Oktober und November 2014

Lebensfreude

Gute Nachrichten

ULM+NEU-ULM

Der harmonische Weg zum Wohlstand: Seiten 1 bis 4

Rente erhalten, ohne Beiträge zu zahlen: Seite 5

Holzkunst mit der Motorsäge: Seite 10

Matratzenkauf mit dem Liege-Simulator: Seite 12

Sieben Prinzipien für Erfolg und Wohlstand

„Zum Golde drängt, am Golde hängt doch alles, ach wir Armen!“

hs. Das sagt das junge Gretchen in Goethes Faust. Dieses mit bedeutendste Werk deutscher Dichtkunst handelt von dem Wissenschaftler Faust, der auf allen erdenklichen Wegen nach dem Sinn des Lebens sucht. Reich zu werden, gehört nach Gretchens Meinung anscheinend nicht dazu. Sonst wären für sie nicht diejenigen arm dran, die nach Reichtum streben. Die Lebensfreude fragt nun, wie wir reich werden können, und zwar sinnvoll reich, also äußerlich und innerlich.

Dabei liefert sie keinen Überblick über alle Möglichkeiten und Empfehlungen. Dafür gibt es einfach zu viele lesenswerte Bücher mit Titeln wie „Ich mach dich reich“, „Denke nach und werde reich“ oder „Wohlstandsbildung.“

Die Lebensfreude hat stattdessen Susanne Weikl aus Neu-Ulm befragt. Warum gerade sie?

Die Therapeutin arbeitet mit der alten hawaiianischen Lehre Huna. Und Huna beruht unter anderem auf dem Grundsatz, dass wir unsere Ziele am besten erreichen, wenn wir auch zum Wohle anderer handeln. Goethes Gretchen wäre also bestimmt mit Huna einverstanden gewesen.

Huna empfiehlt sieben Prinzipien für Erfolg und Wohlstand:

1. Glaube und vertraue, das ist das Wichtigste. Entwickle eine felsenfeste Gewissheit. Stelle sie nicht in Frage. Zweifle niemals.
2. Alles ist möglich, wenn Du weißt, wie.
3. Je konzentrierter Deine **Aufmerksamkeit** auf etwas gerichtet ist, desto stärker ziehst Du es an.
4. Jetzt ist der Augenblick der Macht. Verschwende keine Erinnerung an frühere Unzulänglichkeiten und kein Denken an mögliches Versagen in der Zukunft.
5. **Liebe Deinen Traum**.
6. Wenn Du einen Traum hast, hast Du die **Kraft**, ihn zu verwirklichen.
7. Nutze **freudvolle Methoden**. Wenn etwas nicht funktioniert, hast nie Du versagt, sondern nur die Methode. Wähle einfach eine andere.

EZB senkt erneut Zinssatz
Der Euro auf Talfahrt

Und wie sichern Sie sich ab?
Nur durch eine private Vermögens- und Finanzplanung können Sie langfristig Ihr Kapital sichern und erhalten. Mit strategischem Kalkül vorgehen und erfolgreich sein.

Dipl.-Kfm. Univ. Volker Krusche
Fachberater für Vermögens- und Finanzplanung DStV e.V.
Steuerberater, Wirtschaftsmediator
Hahnengasse 38, Ulm, 0731 920 45 - 0
www.krusche-und-sohn.de

Manche der sieben Prinzipien mögen Ihnen bekannt vorkommen. Denn sie werden natürlich nicht nur im Huna verwendet. Und sie finden sich - wie vieles, was noch vor einigen Jahren als esoterisch galt - mittlerweile in etlichen Ratgeberbüchern und Managerseminaren. Mit anderen der Grundsätze können Sie vielleicht wenig anfangen. Deswegen erklärt Ihnen Huna-Lehrerin Susanne Weikl auf den folgenden drei Seiten die sieben Erfolgsprinzipien des Huna.

Diese Prinzipien finden sich auch in dem Buch „Huna: Der Weg zu einem erfüllten Leben“, erschienen 2011 im Lüchow-Verlag. Verfasst wurde es von **Serge Kahili King.** Der Doktor der Psychologie hat Huna in Hawaii erlernt und weltweit bekannt gemacht.

=Missel=
Zurücklehnen, erleben, genießen!

Urlaubsreisen zur schönsten Reisezeit

23.-26.10.	Willkommen am Gardasee	HP €	325
29.-30.11.	Advent m.d. Regenburger Domspatzen	HP €	205

Unsere beliebten Tages- / Musikreisen

24.10.(Fr)	Chrysanthemen-Zauber in Lahr	€	39
29.10.(Mi)	Schnitzeltag Mode-Werke Betz u. Nudel Tress	€	30
27.11.(Do)	Musical Stuttgart NEU: Chicago o. Tarzan ab	€	99
30.11.(So)	Weihnachtsmarkt Schloss Neuburg a.d. Kammel	€	27
06.12.(Sa)	Tollwood Winterfestival in München	€	37
07.12.(So)	Erlebnis-Weihnachtsmarkt Bad Hindelang	€	36
11.12.(Do)	Weihnachtsmarkt Thurn u. Taxis Regensburg	€	53
12.12.(Fr)	Lindauer Hafenweihnacht	€	36
13.12.(Sa)	Bäuerliche Weihnacht Hofgut Bäldleschwaige	€	27
14.12.(So)	Waldweihnacht im Lechtal	€	49
31.12.(Mi)	Schwäbisches Silvester in Schussenried	€	126
31.12.(Mi)	Silvesterkreuzfahrt auf dem Bodensee	€	157
17.7.15 *NEU*	Andrea Berg Sommer Open Air in Aspach	€	74

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

1. Huna-Erfolgsprinzip

Glauben und Vertrauen

Huna-Lehrerin
Susanne Weikl

Jemand hat ein größeres, schöneres und teureres Auto als Sie. Wie reagieren Sie?

Sie könnten denken: „Dieser Angeber mit seinem Bonzenwagen“. Vielleicht malen Sie sich auch aus, dass der zur Schau gestellte Reichtum bestimmt erkauft wurde durch einen Mangel an Freizeit, Familienleben, Skrupeln und Moral ... Wie würde daraufhin Ihr Unterbewusstsein reagieren? Es würde sich merken, dass schöne Autos und sonstiger Reichtum etwas ganz Schlimmes sein müssen. Und als Ihr Innerstes fände es immer Mittel und Wege, Sie vor einem solchen Unheil zu bewahren.

Wenn Sie also reich werden wollen, dann beobachten Sie zunächst Ihre Einstellungen zu Geld, Erfolg und Fülle. Womöglich entdecken Sie bei sich negative Glaubenssätze wie „Geld verdirbt den Charakter“.

Auch kleine Autos haben Ausstrahlung

Beschließen Sie nun, diese Glaubenssätze ins Positive zu verändern. Bejahen und loben Sie Erfolg und Wohlstand. Anerkennen Sie ihn, nicht nur bei sich selbst, sondern neidlos auch bei Ihren Mitmenschen. Denn Ihr Unterbewusstsein ist kein Freund spitzfindiger Unterscheidungen. Es wird vor allem dann verstehen, dass etwas für Sie gut ist, wenn Sie es ebenso bei anderen befürworten.

