Hand zuzuschlagen. Wir können nun etwa seinem Ziehen nachgeben, den Ellenbogen unseres gefassten Armes über seinen greifenden Arm legen und zu seinem Gesicht stoßen. So stellen wir uns auf die seiner freien Faust abgewandten Körperseite. Nun ist es an uns, zu schlagen und zu treten. Aber nicht irgendwohin, sondern an die empfindlichen Schmerzpunkte: Zehen, Knie, Oberschenkel außen, Genitalien, Solar Plexus, untere Rippenkante, Außenseite der Ellenbogen, Vorderseite des Halses, Nase, Augen, Ohren.

Der Schlag mit der flachen Hand auf das Ohr beispielsweise erfüllt alle Kriterien einer guten Kampftechnik: Er ist einfach, direkt und sehr wirksam. So gibt es viele Möglichkeiten, sich zu verteidigen. Vor allem Kampfsportler können hier auf ein umfassendes Repertoire zurückgreifen.

Dabei sollten wir zwei Dinge beachten: Einige Schläge werden wir stets abkriegen. Doch unser Adrenalin macht uns schmerzunempfindlicher. Aber auch der Angreifer steckt voller Adrenalin. Deswegen bringt es nichts, sich ein bisschen zu verteidigen. Wenn wir schon kämpfen müssen, dann richtig.

Wie wehren wir uns, falls wir zu Boden geworfen wurden? So wie auf dem Bild rechts auf der Titelseite: Arme vors Gesicht, einrollen zur Embryonalhaltung und treten, treten, treten.

Doch die beste Verteidigung ist es immer noch, es gar nicht erst zur Auseinandersetzung kommen zu lassen. „Denn“, so erklärt der Trainer Stefan Roitner beim Selbstschutzseminar in der Kampfkunstschule Hipp, „jeder nicht gekämpfte Kampf ist gewonnen!“

Anzeige

Insektenschutzgitter
Lichtschachtabdeckungen
Seit 20 Jahren fertigen wir erfolgreich auf über 500 m² Produktionsfläche mit modernster Technik Insektenschutzgitter und Lichtschachtabdeckungen „System Neher“ nach Maß.

Bei uns erhalten Sie alles aus einer Hand: Die Beratung vor Ort, unsere präzise Fertigung und natürlich Anlieferung und Montage.

Kaiser-Insektenschutzgitter für Türen, Fenster, Lichtschächte:
• ästhetisches Design
• edle Materialien
• hochwertige Verarbeitung
• perfekte Maßanfertigung
• dauerhafte Funktion

Kaiser Insektenschutzgitter
Inhaber: Wolfgang Kaiser
Hittistetter Straße 16, 89250 Senden / Witzighausen
Tel.: +49 7309 929510 · Fax: +49 7309 929511
info@insektenschutz-kaiser.de · www.insektenschutz-kaiser.de

Üben, üben ...

hs. Wie üben wir Selbstverteidigung? Ungern auf der Straße. Aber es gibt ja Selbstverteidigungskurse, beispielsweise in der Kampfkunstschule Hipp.

Die Vertreter der Kampfsportarten - ob Karate, Aikido oder Taekwondo - betonen gerne, ihre Übungsbedingungen würden nie ganz mit dem realen Straßenkampf übereinstimmen. Aber allein das Selbstverteidigungsseminar am 6. Juli zeigte: Die im Kampfsport erlernten Techniken lassen sich im Ernstfall gut nutzen.

Anzeige

AtlasPROfilax nach René C. Schümperli

Eine natürliche und wirksame Methode zur Vorbeugung und Selbstheilung

Migräne, Schwindel, Kieferfehlstellungen, Rückenschmerzen, Verspannungen, Bandscheibenvorfälle u. v. m. können ihre Ursache von einer Rotationsfehlstellung des obersten Halswirbels (1. Halswirbel = Atlas) haben.

Der Atlas trägt nicht nur den Kopf, sondern ist auch für die Aufhängung, Balance und Steuerung der Wirbelsäule zuständig. Der Schweizer René C. Schümperli hat eine Methode entwickelt, die es dem Atlas ermöglicht, sich optimal zu positionieren. Die angeborene Fehlrotation des Atlas kann eine Verminderung des Volumens des Schädellochs bedeuten. Dadurch können das Rückenmark sowie verschiedene Hirnnerven und Nervenbahnen einem Dauerdruck ausgesetzt sein. Durch diesen Dauerdruck können körperliche sowie psychische Störungen entstehen. Bei einem fehlrotierten Atlas kann es unter anderem zu Störung und Veränderung in der Körperhaltung kommen. Durch die weltweit einmalige AtlasPROfilax©-Methode wird es dem Atlas ermöglicht, sich optimal zu positionieren. Wenn der Atlas in der richtigen Lage ist, kann das körperliche Gleichgewicht wieder hergestellt werden. Die Selbstheilungs- und Regenerationsprozesse werden in Gang gesetzt und der menschliche Organismus beginnt, wieder besser zu funktionieren.

Weil ein fehlgestellter Atlas von Geburt an auftreten kann, sollte eine Präventiv-Maßnahme so früh wie möglich schon bei Kleinkindern begonnen werden, damit diese gesund heranwachsen können, erklärt Thomas Heiler. Nur von der AtlasPROfilax©-Academy Switzerland ausgebildete Therapeuten dürfen die Methode anwenden.

Für alle, die nähere Informationen über die Atlastherapie erfahren möchten, lade ich herzlich einmal im Monat zu einem Vortrag in meiner Praxis ein.

Die genauen Termine sowie weitere Informationen erhalten Sie via Telefon oder Internet.

Thomas Heiler
Hauptstraße 64 • 89233 Neu-Ulm/Pfuhl
Telefon 0731 - 9717557
www.reaktiv-physio.de

Lebensfreude-Autor Dr. Helmut Schomaker berichtet, warum er eine Brille kauft, von der er meint, dass er sie gar nicht braucht:

Brillenkauf per Filmaufnahme

Wer schlecht sieht, muss eine Brille tragen. Wer gut sieht, trägt natürlich keine. Wer schlecht sieht und eitel ist, hat Kontaktlinsen. Das war mein Weltbild zum Thema Brille. Ich wäre nie auf die Idee gekommen, eine Brille „freiwillig" zu tragen, also bloß deshalb, weil sie gut aussieht. Doch dann kam ich auf einer Messe am Stand des Erbacher Brillenfachgeschäftes Chilioptik vorbei.

hs. Ein Herr auf dem Chilioptik-Stand schaute mich begeistert an und erklärte: „Sie brauchen eine Brille". Ich war seit Jahrzehnten der Ansicht, dass ich keine brauche. Mein rechtes Auge sieht zwar schlecht, aber das linke umso besser. Deswegen kam ich, wie ich fand, ohne Brille im Alltag bestens zurecht.