Halten Sie sich also vor Augen, wie viele Menschen reich wurden durch gute Leistungen oder nützliche Produkte. Malen Sie sich aus, wie Sie und Ihre Familie Wohlstand genießen würden. Bedenken Sie, dass sich Reichtum großzügig einsetzen lässt. Sie könnten für wohltätige Zwecke spenden oder zum Erhalt guter Arbeitsplätze beitragen, indem Sie etwa ein großes und teures Auto kaufen.

Der erste Schritt ist also getan: Sie wollen den Reichtum und haben ein Ziel, beispielsweise das schöne Auto. Nun kommt der zweite Schritt: Sich den Erfolg auch zuzutrauen.

Achten Sie auf Glaubenssätze wie „So ein Auto kann ich mir eh‘ nie leisten“. Ersetzen Sie diese Einstellungen durch die feste Überzeugung, dass Sie Ihr Ziel in bestimmter Zeit sehr wohl erreichen werden. Zweifel werden immer wieder auftauchen. Beschließen Sie dann jedes Mal, nicht zu zweifeln, sondern zu glauben, dass Sie erreichen, was Sie wollen.

Auf diese Weise kann man anscheinend nicht nur zu einem neuen Auto kommen, sondern auch zu einem ganzen Automobilkonzern. Denn der Gründer von Ford, Henry Ford, sagte einmal: „Es gibt zwei Möglichkeiten: Entweder du stellst dir vor, du schaffst es. Oder du stellst dir vor, du schaffst es nicht. Und genau so wird es kommen. Wir sind das, was wir zu sein glauben. An etwas glauben heißt: Es wird passieren.“

Anzeige

Werde der Designer Deines Lebens!
Glück und Erfolg - privat und beruflich
Carmen Störzer
Coach für emotionale Intelligenz
und Persönlichkeitsentwicklung
Hypnose
www.lebenslust-ulm.de · Tel. 0152 – 534 244 47
carmen.stoerzer@lebenslust-ulm.de

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. 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.

Anzeige

Huna-Kennenlernangebote

Huna – Erfolgsprinzipien anwenden
19.11.2014, 18 – 20.30 h
2015 – Willkommen in der Fülle
10.01.2015, 13 – 17 h
Klostertage – Schenk dir Harmonie und Lebensfreude
Wochenende 25./26.04.2015
Nähere Informationen gibt es hier:

Susanne Weikl, Heilpraktikerin PT
Weberweg 8, 89233 Neu-Ulm, Tel. 0731-714772
suwei@arcor.de, www.susanne-weikl.de

2. Huna-Erfolgsprinzip

Alles ist möglich, wenn Du weißt, wie

Wissen ist Macht. Informieren Sie sich deswegen:

- über das Sachgebiet, in dem Sie Ihre Ziele erreichen wollen,
- über Methoden und Vorgehensweisen, die zu Erfolg und Reichtum führen,
- über Vorbilder. Lesen Sie Berichte, Romane oder Biographien über erfolgreiche Menschen.

„Denke nach und werde reich“, heißt der millionenfach verkaufte Klassiker von Napoleon Hill. Nehmen Sie sich also die Zeit, um über Ihr Vorhaben und über Ihr Wissen nachzudenken. Investieren Sie hierfür eine Viertelstunde pro Tag. So werden sie auf viele Ideen und Lösungen stoßen.

Kreativität gedeiht vor allem im entspannten Zustand. Bauen Sie deshalb Stress ab:

- Schaffen Sie Ausgleich durch ausreichend Schlaf, Bewegung, durch Massagen, Meditation...
- Gönnen Sie sich Freizeit. Die Philosophin Hannah Arendt unterschied zwischen Erholung und Muse: Wenn Sie sich von der Arbeit vollständig erholt haben und Ihnen womöglich sogar langweilig wird, dann beginnt die Muse. Es ist die wirklich freie Zeit, in der oft die besten Ideen sprießen.
- Entspannen Sie Ihre Gedanken: Sie müssen nicht reich und erfolgreich sein. Aber Sie dürfen und können darauf vertrauen, dass Sie es sein werden.

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
07392 17782 oder 0173 31 88 511
www.aikido-ulm.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

Anzeige

HIPP PHYSIOTHERAPIE

4x im Raum Ulm
Safranberg 0731 2403288
Ehinger Tor 0731 2403739
Böfingen 0731 2060899
Thalfingen 0731 70802055
Therapie – unsere Leidenschaft und Ihre Chance!
www.hipp-physiotherapie.de

3. Huna-Erfolgsprinzip

Magnet Aufmerksamkeit

Sie haben ständig einen Magneten bei sich: Ihre Aufmerksamkeit. Je konzentrierter Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas richten, desto stärker ziehen Sie es an.

Ihr Unterbewusstsein nimmt sich den Gegenstand Ihrer Aufmerksamkeit zum Leitbild. Es richtet Ihr Verhalten danach aus. Lenken Sie Ihr Interesse also weniger auf das, was Sie nicht wollen, sondern eher auf das, was Sie wollen.

Und was wollen Sie?

Vermutlich möchten Sie doch gute Eigenschaften haben und vieles richtig machen. Kritisieren Sie also nicht ausschweifend die Fehler und Schwächen, welche Sie oder andere Menschen an den Tag legen. Beschäftigen Sie sich mehr mit den guten Fähigkeiten und Erfolgen. Dann kann Sie Ihr Unterbewusstsein darin bestärken.

Vermutlich streben Sie auch nach Erfolg und Wohlstand; deshalb lesen Sie ja diesen Artikel. Hier reagiert Ihr Unterbewusstsein ebenfalls am besten auf verlockende Aussichten. Formulieren Sie Ihre Ziele deswegen positiv. Verlieren Sie sich beispielsweise nicht in trüben Gedanken darüber, dass Sie zu wenig Geld haben. Stellen Sie sich vielmehr vor, wie schön es ist, wenn Sie genug Geld haben.

Beschreiben Sie Ihr Ziel nicht nur positiv, sondern auch möglichst konkret. Denken Sie etwa an einen bestimmten Monatsverdienst oder Kontostand, den Sie zum Ende des Jahres erreicht haben wollen.

4. Huna-Erfolgsprinzip

Jetzt ist der Augenblick der Kraft

Sie können aus der Vergangenheit lernen und für die Zukunft planen. Aber alles, was Sie tun und erleben, findet dazwischen statt, nämlich in der Gegenwart. Das „Jetzt“ ist also der Zeitpunkt, um etwas zu bewirken.

Demnach bringt es wenig, sich über frühere vermeintliche Fehler und Versäumnisse zu grämen. Überlegen Sie lieber, wie Sie aus der aktuellen Situation das Beste machen können.

Und was erwarten Sie für die Zukunft? Zweckmäßigerweise immer das Beste, ob es nun automatisch eintritt oder von Ihnen erst erarbeitet werden muss. Mit dieser Einstellung geben Sie Ihrem Unterbewusstsein den Auftrag und die Zuversicht,

Huna-Lehrerin
Susanne Weikl

Sollte Ihr Ziel realistisch sein?

Dafür spricht einiges: An ein realistisches Ziel lässt sich leichter glauben. Sie werden es schneller erreichen. Danach können Sie ja einen weiteren, anspruchsvolleren Wunsch anpeilen.