Der begeisterte Herr stellte sich als Inhaber Edwin Deutelmoser vor, fixierte mich kurz und überreichte mir dann eine leichte, schwarze Brille mit rotem Streifen. „Das ist Ihre Brille". Ich setzte sie höflichkeitshalber auf und betrachtete mich im Spiegel. Sie sah sogar ganz gut aus. „Kommen Sie", sagte mein Brillenberater, „ich mache eine Aufnahme von Ihnen." „Wie bitte?" „Ich filme Sie mit Ihrer neuen Brille". Edwin Deutelmoser stellte sich hinter eine große Standkamera und gab Anweisungen: „Schauen Sie zu mir. Dann bewegen Sie Ihren Kopf langsam nach links. Jetzt drehen Sie ihn weit nach rechts. Nun kommen Sie wieder zur Mitte zurück." Ich tat wie befohlen und durfte mich daraufhin im Film bewundern: Ein nicht mehr ganz junger, aber kompetent und geradezu sympathisch aussehender Herr schaute wichtig in die eine und in die andere Richtung und zuletzt wieder in die Kamera. Ich war von dem Ergebnis angetan. Doch gleich kamen mir Bedenken: „Vielleicht sehe ich ja ohne Brille noch besser aus?" „Wie meinen Sie?" „Sie müssten mich auch ohne Brille filmen, zum Vergleich." „Das habe ich noch bei keinem Kunden gemacht", erklärte Edwin Deutelmoser. Doch er stellte sich erneut hinter die Kamera. Dieselbe Prozedur, ich blickte nach links, nach rechts und zur Mitte, aber diesmal ohne Brille. Das Ergebnis war eher ernüchternd, zumindest keinesfalls so ansprechend wie der erste Durchlauf.

Ich war irritiert. Ich konnte doch nicht eine Brille, die ich nicht brauche, nur deshalb kaufen, weil ich mit ihr besser aussehe. „Warum nicht?", fragte mein Gesprächs- und Filmpartner: „Die meisten Menschen haben vielleicht eine oder gar keine Brille, aber etliche Schuhe, für jeden Anlass andere. Doch wohin schauen wir als erstes, wenn wir einem Menschen begegnen? Auf die Füße oder ins Gesicht? Die Brille ist eines unser wichtigsten Kleidungs- und Schmuckstücke." Eine Frage blieb mir noch: Warum filmt Chilioptik seine Kunden? Denn ein Blick in den Spiegel müsste doch denselben Zweck erfüllen? „Der Spiegel", erklärte Edwin Deutelmoser, „zeigt uns, wie wir uns sehen. Der Film zeigt, wie andere uns sehen. Und darauf kommt es ja auch an."

Anzeige

Laufschuhe kaufen per Video-Analyse

hs. „Wer alle Sorgen dieser Welt vergessen will, braucht nur Schuhe zu tragen, die eine Nummer zu klein sind."

Neben der von Mark Twain vorgeschlagenen Methode gibt es noch bekömmlichere Möglichkeiten, um vom Alltag abzuschalten. Laufen gehört zweifellos dazu. Es ist gesund und entspannend, vor allem, wenn die Schuhe passen. Der Kauf der richtigen Schuhe, so denkt der Laie, funktioniert ganz einfach: angucken, anprobieren, bezahlen. Doch gerade bei Laufschuhen empfiehlt sich ein wesentlich genaueres Vorgehen, erläutert Oliver Mienert vom Laufsport-Spezialisten Runners Point in Ulm:

Es gibt nicht *den* idealen Laufschuh. Vielmehr hängt es von der Person des Läufers (oder natürlich der Läuferin) ab, welcher Schuh der richtige ist. Deswegen führen Oliver Mienert oder seine Mitarbeiter zuerst ein Gespräch mit jedem Kunden: Welche Ziele hat er, wie oft läuft er, wo und wie lange. Falls der Kunde seine alten Schuhe mitgebracht hat, werden sie untersucht. Schließlich verraten sie schon einiges über das Laufverhalten. Dann kommt die statische Analyse. Das heißt, der Berater nimmt einen Abdruck von jedem Fuß und stellt außerdem fest, wie die Beinachsen verlaufen. Daraufhin folgt die dynamische Analyse: Der Kunde steigt auf das Laufband und beginnt zu laufen, zunächst barfuß, später mit einigen ausgewählten Schuhen. Das Laufen wird gefilmt, das Video anschließend analysiert. Nun weiß man, was für ein Lauftyp der Kunde ist und wie der für ihn ideale Laufschuh beschaffen sein muss.

Eine entscheidende Rolle bei der Schuhberatung spielt also das Laufband. Deswegen hat Oliver Mienert dort sein Team für ein Gruppenfoto versammelt. Er selbst steht in der hinteren Reihe in der Mitte. Seine Frau Enkhe sitzt rechts vorne. Sie bewältigt zwar noch nicht, wie ihr Mann, 100 Kilometer lange Ultraläufe. Aber sie hat schon so manchen Halbmarathon gemeistert und dabei bestimmt - dank passendem Schuhwerk - alle Sorgen dieser Welt vergessen.

Anzeige

Dein Fachmann für den Laufsport

Wir sind auf der Marathonmesse am 27.9. in der Donauhalle Ulm

Gutschein: Wenn Sie bis zum 31.12.2014 in unserer Franchise-Filiale in Ulm diese Anzeige vorlegen, erhalten Sie 10 € Ermäßigung ab einem Einkaufswert von 50 €.

RUNNERS POINT

Franchise-Filiale Ulm | Inhaber: Oliver Mienert
Wengengasse 29 | 89073 Ulm

Tel.: 0731/4037889
E-mail: ulm@runnerspoint-franchise.de

Werde Fan!
www.facebook.com/run2.ulm

Idyllisches und abenteuerliches Ulm

sg. Stand Up Paddeln (SUP) ist ein junger Sport für Kinder ebenso wie für Hochleistungssportler: Im Stehen gleiten sie auf surfbrettähnlichen „Paddle-Boards" über Seen und Flüsse. Sie reiten Wellen ab oder fahren Rennen. Ihre Paddle Boards sind meist aufblasbar, wiegen zwischen 7 und 13 kg und passen in einen Rucksack.

Um die neue Sportart in Ulm und Umgebung zu etablieren, veranstaltet der SUP-Spezialist Fifty-Eight Kurse und Flusstouren. In den Kursen bringen erfahrene Coaches den Neulingen bei, wie sie sicher fahren, richtig paddeln und verschiedene Lenk- und Wendemanöver bewältigen. Als Highlight gelten die Flusstouren. Tour 1 führt die Paddler von Erbach durch das naturbelassene Donautal hinein in unser schönes Ulm. Tour 2 ist bestens für Abenteurer geeignet. Von Senden-Ay nach Ulm wird es auf der Iller mit ihrer schnelleren Strömung ein bisschen rasanter. Wendemanöver ins Kehrwasser sowie kleine Stromschnellen warten auf die Teilnehmer. Alle Touren werden von erfahrenen Guides geleitet.

Anzeige

58 FIFTY-EIGHT

Der Spezialist für Stand UP Paddling

2. und 3. August: **Kostenloser SUP-Verleih an der Donau, Höhe Stadion**
15. August: **Flusstour Iller/Donau**
16. August: **Einsteigerkurs**

Inhaber: Jens Gramer
Münsterplatz 25, 89073 Ulm
Telefon: 0731 379 50 55 0
info@fifty-eight.de • www.fifty-eight.de

Starke Mädchen Starke Jungen

hs. Entdeckungsreisen, Schatzsuche, Malen, Gestalten, Musizieren, Bewegungsspiele, Klanggeschichten ... In den Kursen von Musiktherapeutin Andrea Zosel lernen Kinder auf vielfältige Weise, Selbstvertrauen aufzubauen und respektvoll miteinander umzugehen. Die Teilnehmer zwischen 6 und 10 Jahren treffen sich an fünf Mittwochnachmittagen im Katharinenhaus in Senden-Wullenstetten. Die Lebensfreude hat darüber bereits berichtet. Ab Herbst beginnen nun die neuen Kurse für „Starke Mädchen" und „Starke Jungen":

- ab **14.1.2015** „Schutz & Grenzen" für Mädchen,
- ab **25.2.2015** „Abwehr & Verteidigung" für Jungen.

Ein Informationsabend zu allen drei Kursen findet statt am **1.10.2014**, 19.30 Uhr, im Katharinenhaus in Senden-Wullenstetten.

Anzeige

Andrea María Zosel
Praxis für kreative Musiktherapie

Was könnte Anlass sein, ein Gespräch zu suchen?

- Schulschwierigkeiten sowie Entwicklungs- und Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen
- Orientierung in Krisensituationen
- Psychische Überbelastung
- Trauerbewältigung
- Präventionsangebote für Kinder

Tannenweg 3 · 89250 Senden
Tel.: 07307/259672
andrea.zosel@gmx.de · www.andrea-zosel.de

Mediation: Über Bedürfnisse zur Einigung

In der Abteilung eines Konzerns kamen zwei Damen einfach nicht miteinander klar: Die vor einem halben Jahr aufgestiegene Chefin und eine ihrer Mitarbeiterinnen. Diese machte ihrer Vorgesetzten das Leben nach allen Regeln der Kunst schwer und mobbte sie nach Kräften. Bis der entnervte Arbeitgeber eine Mediation vorschlug.

hs. Der Begriff Mediation stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „Vermittlung“. Bei der Mediation vermittelt also ein unbeteiligter Dritter, der Mediator, zwischen den streitenden Parteien. Sie, die Medianten, nehmen freiwillig an dem Verfahren teil und entscheiden eigenverantwortlich, was behandelt wird. Sie bestimmen den Verhandlungsinhalt. Den Verhandlungsablauf hingegen legt der vermittelnde Mediator fest.

Dabei geht es ihm vor allem darum, die hinter den vorgetragenen Standpunkten liegenden Bedürfnisse herauszufinden. Worum geht es jeder Streitpartei wirklich, was ist ihr Herzensanliegen? Wenn die Bedürfnisse erkannt wurden, können die Konfliktpartner Lösungsmöglichkeiten erarbeiten, bewerten und auswählen. Die gefundene Lösung halten sie dann in einer bindenden Vereinbarung fest. Dabei bleiben die Konfliktparteien stets Herr des Verfahrens. Jede Partei kann es jederzeit abbrechen.

Die sich bekämpfenden Konzernmitarbeiterinnen haben das Mediationsverfahren nicht abgebrochen. Sie erkannten vielmehr, dass sie beide dasselbe Herzensbedürfnis hatten: Sie wollten Anerkennung und Wertschätzung. Die Mitarbeiterin war gekränkt, weil sie nicht Chefin geworden war. Die kinderlose Chefin war betrübt, weil ihre ohnehin schon kinderreiche Mitarbeiterin auch im Team eine Mutterrolle eingenommen hatte. Irgendwann lagen sich die Streitparteien schluchzend in den Armen. Solche Szenen kommen bei Mediationen anscheinend häufig und bei Gerichtsverfahren bekanntermaßen selten vor.

„Wenn ich gewusst hätte“, sagte eine von ihnen, „wie es bei Dir ist, hätte ich gleich mit Dir gesprochen.“ Und so ungefähr sah dann auch die Lösung aus: Sobald sich Spannungen aufbauen, wird miteinander gesprochen. Seitdem funktioniert die Zusammenarbeit, immerhin schon seit zwei Jahren.

Mediation lässt sich fast überall einsetzen: Beispielsweise in Unternehmen, bei Erbauseinandersetzungen oder Partnerschaftsproblemen und sogar unter zerstrittenen Nachbarn. Studien bescheinigen der Mediation hohe Erfolgsquoten von - je nach Anwendungsbereich - 70 % bis 95 %.

Die Mediation spart auch Zeit und Kosten. Es bedarf keiner umfangreichen Schriftsätze. Man wartet nicht monatelang auf Gerichtstermine. Und zu bezahlen sind nicht zwei Anwälte und die Gerichtskosten, sondern nur ein Mediator.

Anzeige

Verteidigung ist gut, Einigung ist besser!

Stecken Sie in Erbstreitigkeiten, Ehescheidungen, Unternehmenskonflikten ...?
In einer Mediation finden Sie unter meiner Vermittlung eine interessengerechte und faire Lösung:
» kostengünstiger und schneller als vor Gericht,
» einvernehmlich und selbstbestimmt,
» mit einer Erfolgsquote von 70% - 95%.

Dipl.-Kfm. Steuerberater Volker Krusche
Wirtschaftsmediation, Konfliktlösungen
Hahnengasse 38, Ulm, 0731 920 45 - 0
mehr unter **www.krusche-und-sohn.de**

Wichtiger Hinweis: Unsere Berichte und Empfehlungen können weder psychotherapeutische Beratung noch Ärzte, Heilpraktiker und Medikamente ersetzen. Sie sollten solche Hilfe beanspruchen, falls Sie etwa durch Gefühle überwältigt werden oder Beschwerden haben. Das gilt vor allem bei ernsthaften oder länger andauernden Beschwerden. **Wir - Verlag, Herausgeber und Autoren der Lebensfreude - übernehmen keine Garantie und schließen eine Haftung für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden aus.**

Anzeige

kurzimpuls

Fähigkeiten erkennen, Stärken fördern und Potenziale schöpfen mit der einzigartigen „Rückencoaching-Methode (RCM)“

Beratung · Coaching
Training · Mediation

Gabriele Kurz · Bahnhofstraße 6 · D-89287 Bellenberg
Tel. 0049 / 7306 / 31353 · gabriele.kurz@kurzimpuls.de
www.kurzimpuls.de

Roswitha Birk-Becht, die Expertin für Stressmanagement, Psychotherapie und Paarberatung im NIMAS-Kompetenzteam:

... für meine Balance ... für mich ... für uns beide

hs. Die „Seele“, so heißt der Bereich, den Roswitha Birk-Becht im NIMAS-Kompetenzteam betreut. NIMAS besteht ja seit Anfang dieses Jahres und ist ein Verbund regionaler Experten. Gemeinsam bieten sie Beratung und Unterstützung in einer Bandbreite an Lebensbereichen, welche ein einzelner Fachmann nicht abdecken kann.