Ob ein Ziel realistisch ist, verrät Ihnen Ihr Körper: Wenn Sie es sich vorstellen und dabei weder Spannungen noch sonstiges Unwohlsein verspüren, ist Ihr Unterbewusstsein einverstanden.

Angenommen, Ihr Innerstes gibt Warnsignale ab. Ihr Ziel ist demnach unrealistisch. Sie können es trotzdem angehen. Sie haben jedoch mehr Widerstände zu bewältigen. Das gilt vor allem für negative Glaubenssätze. Beobachten Sie sich dann einen Tag lang, welche Glaubenssätze in Ihnen auftauchen. Richten diese sich gegen Ihr Vorhaben, so beschließen Sie, sie zu ändern oder einfach weg zu lassen.

Dabei hilft Ihnen Ihre Aufmerksamkeit. Trainieren Sie - so stetig wie ein Marathonläufer - Ihre Aufmerksamkeit darin, sich auf das zu konzentrieren, was Sie wollen.

gute Lösungen zu finden. Außerdem erspart Ihnen ein solcher Optimismus etliche Sorgen- und Kummerfalten, wie schon Mark Twain feststellte: „In meinem Leben habe ich unvorstellbar viele Katastrophen erlitten. Die meisten davon sind nie eingetreten“.

Anzeige

WOHNIDEE 2.0
LEUCHTEN / MÖBEL / INNENAUSBAU
89073 ULM / FRAUENSTR. 44

Peter Niedermeyer
Tel.: 0171 - 34 77 171 | www.wohnidee-ulm.de

5. Huna-Erfolgsprinzip

Liebe Deinen Traum

Machen Sie aus Ihrem Ziel einen Traum. Wie? Indem Sie es mit Bildern und Gefühlen verbinden. So versteht Ihr Unterbewusstsein besser, wonach Sie streben und wie gut es sich anfühlt.

Möchten Sie beispielsweise 100.000 € im Jahr verdienen? Dann malen Sie sich mit allen Sinnen aus, wie Sie das Geld erhalten, die Scheine stapeln, damit schöne Dinge kaufen ...

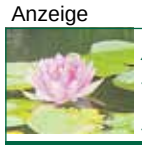
Ferner können Sie das, was Sie anstreben, überall dort loben, anerkennen oder segnen, wo es Ihnen begegnet. Freuen Sie sich neidlos über Beispiele von Erfolg und Wohlstand. Loben Sie sogar gute Verkaufsergebnisse Ihres Konkurrenten. Damit zeigen Sie dem Unterbewusstsein, was Sie wollen, nämlich solchen Erfolg.

Und wie ist es mit Ihrem aktuellen Zustand, den Sie ja verbessern möchten, beispielsweise einen ungeliebten Arbeitsplatz? Sollen Sie ihn etwa auch loben? So paradox die Antwort klingen mag, sie lautet: Ja. Wenn Sie nämlich Ihre Lage ständig kritisieren, binden Sie Ihre Aufmerksamkeit und Energie gerade an das, was Sie missbilligen. Begegnen Sie stattdessen denjenigen Aspekten, die Ihnen partout nicht gefallen, möglichst gleichgültig. Konzentrieren Sie sich lieber auf die guten Seiten Ihrer Situation, das heißt in unserem Beispiel: Ihres Arbeitsplatzes. Dann geht Ihnen die Arbeit schon viel leichter und erfolgreicher von der Hand. Gerade das ist eine gute Voraussetzung für ein höheres Gehalt oder eine bessere Stelle. Mit einer zufriedeneren Grundhaltung lösen sich auch Spannungen und Blockaden. Und im entspannten Zustand gelingen positive Veränderungen deutlich leichter. Zufriedenheit ist also eine gute Grundlage für Verbesserungen.

Angenommen, ein junger Lehrling will Hoteldirektor werden, wird aber als Kofferträger eingesetzt. Wenn er sich darüber ständig ärgert, fällt er eher durch Unlust auf. Sollte er aber den Eifer entwickeln, der beste Kofferträger aller Zeiten zu werden, bleibt das auf Dauer nicht unbemerkt. Sein Ziel, irgendwann Hoteldirektor zu werden, rückt damit näher.

Anzeige

Anzeige



Anfängerkurs vom 30.10. bis 2.11.2014

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 Huna-Philosophie zur hawaiianischen Tempelmassage Lomi Lomi.

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

6. Huna-Erfolgsprinzip

Du hast die Kraft

Huna-Lehrerin Susanne Weikl

Ein starker Traum beflügelt. Deswegen empfiehlt das 5. Huna-Erfolgsprinzip, sich mit allen Sinnen einen Traum auszumalen. Er belebt in Ihnen die Kraft, den Wunsch in die Tat umzusetzen.

Diese Kraft schlummert ohnehin in Ihnen. Niemand muss und kann es Ihnen - zumindest nach der Huna-Lehre - abnehmen, etwas zu erreichen. Nur Sie selbst gestalten Ihr Leben.

Machen Sie sich Ihre gestalterische Kraft immer wieder bewusst. Sie spüren sie beispielsweise, wenn Sie sich trauen, Grenzen zu überschreiten, wenn Sie eingefahrene Bahnen verlassen. Das muss kein Fallschirmsprung sein. Es reicht aus, ab und zu kleine Gewohnheiten zu ändern: Die Treppe benutzen anstatt den Aufzug, ein neuer morgendlicher Ablauf oder einfach den Ehering an der anderen Hand tragen.

Fragen Sie sich hin und wieder, wie Sie heute gestalterisch auf Ihr Leben eingewirkt haben. Auch dabei genügen einfache Antworten, und sei es nur diese: „Wenn ich heute Morgen nicht aufgestanden wäre, könnte ich jetzt nicht hier sitzen und den Artikel über Wohlstand lesen.“

Übung

Wie kam Susanne Weikl dazu, Huna-Lehrerin zu werden? Durch eine kleine, aber wirksame Übung.

Susanne Weikl hatte sich nach langem Hin und Her dazu durchgerungen, an einem Seminar des Huna-Lehrers Serge King teilzunehmen. Dabei machte sie auch eine kleine Übung mit. Diese wirkte so schnell und gut, dass Susanne Weikl beschloss, intensiv Huna zu betreiben. Die Übung eignet sich für Ziele aller Art. Susanne Weikl erklärt sie uns anhand des Wunsches, ein neues, schönes Auto zu besitzen:

Setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl. Vor Ihnen ist ein zweiter, leerer Stuhl. Sie können die Augen schließen. Atmen Sie dreimal tief durch. Richten Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit beim Einatmen auf den Punkt über Ihrem Scheitel und beim Ausatmen auf den Boden unter Ihren Fußsohlen. Stellen Sie sich nun vor, wie Sie - auf dem gegenüberliegenden Stuhl sitzend - Ihr neues Auto in Besitz nehmen: Wie schön es aussieht, wie Sie in ihm sitzen und das Lenkrad in den Händen spüren, den Anlasser betätigen, losfahren.

Dann setzen Sie sich auf den zweiten Stuhl. Stellen Sie sich vor, dass alles, was Sie sich gerade ausgemalt haben, nun eintritt. Begleitet wird das Erlebnis - in Ihrer Vorstellung - von feierlichen Fanfaren und Trompetenklängen, von einem Lichterregen, der auf Sie nieder fällt wie Reis auf ein frisch getrautes Hochzeitspaar. Genießen Sie das Ganze und bekräftigen Sie es abschließend mit einem Satz wie: „So sei es!“.