Was ist die Seele? Der Duden nennt immerhin acht Bedeutungen. Gebräuchlich davon ist - abgesehen von dem „besonders in Süddeutschland bekannten ... kleinen länglichen Brot“ - vor allem die Beschreibung als Psyche: Die „Gesamtheit dessen, was das Fühlen, Empfinden, Denken eines Menschen ausmacht“.

Hier setzt Roswitha Birk-Becht in ihrer Erbacher Praxis für Psychotherapie drei Schwerpunkte: Stressmanagement, Gestalttherapie und Paarberatung.

für meine balance

Stressmanagement

Erkennen, Wissen und Umsetzen - in diesen drei Schritten lässt sich Stress bewältigen. Zunächst geht es also darum, andauernde übermäßige Belastungen zu erkennen und nicht zu verdrängen. Deswegen gibt Roswitha Birk-Becht in ihren Einzelberatungen und Gruppenseminaren Hintergrundinformationen zu Stress und seinen Warnzeichen. Vor allem aber vermittelt sie Wissen über die Arten, wie Stress bewältigt werden kann. Ihre Klienten und Kursteilnehmer erhalten einen ganzen „Instrumentenkoffer“. Dieser umfasst unter anderem die persönliche und heilkundliche Analyse, Methoden des Zeitmanagements, entspannende Atemtechniken und Autogenes Training. Wer jede dieser Möglichkeiten erlernt hat, stellt bald fest, welche für ihn besonders geeignet sind. Sie müssen natürlich im Alltag erprobt und umgesetzt werden, damit ihre entlastende, wohltuende und gesundheitsfördernde Wirkung erfahren wird. Frau Birk-Becht veranstaltet auch die Urlaubsseminare „TAGE DIE BLEIBEN“. In ihnen gehören Stressmanagement, Einzelberatung und Entspannungstechniken zum Tagesprogramm.

für mich

Gestalttherapie

Die Gestalttherapie ist eine Form der Psychotherapie. Roswitha Birk-Becht setzt sie ein, damit sich die Klienten ihrer alten Muster bewusst werden und sie ändern können. Viele dieser Einstellungen und Gewohnheiten wurden in der Kindheit erlernt. Damals mögen sie nützlich gewesen sein. Jetzt behindern sie oft das „Kontaktverhalten“, also den Umgang mit Mitmenschen. Deswegen lernt man in der Gestalttherapie, die eigenen Gefühle und Gedanken zu beobachten und anzuerkennen. Das beruhigt und schafft die Möglichkeit, freier zu entscheiden, welche Reaktionen sinnvoll sind.

für uns beide

Paartherapie und -seminare

Ein kleines Wort kann entscheidend sein, auch in Paarbeziehungen. Hier diskutieren die Partner oft die Frage: „Wer ist schuld?“ Roswitha Birk-Becht fragt stattdessen: „Was ist schuld?“ So finden sich leichter gemeinsame Lösungen und Wege zu einem respektvollen Miteinander.

Anzeige

NIMAS
Das Geheimnis guter Energie
Fünf Kernkompetenzen in einem Expertenteam
Rufen Sie uns an!

Körper
Gesundheit und Wohlbefinden

Praxis Dr. med. Brückner
Florian Brückner
Bahnstraße 6 · 89278 Nersingen
Tel. 07308.921488
praxis@praxis-drbrueckner.de
www.praxis-drbrueckner.de

Seele
Roswitha Birk-Becht
Psychotherapie und Stressmanagement

Praxis für Psychotherapie
Roswitha Birk-Becht
Ehingerstraße 31-33 · 89155 Erbach
Tel. 07305.933 89 56
info@psychotherapie-birk-becht.de
www.psychotherapie-birk-becht.de

Führung
BEMA COACHING
Für Management und Führungskräfte
Einzelcoaching für Unternehmer und Führungskräfte

BEMA COACHING
Petra Bergmann
Erhard-Grözinger-Straße 2 · 89134 Blaustein
Tel. 0731.50978-29
bergmann@bema-coaching.de
www.bema-coaching.de

Raum
Feng Shui und Geomantie

Feng Shui Institut Stein
Karin B. Stein & Helmut Stein
Bergstraße 21 · 89171 Illerkirchberg/Ulm
Tel. 07346.9205 889
info@feng-shui-stein.de
www.feng-shui-stein.de

Gestaltung
Architektur und Innenarchitektur

Dipl. Ing. (FH), Freie Architektin
SUSANNE NAGEL
Herdstraße 14 · 89160 Tomerdingen
Tel. 07348.96 77 61
susanne@nagelarchitektur
www.nagelarchitektur.de

Neues gegen Flugangst

mw. Der Lebenspartner von Frau U. war ein reisefreudiger Mensch. Er flog gerne in ferne Länder. Frau U. konnte die Begeisterung nicht ganz teilen. Denn sie hatte Flugangst. Sie kam zu Maria Wirth vom Ulmer Institut für Gesundheitsmanagement und erzählte:

„Immer eine Woche vor Abflug wurde ich nervös. Ich konnte nicht mehr schlafen und war den ganzen Tag fahrig. Ich ging dann zu meinem Hausarzt und ließ mir starke Beruhigungsmittel verschreiben. Zwei Tage vor dem Flug verdoppelte ich die Dosis, bis ich endlich am Urlaubsort ankam. Bei einem 14-tägigen Urlaub konnte ich die erste Woche ohne Medikamente auskommen und mich erholen. Aber eine Woche vor der Abreise wiederholte sich das Prozedere."

Frau U. ließ sich sechs Wochen vor ihrem nächsten Flug von Maria Wirth nach der Wingwave-Methode behandeln. Sie telefonierten dann zwei Tage vor ihrem Abflug und anschließend, als Frau U. wieder zu Hause war. Und das Ergebnis?

„Es war wie ein Wunder für mich! Den ersten Urlaub, den ich rundum genießen konnte. Ich hatte zwar Medikamente zur Sicherheit dabei. Gebraucht habe ich sie aber nicht. Lediglich beim Starten und Landen des Flugzeuges wurde ich etwas nervös. Doch mit der Übung, die ich bei Maria Wirth gelernt hatte, konnte ich alles gut selbst regulieren. Diese Übung wende ich jetzt auch bei allen anderen brenzligen Situationen an."

Anzeige

Nutzen Sie unsere Ausbildung für Ihre Gesundheit und Lebensfreude

Institut für Gesundheitsmanagement & Coaching

• Die Iridologie als präzisen & schnellen Gesundheitscheck • Innere Balance • wingwave • Erfolge bewegen • Blockaden lösen • Nachhaltiges Gesundheitscoaching und ihre Einsatzfelder • Stressbewältigung • Wohlspannung • Ressourcen-Coaching • Fünf Säulen der Gesundheitsförderung • Gelungene Gesprächsführung zur Konfliktlösung • Auflösung von hemmenden Glaubenssätzen, Energiefresser • Energiequellen u. v. m.

www.institut-fuer-coaching.de • Marktplatz 10 • 89073 Ulm
Tel.: 0173-3259135 • m.wirth@institut-fuer-coaching.de

Ätherisch geölt durch den Sommer

or. Der Sommer ist da. Und der menschliche Entdeckungsgeist ist gefordert, um sich sommerlicher Nebenwirkungen wie Sonnenbrand und Stechmücken zu erwehren. Dabei helfen ätherische Öle, schildert Olaf Reichardt von Duft & Wärme:

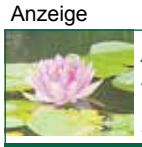
Sie sind laut Duden „flüchtige pflanzliche Öle von charakteristischem, angenehmen Geruch." Mittlerweile ist es schon beinahe ein „NOGO", ohne ätherische Öle wie „Lavendel fein" oder „Los Mosquito" an den Baggersee zu gehen.

„Lavendel fein" wird auf offene Wunden, Wespenstiche oder Sonnenbrand getäufelt, um zu desinfizieren, die Heilung zu beschleunigen und Schmerzen zu lindern. Bei Kopfschmerzen, Unruhe, Anspannung, Hyperaktivität und Nervosität wird er eingenommen.

„Los Mosquito" dient zur Abwehr von Mücken und anderen Stechern und Saugern, auch von Zecken. Man gibt nur ein paar Tropfen auf die Kleidung, in eine Duftlampe oder in einen Zersteuber-Vernebler. Um freie Haut zu schützen, kommen in einen Eierbecher ca. fünfzehn Tropfen Los Mosquito und etwas Basisöl, beispielsweise Mandelöl, Jojobaöl oder Sonnenblumenöl. Man verrührt die Mischung und reibt sich damit ein.

Ätherische Öle bieten viele Möglichkeiten, um den Sommer besser zu genießen. **Am Donnerstag, 21.8., 19.30 Uhr, hält Olaf Reichardt bei Duft & Wärme in der Frauenstrasse 19 in Ulm einen Vortrag über Sommeröle.**

Anzeige



Anfängerkurs vom 25. bis 28. September

Hawaiianische Lomi Lomi

Diese Ölmassage ist ein Wechselspiel zwischen sanften und kraftvollen Berührungen. Sie kann zu einer tiefen Entspannung von Körper, Geist und Seele führen, die Lebenskraft stärken und neue Impulse geben.
Erlernen Sie die Techniken und Philosophie der hawaiianischen Tempelmassage Lomi Lomi.

Rita Mayer 07392-6599, 0176-54576182 · mayer-rita@web.de
Ute Kiele Schomaker 07392-17782· kiele.schomaker@googlemail.com

Anzeige

Handtherapie

hs. Wenn man etwas häufig benötigt, sollte man es gut behandeln und pflegen. Die Finger einer Hand werden - laut Wikipedia - im Laufe eines Lebens etwa 25 Millionen Mal gestreckt und gebeugt. Es lohnt sich also, der Hand Aufmerksamkeit und Zuwendung zu schenken.

Elvira Herrmann bietet in ihrer Praxis für Logopädie und Ergotherapie sogar eine zertifizierte Handtherapie an. Die Ulmerin schildert, was man darunter versteht:

Die Hand ist ein Meisterwerk der Natur. Sie besteht aus 27 Knochen, 28 Gelenken, 33 Muskeln und 17.000 Tastkörperchen. Sie ermöglicht Kleinkindern, durch Fühlen und Tasten ihre Umwelt kennen zu lernen und zu begreifen. Sie hilft Gewichthebern, Kraft zu übertragen und zu halten. Und sie dient Uhrmachern als feines präzises Instrument.

Bei andauernden Alltagsbelastungen kann es natürlich zu Verschleiß, Verletzungen und Erkrankungen kommen, beispielsweise zu Arthrose, Rheuma oder Sehnenscheidenentzündungen. Bei Beschwerden von Händen, Armen und Schultern setzen wir nun die zertifizierte Handtherapie ein. Sie beinhaltet unter anderem:

- Die manuelle Therapie. Dabei werden - vereinfacht dargestellt - Bewegungsstörungen mit bestimmten Handgriffen festgestellt und behandelt.
- Bewegungsübungen.
- Thermische Anwendungen wie das sogenannte Paraffinbad oder die Eisbehandlung.
- Elektrotherapie. Dabei lassen wir leichte Elektroströme durch die Hand fließen.
- Tapeverbände.

Wir arbeiten auch mit vielfältigen anderen Methoden. Sie alle haben das Ziel, dass der Schmerz verschwindet und der Funktionsreichtum der Hand wiederkehrt.

Anzeige

Praxis für Logopädie und Ergotherapie
Elvira Herrmann

Syrlinstraße 38
89073 Ulm
Telefon 07 31/60 4 44
info@logo-ergo-ulm.de
www.logo-ergo-ulm.de

• barrierefrei
• Parkplätze hinter dem Haus
• zentrale Lage

Aussetzer

hs. Stellen Sie sich vor, Sie sind beim Ski fahren, besprechen etwas mit Ihrem Partner, tun dies und das ... Und nachher können Sie sich an nichts mehr erinnern, obwohl Sie wach und nüchtern waren. So erging es einer Ulmerin. Sie schildert, was sie daraufhin unternahm:

„Ich hatte mehrmals solche Aussetzer und war natürlich sehr beunruhigt. Daneben kamen mir meine Herzbeklemmungen, Schwindelgefühle, blauen Füße und Krampfadern geradezu unwichtig vor. Besuche bei verschiedenen Ärzten brachten keine Besserung. Da las ich im Frühjahr in der Lebensfreude eine Anzeige der Naturheilpraxis Surace. Ich dachte, „das probiere ich jetzt einfach mal". So vereinbarte ich einen Termin.

Dieser begann gleich mit einer Überraschung: Frau Surace wollte zuerst nicht wissen, wie es mir geht, weswegen ich komme. Sie entnahm mir nur einen Tropfen Blut und legte ihn in ein Gerät. Sie erklärte, es handle sich um ein „Dunkelfeldmikroskop". Sie betrachtete darin mein Blut und sagte, es sei dick und verklumpt. Dies würde meine Durchblutung stören, gerade im Kopf, an der Halswirbelsäule und an den Füßen. Ich wunderte mich, wie sie das an einem Tropfen erkennen konnte. Sie antwortete: „Blut ist wie ein Fotoapparat, es macht überall seine Aufnahmen."

Es folgten mehrere Ozonbehandlungen. Dabei wurde mir Blut entnommen, mit Ozon-Sauerstoff gereinigt und durch Infusion wieder zurückgeführt. Außerdem bekam ich homöopathische Medikamente. Mittlerweile bin ich sehr zufrieden: Meinem Herz geht es besser. Die Schwindel und die blauen Stellen sind verschwunden. Die Krampfadern werden schwächer. Vor allem aber hatte ich seit der Behandlung keinen Aussetzer mehr."