Nun atmen Sie wieder dreimal tief durch, vom Scheitel bis zur Fußsohle. Öffnen Sie die Augen. Erheben Sie sich von Ihrem Stuhl mit der Gewissheit, Ihrem schönen neuen Auto ein gutes Stück näher gekommen zu sein.

7. Huna-Erfolgsprinzip

Methoden freudvoll nutzen

Sie lesen ein Buch, wie man reich wird, verhalten sich wie erfolgreiche Vorbilder ... und werden trotzdem nicht reich. Was machen Sie nun?

Sie könnten sich ärgern, vor allem über sich selbst: „Andere schaffen es, nur ich natürlich nicht - ich bin halt ein Versager“. Nun bringt Kritik, auch Selbstkritik, Sie Ihrem Ziel gewöhnlich nicht näher. Denn sie lenkt Ihre Aufmerksamkeit auf den kritisierten Missstand. Der wird dadurch - wie Sie vom 3. Huna-Prinzip wissen - eher verstärkt als verbessert.

Nutzen Sie einen anderen Ansatz: Nicht Sie haben versagt, sondern allenfalls Ihre Methode. Dabei hat sie nicht generell versagt. Denn bei manchen Mitmenschen funktioniert sie anscheinend. Aber für Sie ist sie wohl weniger geeignet. Dann brauchen Sie eben eine andere Methode. Womöglich bedarf es auch mehr Zeit und Geduld, bis Ihr eingeschlagener Weg spürbare Früchte trägt.

Seien Sie also beharrlich, aber trotzdem anpassungsfähig und flexibel. Suchen und probieren Sie weiter. Sehen Sie dabei jeden noch so erfolglos erscheinenden Versuch als Gewinn, der Sie Ihrem Ziel näher bringt. So werden Sie irgendwann die passende Methode finden.

Viele erfolgreiche Unternehmensgründer sind mit ihren Vorhaben zunächst einmal grandios gescheitert. Sie haben oft erst nach einigen Anläufen und etlichen Lernprozessen den Durchbruch geschafft.

Dabei zeichnete sie meist auch eine Eigenschaft aus: Die Freude an Ihrem Tun, und zwar nicht erst dann, wenn sich der große Erfolg bereits eingestellt hat. Für sie war anscheinend - um ein häufig verwendetes Zitat zu beanspruchen - der Weg das Ziel.

Es gibt also viele Methoden, um zu Erfolg und Wohlstand zu gelangen. Probieren Sie sie aus. Suchen Sie flexibel den für Sie passenden Weg. Verfolgen Sie beharrlich Ihr Ziel. Vor allem aber: Nutzen Sie jede Methode mit Freude.

Christiane Mühmel, Coach für Ordnung und Struktur

Der Reiz des Aufräumens

Anzeige

RAUM und ZEIT
Christiane Mühmel
Tel. 0731 - 380 56 67
www.ordnung-ulm.de

Endlich Ordnung
Endlich mehr Zeit!
☑ Ordnung
☑ Struktur
☑ Organisation

cm. Berge von Klamotten, haufenweise Schuhe, stapelweise Zeitungen und Papierkram, vollgestopfte Schubladen, überfüllte Fensterbretter, Regale und Kommoden: Ungeliebte und unordentlich aufbewahrte Dinge kosten Zeit, Geld und Nerven. Das einzige, was wir von Ihnen bekommen, ist ein schlechtes Gewissen. Kurz und gut, diese Dinge stehen unserem Glück im Weg!

Also warum geben wir ihnen soviel Raum in unserem Leben?

Krempeln Sie die Ärmel hoch und fangen Sie an, zu entrümpeln und aufzuräumen. Entgegen der landläufigen Meinung „Aufräumen kostet Energie“ ist das Gegenteil der Fall: Aufräumen schenkt uns Energie!

Versuchen Sie, sich nur noch mit Dingen zu umgeben, die Sie wirklich brauchen und die Sie glücklich machen. So haben Sie Platz für Neues und Schönes - Sie dürfen gespannt sein, was nun alles kommt.

Anzeige

Gut für Ihr Geld und für die Gesellschaft - Folge 2:

Ökologische und ethische Geldanlagen

Für viele Anleger wird es immer wichtiger, ihre Geldanlagen kritisch zu hinterfragen: Wie verdient mein Geld eigentlich seine Zinsen?

ms. Immer mehr Menschen beschleicht das ungute Gefühl, dass ihr Geld irgendwie an den Krisen dieser Welt beteiligt ist. Und tatsächlich: Viele Anleger investieren unwissentlich in Unternehmen und Projekte, die mit Ausbeutung von Rohstoffen, Mensch und Umwelt Geschäfte machen.

Das muss nicht sein, erklärt die Ulmer Fachberaterin für nachhaltiges Investment, Diplom-Kauffrau Maxi Schwarz:

Will ich, dass mein Geld eine Rendite mit Produkten erzielt, die ich selbst nie kaufen würde? Nein. Mein Geld kann gute Zinsen auch mit Anlagen erwirtschaften, die umweltfreundliche Unternehmen unterstützen und die in gesellschaftlich sinnvolle Projekte investieren.

Genau hier setzt die Fachberatung für nachhaltiges Investment an. Sie zeigt Anlegern und Investoren, welche Finanzprodukte ökologische und ethische Aspekte berücksichtigen. Zahlreiche Studien haben belegt, dass ökologische und ethische Geldanlagen gleiche Renditen erzielen können wie herkömmliche Finanzprodukte.

In einem wesentlichen Punkt schneiden nachhaltige Geldanlagen jedoch besser ab: sie sind weniger risikobehaftet und häufig deutlich transparenter.

Gute Nachrichten also für alle Anleger, die ihrer Geldanlage mehr Sinn verleihen möchten.

Anzeige

Tai Chi Schule in Ulm/Neu-Ulm

Entspannung für den Erfolg

hs. Sich anstrengen, aber entspannt bleiben: Wer dies beherzigt, erreicht leichter seine Ziele. Er verfolgt sie zwar beharrlich und vermutlich unter einigen Mühen. Dennoch bewahrt er einen kühlen Kopf und eine Lockerheit, welche Ideen sprießen lässt.

Nur, wie schafft man das? Die Anstrengung kommt im Alltag meist ganz von alleine. Aber wie bleibt man dabei entspannt?

Einen Weg hierfür bieten Qi Gong, Tai Chi und Nei Gung. Sie dienen dazu, die Energie, welche sich vor allem im Kopf staut, wieder frei durch den Körper fließen zu lassen. Unterrichtet werden sie von Ralph Heber und Elisabeth Wörsing in der Tai Chi Schule Ulm/Neu-Ulm:

- Das fernöstliche Qi Gong mit seinen sanften und ruhigen Bewegungen ist hierzulande schon recht bekannt.
- Noch bekannter ist Tai Chi. Es kombiniert die einzelnen Grundelemente des Qi Gong zu vielfältigen Bewegungsabfolgen und Trainingsprogrammen.
- Wer hat jedoch schon einmal etwas von Nei Gung gehört? Dabei ist es nach Beobachtung von Ralph Heber und Elisabeth Wörsing besonders wirksam. Deswegen bildet es einen Schwerpunkt ihres Unterrichts. Nei Gung stellt die hinter Qi Gong und Tai Chi stehenden Grundprinzipien dar. Es beschäftigt sich - vereinfacht dargestellt - mit den Bewegungen und Empfindungen, die unter der Hautoberfläche stattfinden. So bedeutet Nei „innerlich“ und Gung „Übung“.