Anzeige

Die Wahrheit liegt im Blut

Leiden Sie an folgenden Krankheiten?

◊ Hoher Blutdruck, Durchblutungsstörungen o.a. Bluterkrankungen
◊ Burnoutsyndrome, Bakterien, Pilze und Viren
◊ Funktionsstörungen der Leber durch verschiedenste Krankheiten
◊ Erschöpfungszustände, Erkrankungen der Schilddrüse
◊ Allergien sämtlicher Art , Borreliose, Arthrose u. a.

Mit einem Tropfen Vital-Blut (1.700-facher Vergrößerung) erkennen wir Ihre Belastungen, die zur Erkrankung führen können.
Durch die Ozon-Sanum-Therapie nach Prof. Dr. Enderlein könnten Sie die Gesundheit wieder erlangen.

Naturheilpraxis SURACE

Naturheilpraxis Surace
Nelly-Sachs-Str. 6 – 89134 Blaustein
Tel. 0731 950 11 09
praxis@naturheilpraxis-surace.de
www.naturheilpraxis-surace.de

Ernährungsberatung

Sag nie nie!

hs. Essen und Trinken kann jeder. Aber wie, wann und was man am besten zu sich nimmt, dabei helfen einem Diätassistenten und Ernährungsberater. Den Unterschied zwischen beiden Berufsbezeichnungen erklärt Anja Häußler vom Zentrum für Ernährungskompetenz in Senden:

„Diätassistent“ ist ein geschützter Ausbildungsberuf. Dabei lernt man einerseits, wie sich gesunde Menschen gesund, günstig und passend zu ihrem Lebensumfeld ernähren können. Andererseits berät und betreut der Diätassistent kranke Menschen in ihrer medizinisch notwendigen Ernährung, beispielsweise bei Bluthochdruck, Diabetes und Depressionen. Fast drei Viertel aller Diätassistenten arbeiten in Kliniken und anderen öffentlichen Einrichtungen.

„Ernährungsberater“ ist kein geschützter Beruf. Jeder darf sich so nennen. Diätassistenten können sich jedoch beispielsweise bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zum zertifizierten Ernährungsberater/DGE fortbilden. Dann dürfen sie ihre Leistungen mit vielen Krankenkassen abrechnen und Programme zur gesunden Gewichtsreduktion anbieten:

- „Ich nehme ab“ ist ein dreimonatiges Trainingsprogramm für Übergewichtige mit einem „Body-Maß-Index“ von etwa 25 bis 30 kg/m².
- „Doc Weight“ richtet sich an stärker Übergewichtige und dauert ein Jahr.

Das Zentrum für Ernährungskompetenz hat beide Kurse im Programm. Dabei arbeitet es mit der Sportfachkraft Stefan Oesterle zusammen. Denn zur Gesundheit gehört auch Bewegung. Hierbei hilft es den Kursteilnehmern sehr, dass sie „geschützt“ unter Menschen mit denselben Gewichtsproblemen trainieren. Außerdem lernen sie in den Kursen, wie man Ziele bestimmt, mit Krisen umgeht, positiv denkt, sich Gutes tut und Vorsätze für einen überschaubaren Zeitraum formuliert. So lautet ein Grundsatz: „Ich sage nie mehr nie!“

Anzeige

Ihr Kompetenzzentrum für Ernährung, Bewegung und Wohlbefinden

- *Ganzheitliche Betreuung in allen Ernährungsphasen*
- *Kinder- und Erwachsenenkurse und Therapieprogramme für die gesunde Gewichtsabnahme*

Kooperationsgemeinschaft
Claudia Gössel und Anja Häußler
Hauptstraße 18, 89250 Senden
Tel.: 07307 95 23 088 oder 95 23 103
c.g@zek-senden.de; a.h@zek-senden.de
www.zek-senden.de

Zentrum für Ernährungskompetenz Senden

REGE RICH
Rehabilitations- und Gesundheitssport
Adipositas-Training
Personal Training
Stefan Oesterle
Albert-Schweitzer-Straße 8, Senden
Tel.: 07307 24 221
oder 0175 23 18 098
Stefan.oesterle@rege-sport.de
www.rege-sport.de

Anzeige

Gehe über glühende Kohlen und verändere Dein Leben!
Sei mit dabei beim
Guinness World Record - weltweit größter Feuerlauf
und beim
Day of Change-Seminartag mit Ewald Schober,
Europas (Mental-)Trainer des Jahres 2010,
am Samstag, 27.9.2014
im Großraum Nürnberg
Infos und Anmeldung unter:
www.creator4life.de

Wildpflanzenkurse

Die Gemüse-Gänse-Distel vorher und nachher:

hs. Kräuter eignen sich bekanntermaßen als Gewürze, für Tees und Medizin. Aber kann man sich an ihnen auch satt essen? Natürlich, erklärt Daniel Zügel aus Bernstadt. Der Fachberater für essbare Wildpflanzen und Wildkräuter nennt nur einige Beispiele, die man zu einer nahrhaften, schmackhaften und gesunden Mahlzeit zubereiten kann: Die Brennnessel, den Giersch, die Vogelmiere, die Knoblauchrauke und natürlich die Gemüse-Gänse-Distel. Sie wurde im Mittelalter als Nahrungsmittel angebaut.

Aus Wildkräutern lassen sich aber auch Spinat, Pesto, Salate und Mixgetränke herstellen. Das alles und viel mehr erklärt und demonstriert Daniel Zügel auf seinen etwa zweistündigen Kursen in freier Natur. Wenn sich eine Gruppe von mindestens vier Personen bei ihm meldet, kann sie sogar individuell mit ihm Ort und Termin vereinbaren. Auf Wunsch hat er auch einen Mixer dabei. Damit vermixt er die gesammelten Kostbarkeiten mit Obst zu einem wohlschmeckenden Getränk, zum „Smoothie“.

Vegi-Treff am 21.9.: Am Sonntag, 21.9., 11 Uhr gibt es einen veganen Mittags-Brunch, bei warmem Wetter in der Friedrichsau, ansonsten in der Kampfkunstschule Hipp, Sonnenhalde 47, Ulm-Eselsberg. Für Anmeldungen: info@vegetarier-treff.de oder 0731 140 598 40.

Anzeige

Wildpflanzenkurse

- **Essbare Wildkräuter und Wildpflanzen kennenlernen**
- **Daraus leckere Gerichte, Pestos, Smoothies, Suppen, Nachtische … zubereiten**
- **Für 15 EURO pro Person**

Begeben Sie sich auf einen kulinarischen Streifzug durch die Natur – Termine auf der Webseite oder nach Vereinbarung.

Diplom-Physiker Daniel Zügel
Ausgebildeter Fachberater für essbare Wildpflanzen und Wildkräuter
Tel.: 0176 61 52 89 71 · info@wildpflanzenkurse.de · www.wildpflanzenkurse.de

Der gesunde Hanf

hs. Im Mittelalter waren die Bauern widerstandsfähiger gegen Seuchen als der Adel. Das schildert der Wissenschaftler R. Lee Hamilton. Er nennt auch den Grund: Die Bauern aßen Hanfbutter. Die oberen Stände hingegen verschmähten Hanf als Nahrung des einfachen Volkes.

Aus den Samen des Hanfes gewannen die Menschen schon seit Jahrtausenden Nahrungsmittel. Sie aßen die geschälten Samen, zerrieben diese zu Mehl oder pressten daraus Öl. Der Hanf rettete über so manche Hungerkatastrophe. Denn seine anspruchslose Pflanze wächst noch unter schwierigsten Bedingungen.

Der Hanfsamen - auch Hanfnuss genannt - gilt als sehr gesund. Die Fachliteratur beschreibt ihn als eine geradezu ideale Ernährung:

- Er enthält viel hochwertiges Eiweiß mit allen „essentiellen“ Aminosäuren. Als „essentiell“ bezeichnet man diese Aminosäuren, weil sie unser Organismus benötigt, aber nicht selbst herstellen kann.
- Außerdem sorgt Hanfnahrung im Körper für den Aufbau von sogenannten Immunglobulinen. Das sind Eiweiße, welche Infektionen abwehren.
- Vor allem aber ist der Hanfsamen reich an essentiellen, also lebensnotwendigen Fettsäuren. Sie fördern unter anderem die Hirnfunktionen und den gesunden Glanz der Haut, der Haare und der Augen.
- Daneben finden sich im Hanfsamen etliche Mineralstoffe und Vitamine.

Was nicht in einem gesunden Nahrungsmittel vorkommen sollte, sind THC-Stoffe. Ihnen verdanken Joints und Haschplätzchen ihre berauschende Wirkung. Doch der hierzulande zur Nahrungsherstellung verwendete Nutzhanf enthält kein THC oder nur verschwindend geringe Restmengen davon.

So kann man Hanf rauschfrei genießen, beispielsweise als Samen natur, gebrannt oder schokoliert, als Pesto, Aufstriche, Fruchtriegel oder Burger. Gerade beim Burger zeigt sich, warum Vegetarier die nahrhaften Hanfprodukte als Fleischersatz schätzen.

Anzeige

HANF LAGER
Zinglerstr. 1
89073 Ulm
Tel. 0731/1416686
Neue Str. 33
89073 Ulm
Tel. 0731/64166
www.hanflager.de
info@hanflager.de
Textilien, Kosmetik, Lebensmittel, Getränke …
… alles aus Hanf

HEMPERIUM
Zinglerstraße 1
89073 Ulm
Tel. 0731/30200
www.hemperium.de
info@hemperium.de
Di.–Sa. ab 17 Uhr
• Hanf-Spezialitäten • Biergarten • Live-Events

Wasserexperte Dipl. Geobiologe Rainer Scholz:

Lebensquell Wasser

rs. Wie selbstverständlich drehen wir hierzulande den Wasserhahn auf, um Wasser in jeder gewünschten Menge zu beziehen. Das war nicht immer so. Erst Ende des neunzehnten Jahrhunderts entstand die zentrale Wasserversorgung. Bis dahin wurde Wasser als knappes und zerbrechliches Gut besonders geschätzt. Dabei konnten unsere Vorfahren darauf vertrauen, dass es sich in seinem natürlichen Kreislauf von selbst reinigt. Sie mussten lediglich darauf achten, dass es nicht über längere Zeit steht oder Verunreinigungen erfährt.

Doch schon vor über 100 Jahren wies die Mayoklinik in USA-Minnesota darauf hin, dass Kalk aus dem Wasser entfernt werden sollte. Mittlerweile gibt es dafür chemische Aufbereitungsanlagen. Sie arbeiten zum Beispiel mit Salz oder Ionenaustauscher. Doch sie können zu Übersäuerung führen. Nutzen Sie stattdessen ein Prinzip der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda: Kochen Sie das Wasser rund zehn Minuten. Dann filtrieren Sie es ab, das heißt, Sie lassen es beispielsweise durch einen Kaffeefilter laufen. Ihr Magen und Ihr Geschmackssinn werden Ihnen die kleine Mühe danken.

Anzeige

BestWater

Das beste Wasser dieser Welt, macht BestWater für wenig Geld.

Ich teste Ihr Wasser und berate Sie kompetent.

Rainer Scholz
H2o-Xpert
bw@geobiologe24.de
Tel. 07324-3008 953

Gute Perspektiven für Anleger - Folge 1:

Wie man Niedrigzinsphasen richtig nutzt

ms. Bei mickrigen Sparbuchzinsen überlegen sich viele Sparer, ob Sparen noch sinnvoll ist. In der Tat bieten Zinsen kaum noch einen Wertzuwachs. Andererseits verringert sich die Kaufkraft des Angesparten durch die jährliche Inflation. Dort, wo mehr Rendite versprochen wird, sind allerdings auch Risiken zu beachten. Davor scheuen sich viele Sparer. Doch ein Ende der Niedrigzinsphase ist nicht in Sicht. Wer mehr Rendite will, muss daher mehr wagen, erklärt die Ulmer Fachberaterin für nachhaltiges Investment, Diplom-Kauffrau Maxi Schwarz:

„Gerade Niedrigzinsphasen bieten sehr gute Perspektiven für Anleger. Jetzt ist Geld für Investitionsvorhaben günstig zu haben. Sinnvolle Investitionen werden von jeder Gesellschaft dauerhaft benötigt. Das sind beispielsweise Investitionen in Bildung, Infrastruktur, erhaltenswürdige Bausubstanzen und in die Arbeitsplätze von morgen. Davon können Sparer als Anleger profitieren. In Niedrigzinsphasen wird nicht gespart, sondern investiert. Natürlich gibt es Kriterien für erfolgreiche Investitionen. Sie sollten rentabel, sinnvoll und nachhaltig sein. Die Investitionskonzepte müssen sachgerecht, plausibel und transparent sein. Schließlich sollte jeder Anleger wissen, wie sein Geld verwendet wird und welche Renditen es erwirtschaften kann.

Als Sparer muss man also die Perspektive wechseln: weg vom Sparbuch, hin zur Investition. Das schafft man nur, wenn man im Vorfeld Wesentliches geklärt hat: Die persönliche Absicherung und die private Altersvorsorge sollten zusammen mit einem Notgroschen unangetastet bleiben. Was der Sparer darüber hinaus zur Seite legen kann, kann er mit gutem Gewissen investieren.

Hier bieten unabhängige Anlageberater vielfältige Anlagekonzepte an. Inzwischen hat sich die Fachberatung für nachhaltiges Investment als neuer Beratungszweig etabliert. Anleger werden darin begleitet, das für ihre persönliche Daseinsvorsorge passende Konzept zu finden. Für die mittel- bis langfristige Geldanlage verfolgt die Fachberatung dann das Ziel, für den Anleger aus dem Anlageuniversum die gesellschaftlich sinnvollen und nachhaltigen Investitionsmöglichkeiten zu finden. Denn zahlreiche Studien haben gezeigt, dass bei nachhaltigen Geldanlagen die Risiken langfristig niedriger sind als bei herkömmlichen Finanzprodukten.“

Anzeige

Ökostrom? Ja ☑ Nein ☐
Bio-Produkte? Ja ☑ Nein ☐
Ganzheitliche Anlageberatung? ?
Ja, gibts das denn? Ja, Klar!