Und machen nun solche Übungen entspannter und gar erfolgreicher? Manchmal spüren schon die Teilnehmer einer Schnupperstunde, wie die Anspannung entweicht. Regelmäßige Besucher der Tai Chi Schule Ulm/Neu-Ulm schwören auf die ausgleichende Wirkung des Trainings: Ein Abteilungsleiter eines großen Konzerns findet so die Ruhe, um im Büro klare Entscheidungen zu treffen und knifflige Verhandlungen zu führen. Mehr Standfestigkeit entwickelte eine Lehrerin. Sie lässt sich nun auch von schwierigsten Schulklassen nicht mehr aus dem Konzept bringen.

Anzeige

Tipps von Rentenberater Siegfried Sommer

Rente erhalten, ohne einbezahlt zu haben

Wie geht das? Wie kann man Rentenansprüche erwerben, obwohl man vorher keine Rentenbeiträge bezahlt hat? Indem man Kinder erzieht. Rentenberater Siegfried Sommer schildert, wann Väter oder Mütter beitragsfrei eine Rente bekommen.

Anzeige

ss. Mitglieder der gesetzlichen Rentenversicherung können Altersrente - die „Regelaltersrente“ - erhalten, soweit sie eine sogenannte Wartefrist von 60 Kalendermonaten erfüllt haben. Das heißt, sie müssen für mindestens 60 Kalendermonate Pflichtbeiträge oder freiwillige Beiträge geleistet haben. Wer jedoch Kinder erzogen hat, wird so behandelt, wie wenn er Beiträge bezahlt hätte. Ihm werden etliche Monate als Pflichtbeiträge gutgeschrieben, sofern er überwiegend für die Kindererziehung zuständig war.

Für die Erziehung eines Kindes, das vor dem 1.1.1992 geboren wurde, bekamen die Mutter oder der Vater bislang zwölf Monate zuerkannt. Zum 1.7.2014 erhöhte der Gesetzgeber diesen Wert auf 24 Monate. Hat jemand also drei Kinder erzogen, werden ihm 3 x 24 = 72 Monate angerechnet. Er erfüllt damit die 60-monatige Wartefrist. Er kann später Altersrente beziehen, ohne dass er Beiträge zahlen musste.

Wurde ein Kind nach dem 1.1.1992 geboren, werden dem erziehenden Elternteil sogar 36 Monate gutgeschrieben. Hier wird bereits mit zwei Kindern - 2 x 36 = 72 Monate - die 60-monatige Wartefrist überschritten.

Und was ist die Kindererziehung für die Rente wert? Für jedes Jahr der Kindererziehung, also für 12 Monate, erhöht sich die Monatsrente um den sogenannten aktuellen Rentenwert. Er beträgt für Rentner aus den alten Bundesländern 28,61 €. Ein vor 1.1.1992 geborenes Kind erhöht dann die Monatsrente um 24 Monate beziehungsweise 2 Jahre x 28,61 € = 57,22 €. Für ein danach geborenes Kind steigt die monatliche Rente um 36 Monate beziehungsweise 3 Jahre x 28,61 € = 85,83 €.

Was bedeutet das für einen Elternteil, der entweder drei vor dem 1.1.1992 geborene Kinder oder zwei danach geborene Kinder erzogen hat? Wir hatten ja bereits berechnet, dass ihm dafür 72 Monate beziehungsweise 6 Jahre gutgeschrieben werden. Er erhält also monatlich eine Rente von 6 Jahre x 28,61 € = 171,66 €, ohne dass er dafür Beiträge bezahlen musste.

Zu dieser „Mütterrente“ gibt es noch einiges zu beachten. Darüber berichten wir in der kommenden Ausgabe.

hs. Jeder bringt etwas zu Essen mit und hat sein eigenes Besteck und Geschirr dabei. Das Besondere an den mitgebrachten Gerichten: Sie sind vegan, bestehen also nur aus pflanzlichen Zutaten.

So entsteht ein gemütliches gemeinsames Büfett, der Vegi-Treff.

Er wird alle paar Monate veranstaltet von Daniel Hipp in der Kampfkunstschule Hipp in Ulm. Teilweise aus Stuttgart und dem Allgäu reisen Veganer, Vegetarier und etliche interessierte „Allesesser“ an.

Wer übrigens mal nichts zum Büfett beitragen kann, darf sich trotzdem daran bedienen.

Wann findet der nächste Vegi-Treff statt?

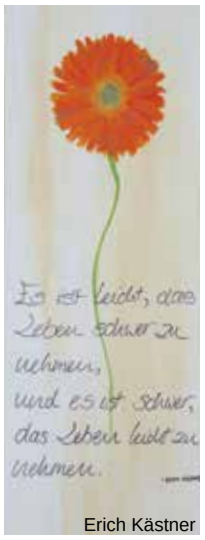
Am Sonntag, den 23. November, um 11 Uhr gibt es einen veganen Mittags-Brunch in der Kampfkunstschule Hipp, Sonnenhalde 47 in Ulm-Eselsberg.

Wer kommen will, sollte sich vorher anmelden unter info@vegetarier-treff.de oder 0731 140 598 40.

Den Rücken coachen

„Sage mir, wo Dein Rücken weh tut, und ich sage Dir, welche Krise Du hast.“ Schmerzen beispielsweise die Lendenwirbel, plagen uns vermutlich Existenzängste. Tut es eine Ebene höher weh, haben wir eher Schwierigkeiten in Beziehungen, vielleicht in der Familie oder mit Mitarbeitern.

hs. Gabriele Kurz von Kurzimpuls aus Bellenberg hat deswegen eine Methode entwickelt, die Rückenschmerzen nicht nur körperlich behandelt. Ihr „Rückencoaching“ bearbeitet auch die Ursache, also die Probleme, die dem Klienten ins Kreuz gefahren sind.



Erich Kästner

Einmal lag ein Manager mehr oder minder bewegungsunfähig auf ihrer Liege. Er hatte massive Beschwerden, vor allem im Lendenwirbelbereich. Sie fragte ihn, wie es ihm sonst gehe? „Nicht so besonders“: Er hatte in seinem Verantwortungsbereich die Jahresziele verfehlt. Wegen des schlechten wirtschaftlichen Ergebnisses musste er sogar Mitarbeiter entlassen. Im Bereich oberhalb der Lendenwirbel hatte er übrigens auch ziemliche Schmerzen.