Anlage- und Vorsorgeberatung
Dipl. Kauffrau Maxi Schwarz
Fachberaterin für nachhaltiges Investment
FAIR, KOMPETENT, BANKENUNABHÄNGIG!
0731 14 39 79 00
ms@ecoanlage.de

Kanzlei für nachhaltiges Investment, Ulm

Anzeige

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

RENTENBERATER SOMMER
SIEGFRIED SOMMER
Rentenberater und Rechtsbeistand
für Sozialversicherungsrecht

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

Huna: Das Leben ist ein Spiel

sw. Huna ist eine alte Weisheitslehre aus Hawaii. Sie sieht das Leben als ein Spiel, als ein Abenteuer: Derjenige wird daran Genuss und Freude haben, der nicht gegen etwas ankämpft, sondern sich in Harmonie dazu bringt. Hierfür bietet Huna einfache und wirkungsvolle Methoden. Sie lassen sich jederzeit, ohne Vorbereitung, mitten im Alltag anwenden.

Die Therapeutin und Hunalehrerin Susanne Weikl aus Neu-Ulm beschreibt uns zwei Huna-Übungen:

- Denke an etwas, was dich wütend macht. Entspanne dann deinen Arm, lass ihn locker hängen. Beobachte nun, was sich Positives in deinem Körper verändert.
- Du bist festgefahren. Meditiere eine Minute über die Flexibilität eines Gummibandes und schau, was mit dir passiert.

Anzeige

Gestalte dein Dasein – frei, freudig, liebevoll

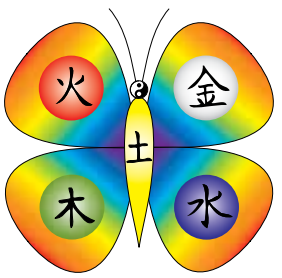
Angebote
- Individuelle Heilarbeit ausgerichtet auf Ihr Anliegen
- Seminare

Frauenkraft – kreativ nutzen	22.08.2014
Kinderwunsch – natürlich und entspannt	06. + 07.09.2014
Huna-Intensiv-Training – leben und lachen	Start 10/2014

Susanne Weikl
Praxis für Selbstheilung & Lebensgestaltung
Heilpraktikerin für PT
Weberweg 8 · 89233 Neu-Ulm · Tel. 0731-71 47 72
suwei@arcor.de · www.susanne-weikl.de

Anzeige

Behandlungszentrum für 5-Elemente-Medizin



Ihre Spezialisten für:
Osteopathie
TCM/ Akupunktur
Bowen-Therapie
Pesso Therapie

Seit 1985:
Cornelia und Michael Angel
Bahnhofstraße 55
89231 Neu-Ulm
0731/78116
naturheilpraxis-angel.de

Michael Angel zur Akupunktur:

Nadelstiche für die Harmonie

Nur ein oder ein paar Stiche in den richtigen Punkt oder in die richtige Punktekombination: Akupunktur kann den freien Energiefluss und das energetische Gleichgewicht im Menschen oft schon nach Minuten wiederherstellen. Regulieren sich „Qi“ (Lebensenergie) und „Xue“ (Lebenssäfte), so verschwinden Beschwerden und die Grundlagen für dauerhafte Gesundheit werden geschaffen. Seit über 3000 Jahren wird die „Therapie mit den Nadeln“ zur Heilung bei nahezu allen Krankheiten - zumindest als Begleittherapie - angewandt. Sie ersetzt keine Operationen oder Notfall-Medikamente. Doch zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte, unter anderem bei Schmerzen und chronischen Leiden, ist sie ein unentbehrlicher Helfer.

Von japanischen Meistern habe ich gelernt, schmerzlos oder sogar ohne Stich zu akupunktieren. Denn „jede Nadel ist so gut wie die Hand, die sie führt.“

Anzeige

Barrierefrei baden oder duschen!

- Einbau Badewannentür
- Umbau Wanne zur Dusche
- Badsanierung nach Maß
- Antirutsch-beschichtungen
- Bade- und WC-Hilfen

Badumbau ohne neu zu fliesen

Bade Quell
Fa. Dieter Unseld
89189 Neenstetten · Leimengrube 1
Tel. 07340-9184449 · www.badequell.de

Nie ohne meine Badewanne

hu. Älteren Menschen wird oft empfohlen, auf die schwer begehbare Badewanne zu verzichten. Eine Dusche genüge vollauf. Doch ein Vollbad bietet mehr als nur Sauberkeit. Es sorgt für Entspannung, Genuss und - etwa als Erkältungsbad - für Gesundheit. Deswegen baut Sanitärmeister Dieter Unseld aus Neenstetten in nur einem Arbeitstag eine Tür in die bestehende Badewanne. Kombiniert werden kann sie mit einem leicht bedienbaren, bequemen Tuch-Badelift.

Träumen im Baumhaus

ks. Übernachten im Baumhaus mit Blick auf den Sternenhimmel: Seit einem Jahr ist das möglich im Baumhotel Auszeit an der Kammel, zwischen Krumbach und Burgau im Kreis Günzburg. Die Lebensfreude berichtete über die Eröffnung. Wie ist es dem Baumhotel und den Inhabern Katja und Christian Schnatterer seitdem ergangen?

Es kommen erfreulich viele Gäste, um fernab aller Hektik auszuspannen. Hier können sie entspannt in der Hängematte liegen, in der Kammel baden, am Lagerfeuer den Abend ausklingen lassen ... Zu der Waldanlage gehört auch ein Seminarhaus. Firmen buchen es gerne für Tagungen. Wenn ihr Arbeitsprogramm etwas trocken ist, lässt es sich auflockern, etwa durch Bogenschießen, Wildkräuterkochen oder Malworkshops mit wilden Farben.

Wer nicht im Baumhotel übernachtet, kann trotzdem das vielfältige Seminarangebot der Familie Schnatterer nutzen. Es reicht vom Bogen bauen über das Weiden flechten bis hin zu Koch- oder Malkursen. Schließlich gibt es im Seminarhaus und im Waldgarten Kaffee und Kuchen für Sonn- und Feiertagsausflügler sowie Firmen- und Privatveranstaltungen. Auch Geburtstage kann man hier feiern, beispielsweise das erfolgreiche erste Jahr des Baumhotels Auszeit.

Die nächste Lebensfreude erscheint am Samstag, den 11. Oktober.

Anzeige

Baumhotel Auszeit
Buche deinen Kindheitstraum!
Übernachten im Baumhaus mit Blick in den Sternenhimmel!
www. baumhotel-auszeit.de
Telefon: 0170 17 05 882