Gabriele Kurz ging nun die inneren und äußeren Beschwerden auf zwei Wegen an:

- Die **Rückenbehandlung nach der Dorn-Breuss-Methode,** um die Spannungen im Körper zu lösen: Fehlstellungen bei Wirbelsäule und Gelenken wurden ausgeglichen. Der Klient erhielt außerdem sanfte Massagen, die seine verkrampften Muskeln wieder lockerten. Gabriele Kurz zeigte ihm auch einige Schwingübungen, mit denen er zu Hause seinen Bewegungsapparat ausbalancieren konnte.
- Das **Coaching nach der Future-Methode**, um die Verspannungen im Denken zu lösen: Hier ging es insbesondere darum, alles anzunehmen, was sich ohnehin nicht beeinflussen lässt, und das zuversichtlich anzugehen, was der Manager verändern konnte.

Dabei zeigte sich auch, dass er von klein auf glaubte, viel Leistung bringen zu müssen, um geliebt zu werden. Nun lernte er, dass er als Mensch und nicht nur als Leistungsträger liebenswert ist. Da ging es ihm schon wesentlich besser, und seinem Rücken natürlich auch.

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

Erfolg durch Glaubenssätze

Wie gelangen wir zu Erfolg und Wohlstand? Einen Weg hierfür beschreibt die Titelgeschichte auf den vorigen Seiten: Indem wir unsere Einstellungen, unsere Glaubenssätze ändern. Dabei können wir uns auch helfen lassen, etwa durch schamanische Heilarbeit.

hs. Über die schamanische Heilarbeit von Thomas Fink hat die Lebensfreude bereits berichtet. Thomas Fink begibt sich, vereinfacht dargestellt, für seinen Klienten auf eine Phantasiereise und verändert die auftauchenden Bilder und Aussagen zum Guten. Auf diese Weise behandelt er - auch telefonisch - unter anderem Allergien, Ängste und Geldprobleme.

Einer seiner Klienten, der Unternehmer Holger Nöbel, schildert, wie es ihm erging:

Ich war am Ende. Meine Probleme waren riesig - geschäftlich, privat, finanziell. Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein aus früheren Zeiten waren völlig verschwunden.

Als ich dann von Thomas Fink und seinem Shamanic Coaching hörte, war ich zunächst skeptisch. Dennoch startete ich einen Versuch. Es war die beste Entscheidung meines Lebens. Wir arbeiteten mit einer Kombination aus Coaching und schamanischer Heilarbeit. Schon nach der ersten schamanischen Sitzung begann sich meine innere Welt zu verändern. Ich fühlte mich wieder. Mein Selbstvertrauen wuchs, und ich war verblüfft.

Nach etwa fünf oder sechs Sitzungen, verteilt über drei Monate, war ich ein völlig neuer Mensch. Ich konnte selbstbewusst und voller Vertrauen wieder auf Menschen zugehen. Meine Auftragseingänge waren angestiegen und meine finanzielle Situation begann, sich zu entspannen. Heute, Jahre später, kann ich nur sagen: Mein Leben ist wieder lebenswert, und das über alle Bereiche.

Anzeige

Nutzen Sie die schamanische Heilarbeit der Inka

Angela und Thomas Fink - www.der-klang-der-erde.de • Schamanische Heilarbeit kann in allen Lebensbereichen helfen: Allergien, Phobien, Finanzen, Hausreinigung, Burnout. • Beratung und Verkauf zu Kristallen und Heilsteinen. • Seminare, Vorträge und Ausbildung. Termine nach Absprache. Informationen unter: 01 71 7 53 81 28 - fink@der-klang-der-erde.de

Thomas Schach über Psycho-Physiognomik

Augen - Spiegel der Seele

hs. Das äußere Erscheinungsbild spiegelt unser Inneres - nach diesem Grundsatz entwickelte die sogenannte Psycho-Physiognomik eine Lehre der Menschenkenntnis. Der Gesundheitsberater Thomas Schach aus Illerrieden hat in unserer Juni-Ausgabe darüber berichtet. Nun gibt er einige Hinweise zu den Augen:

In zahlreichen Situationen erkennen Sie Gedankenart, Absicht, Kraft und Gemütslage Ihres Gegenübers in seinen Augen. Weicht beispielsweise Ihr Kunde dem Augenkontakt aus, ist er vielleicht unsicher oder fühlt sich bedrängt. Wie können Sie die Situation entspannen? Skizzieren Sie das Gesprächsthema auf ein Blatt Papier. Nun kann sich der Kunde beruhigt auf die Zeichnung konzentrieren.

Achten Sie hin und wieder bewusst auf die Blicke Ihrer Mitmenschen und darauf, was Sie dabei empfinden. So trainieren Sie das „fühlende Sehen“. Dieses Einfühlungsvermögen hilft Ihnen auch, einzuschätzen, wie Ihr Blick auf andere wirkt.

Die Augen spiegeln nicht nur die aktuelle Verfassung. Sie haben auch einen „Haupt-Augenausdruck“. Er ist geprägt von der Gemütslage, die häufig und intensiv erlebt wird.

Anzeige

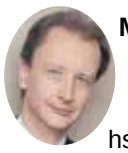
Erfahren Sie jetzt mehr über sich und andere durch die Psycho-Physiognomik!

Buchen Sie eine individuelle Analyse oder einen unserer monatlichen Workshops.

Thomas Schach · Tel. 07306 910129
info@gemats.de · **www.gemats.de**

„Das Innere eines Menschen offenbart sich in seinem Äußeren.“
Johann W. v. Goethe

Martin Schuler von der Praxis Lebensfreude gibt Rede-Coaching



Vom Entlein zum Schwan

hs. Im antiken Rom sprach eines Tages der berühmte Redner Cicero vor dem Volk und überzeugte es vollständig von seinem Standpunkt. Am Tag darauf trat er nochmals vor das Volk. Er überzeugte es wieder restlos - aber diesmal genau von dem Gegenteil dessen, was er am Vortag vertreten hatte. Damit zeigte er, worauf es ankommt in der Redekunst: Nicht nur darauf, was man sagt, sondern wie.

Auch Ulm hat seinen Cicero: Martin Schuler. Der Ingenieur und Heilpraktiker für Psychotherapie befasst sich seit über 12 Jahren mit der freien Rede und hat hier mittlerweile fast alle Auszeichnungen bekommen. 2012 wurde er sogar Europameister im Stehgreifreden. In seiner Praxis Lebensfreude gibt er unter anderem Rede-Coaching.

Was zeichnet eine gute Rede aus? Sie gliedert sich in fünf Abschnitte:

1. Die Einleitung weckt das Interesse des Publikums.
2. Die Erzählung schildert Thema und Sachverhalt.
3. Die Gliederung zeigt, in welcher Reihenfolge argumentiert wird.
4. Die Beweisführung trägt nun die eigenen Argumente vor und widerlegt die gegnerischen.
5. Der Redeschluss fasst zusammen und spricht nochmals die Gefühle an.

Entscheidend ist dabei vor allem, wie man Stimme, Atem, Mimik, Gestik und Pausen einsetzt und sich auf der Bühne bewegt. Wer das lernt und übt, wird sich - erklärt Martin Schuler - nicht nur rhetorisch verändern, sondern auch als Person: „So kann aus dem kleinen Entlein ein großer Schwan werden, der auf dem See des Lebens majestätisch seine Bahnen zieht.“

Anzeige

Praxis Lebensfreude

Praxis für Psychotherapie nach HPG

Burnout-Beratung, Therapie bei Phobie, Zwang und AD(H)S, Selbstvertrauensschulung, Rede-Coaching

Martin Schuler
Heilpraktiker für Psychotherapie, Burnout-Berater
89077 Ulm, Elisabethenstraße 8, Tel.: 0160 93 43 63 69
lebensfreude-ulm@gmx.de, www.lebensfreude-ulm.de

Gemeinsam mit Ihnen finde ich Lösungen, damit Sie wieder mehr Freude in und an Ihrem Leben haben!

Neu-Ulmerin beim Feuerlauf für den Weltfrieden

Die über die Glut ging

Der Samstag, der 27.9.2014, begann für Angelique Wendl und ihre Söhne sehr früh. Sie standen morgens um fünf Uhr auf und fuhren mit neun Bekannten aus der Region nach Nürnberg: Zum Feuerlauf.

hs. Veranstaltet wurde er von der Lebensschule Life-Creation-Community aus Deggendorf. Sie unterrichtet in monatlichen Seminartagen ein umfassendes Programm, um das Leben selbstbestimmter und erfolgreicher zu gestalten. Einer ihrer Grundsätze: „Der Mensch ist das mächtigste Wesen, wenn er sich nur seiner Stärke bewusst ist."

Eine Möglichkeit, in sich ungeahnte Stärke festzustellen, ist der Feuerlauf, also der Gang über glühende Kohlen. 500 Menschen reisten hierfür nach Nürnberg an. 437 davon schritten letztlich über die Glut. Der aktuelle Weltrekord liegt übrigens bei 608 Teilnehmern und wurde in Neuseeland aufgestellt.

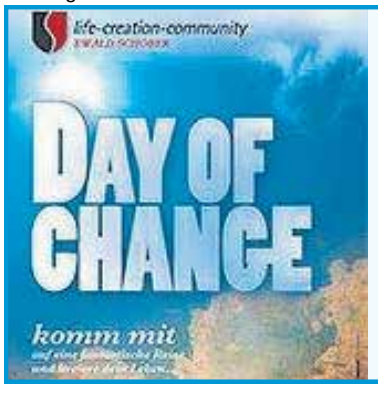
Was passierte nun, nachdem Angelique Wendl und ihre Mitstreiter in Nürnberg angekommen waren? Ewald Schober bereitete sie erst einmal vor. Er hatte das Programm der Lebensschule entwickelt und wurde 2010 von der Europäischen Trainerallianz als Trainer des Jahres ausgezeichnet. Was erklärte er - verkürzt dargestellt - den Feuerlaufanwärtern?

Ständig begegnen wir Lob oder Kritik sowie Nachrichten und Ereignissen, welche uns betreffen. Davon muss aber nicht abhängen, wie wir uns gerade fühlen. Wir können unseren Zustand selbst beeinflussen, durch das Denken, Sprechen, Handeln und das Unterbewusstsein. Mit einer aufrechten Haltung und lauten Stimme beispielsweise geht es einem gleich viel besser. Wenn wir uns so von negativen Einflüssen unabhängiger machen, können wir ihnen besser und gestärkter begegnen. Und wie begegnen wir nachher den glühenden Kohlen unter den Fußsohlen? Durch die Kraft der Gedanken. Wir stellen uns vor, über kühles, feuchtes Moos zu schreiten.

Anschließend meditierten die Teilnehmer darüber, wie sich das nasse Moos unter ihren Füßen anfühlt.

Und mit diesem Bild vor Augen ging es dann - endlich - über die Glut. Aber nicht für alle. Denn vor jedem Kohlefeld stand ein Trainer und schaute den Anwärtern genau in die Augen. Nur wenn er dort keinerlei Angst erkannte, gab er den Weg frei. Angelique Wendl durfte gehen und das Unglaubliche erleben: Auf den glühenden Kohlen spürte sie das kühle feuchte Moos unter ihren Füßen.

Anzeige



Die zwei bedeutendsten Tage in deinem Leben sind der Tag, an dem du geboren wurdest, und der Tag, an dem du herausfindest warum

Finde es heraus!

Sei dabei am 18. Oktober oder am 15. November in Nürnberg

Dein Ticket dazu? Hier: www.creator4life.de

Anzeige

NEU: exklusiver Verleih-Service
www.taschentraum.net

Taschen

sind ihre große Liebe, schon von Kindheit an: Heike Maier aus Illertissen sammelte Handtaschen in allen Größen und Formen. Irgendwann waren sie ihr zu schade, um sie im Schrank zu verstecken. So gründete Heike Maier einen Taschenverleih.

Wie funktioniert er? Ganz einfach: Die Kundin sucht sich auf www.taschentraum.net eine Tasche aus und bestellt sie telefonisch oder per Mail. Dann wird das Stück ihr zugestellt und - nach Gebrauch - zurück geschickt.

Dieser Service findet anscheinend reichlich Anklang. Denn Heike Maier will demnächst in Ulm ein Taschenverleihgeschäft eröffnen.

Wunder im wogama-Park

hs. Ist Ihnen in Ulm schon einmal eine englischsprachige Schülergruppe begegnet und hat Sie nach dem Weg zu irgendeiner Sehenswürdigkeit gefragt? Sie haben bestimmt in Ihrem besten Schulenglisch geantwortet. Doch womöglich hätten die jungen Leute ebenso gut eine Wegbeschreibung im breitesten Schwäbisch verstanden. Dann waren sie aus der Region und haben sich nur deshalb verstellt, um ihre und Ihre Fremdsprachenkenntnisse zu üben. Jeder der Beteiligten wird sich dabei gedacht haben: „So schlecht ist mein Englisch ja gar nicht."

Wem hatten Sie dann dieses kleine Erfolgserlebnis zu verdanken? Dem Fortbildungs- und Coachinginstitut „proyect wogama ltd." aus Altheim (Alb). Es entwickelt etliche solcher Ideen und Konzepte, nicht nur in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien. Hinter

wogama stehen drei evangelische Diakone mit etlichen Zusatzausbildungen und viel Erfahrung vor allem im pädagogischen Bereich: Wolfgang Knapp, Gabriele Dengler und Matthias Döring. (Wer sich übrigens jeweils die ersten beiden Buchstaben dieser Vornamen nochmals ansieht, kann sich die Firmenbezeichnung leichter merken).

Wogama - um nur einige Beispiele zu nennen - moderiert Stadtteilarbeit, bildet Jugendleiter aus, berät Jugendhäuser und hat neuerdings einen „wogama-Park". Dabei handelt es sich um eine 3.500 Quadratmeter großen Garten mit Terrasse, alten Bäumen, einem Teich ... Soviel Natur wirkt Wunder, selbst bei jugendlichen Schlägern, die sonst keinen Apfel vom Baum holen, ohne den ganzen Ast abzureißen: Nach einigen Minuten gehen sie ruhig durch den Park, stellen ernsthafte Fragen, meditieren am Teich und bitten unter einem Kirschbaum höflich: „Darf ich mir einige Kirschen pflücken?"

Anzeige

denken.lernen.gestalten

Personal Coaching, Lebens- und Familienberatung, Supervision

Buchen Sie unseren Wogama-Park für Teamentwicklung, Workshops oder Klausuren.

Wollen Sie die heilsame Wirkung des Wogama-Parks selbst erleben? Lassen Sie sich bei uns einen Termin geben.

proyect wogama ltd.

Forstgasse 8, 89174 Altheim Alb
07340 2299 84-0 oder 0162 238 2773
www.wogama.de

„Premium-Nachhilfe, aber bitte erschwinglich."

Flexible Nachhilfe auf der Insel

Bei schulischen Problemen geht man mit seinem Kind am besten zur Nachhilfe. Ein besonderes, individuelles Konzept verspricht die Nachhilfeinsel.

Das von erfahrenen Pädagogen geleitete Institut befindet sich zentral auf der Donauinsel, direkt an der Herdbrücke. Die Lehrkräfte sind handverlesene Studenten und Studienabsolventen, die sich sorgfältig in das hauseigene Konzept einarbeiten. Das Konzept der Nachhilfeinsel sieht vor, dass jeder Schüler eine individuelle Betreuung erhält, egal ob er einen Einzelkurs besucht oder einen Gruppenkurs. Dies wird nicht nur durch gezielte Fördermaßnahmen, sondern auch durch die räumliche Trennung der Schüler erreicht. Somit ist eigentlich jeder Kurs eine Art Einzelnachhilfe, obwohl sie zu den günstigeren Preisen der Gruppennachhilfe angeboten wird. Wie effektiv das Konzept arbeitet, verrät uns die Institutsleitung: „Die Leistungen der Schüler verbessern sich mit unserer Methode schon schnell um mehrere Noten. Ein Mädchen beispielsweise stand anfangs in Mathe auf einer Vier. Nach wenigen Monaten bei uns war sie sogar Klassenbeste in einer Klassenarbeit!"

Besonders wichtig ist dem Team auch ein nachhaltiger Lernerfolg. Den Schülern soll geholfen werden, Strategien zum erfolgreichen Lernen selbst anwenden zu können und so unabhängig von fremder Hilfe zu werden. Zudem verspricht die Geschäftsleitung faire Konditionen: „Wir verzichten komplett auf die Anmeldegebühren. Außerdem entscheidet bei uns der Kunde selbst über die Laufzeit des Vertrags." Damit jeder Schüler richtig beraten ist, wird in einem ersten ausführlichen Gespräch sein Förderbedarf genau ermittelt und der Vertrag dementsprechend gestaltet. Das Nachhilfeinsel-Team lädt Sie ein, einen kostenlosen Beratungstermin telefonisch zu vereinbaren - damit auch Ihr Kind mehr Erfolg und Freude beim Lernen hat.

Anzeige

Nachhilfe!NSEL
Dieses Schuljahr packst du's **richtig** an!
☎ 0731 / 977 17 334
NU, Insel 3.
... so einzigartig wie du selbst.

Anzeige

Schmerzen und Stress wegrollen

or. Deo Roller, auch Roll-On genannt, verbreiten bekanntlich Wohlgeruch. Weniger bekannt ist, dass es auch Roll-On gibt, um Schmerzen zu lindern oder Stress abzubauen. Olaf Reichardt vom Ulmer Fachgeschäftes Duft & Wärme erklärt, was es mit den Roll-On „Klarer Kopf“ oder „Stress frei“ auf sich hat:

Ich habe immer einen Roll-On bei mir. Manche Menschen verwenden den Roll-On „Klarer Kopf“ mit Pfefferminze bei Kopfschmerzen, Müdigkeit und Schlappheit. Andere bevorzugen den Roll-On „Stress frei“ mit Lavendel. Sie setzen ihn ein, um Kopfschmerzen zu vertreiben und um für mehr innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Zentrierung und Bodenkontakt zu sorgen.

Mit dem Roll-On rollen wir ganz einfach über den Puls am Handgelenk, über Schläfen, Stirn und Nacken. Ebenso gut können wir ihn auf den betroffenen Stellen einsetzen: Bei Juckreiz empfiehlt sich der „Klarer Kopf“ und bei Schürfwunden oder Stichen der „Stress frei“.

Bevor wir also Kopfschmerzen, Mückenstiche und sonstige Plagen tragisch nehmen, versuchen wir doch lieber, sie einfach wegzurollen.

Vorträge

Im Oktober gibt es wieder einige Vorträge bei Duft & Wärme in der Frauenstraße 19 in Ulm:

Am **Mittwoch, 15.10., 19.30 Uhr**, schildert Bettina Watty, wie wir **„Mit ätherischen Ölen und Edelsteinen fit sein“** können.

Am **Freitag, 31.10., 19.30 Uhr,** berichtet Olaf Reichardt über **„Gesundes Raumklima durch Räuchern“**.

Elvira Herrmann, Praxis für Logopädie und Ergotherapie

Zurück zur Stimme

eh. Die Stimme - Spiegel der Stimmung und Ausdrucksform von Lebensfreude. Lachen und Singen, Jauchzen und Kommunizieren - alles Dinge, die für eine gesunde Stimme im Alltag selbstverständlich sind. Doch was tun, wenn beim Sprechen die Stimme plötzlich versagt, das Singen im Chor anstrengend wird? Was soll man machen, wenn es der Stimme an Kraft und Ausdauer fehlt und jeder Satz fast schon zur Qual wird? Dann müssen Experten ran!

In der Praxis für Logopädie und Ergotherapie Herrmann sind Patienten mit Stimmstörungen keine Seltenheit. Dass auch die Stimme krank werden kann, hat unterschiedliche und vielschichtige Ursachen.

Oft wird der Kehlkopf mit all seinen wichtigen Funktionen und Eigenschaften völlig vergessen und unterschätzt.

Meist zeigt sich eine Stimmstörung durch einen anhaltenden heiseren, rauen Stimmklang. Die Belastbarkeit der Stimme ist stark eingeschränkt. Nichts geht mehr so leicht wie vorher.

Unsere Praxis ist schon seit Jahren in der Stimmtherapie tätig. Doch es zeigt sich immer wieder: Keine Behandlung gleicht der anderen. Es ist wichtig, jeden Patienten, seine Persönlichkeit und auch seinen Lebenswandel kennenzulernen, um so herauszufinden, was ihm und seiner Stimme gut tut.

Durch individuell angepasste Übungen zu Stimme, Atmung, Körperhaltung und Artikulation kann die Stimme einen klaren, vollen Klang gewinnen und belastbarer werden. Missempfindungen im Hals werden hiermit verringert.

Schließlich soll sich die Stimme im Alltag wieder ohne Anstrengung und mit Freude einsetzen lassen.

Anzeige

Anzeige

Heilpraktikerin Rossella Zermini

Tanz der Hormone

rz. Wer kennt das nicht: An allem sollen die Hormone schuld sein. Ja, aber nur bei Frauen, denken sicherlich die meisten. Doch auch Männer sind hormonellen Schwankungen unterworfen. Was auch völlig normal ist. Denn Menschen durchlaufen in ihrem Leben unterschiedliche Phasen und Situationen, die alle durch Hormone geregelt werden.

Hormone steuern nicht nur Gefühle und Sexualverhalten des Menschen, sondern zum Beispiel auch die Befindlichkeit, die Verdauung, das Aussehen und das Altern.

In unserer modernen Welt mit ihren Reizüberflutungen kommt es immer häufiger vor, dass das natürliche Gleichgewicht der Hormone gestört wird. Daraus können sich viele Beschwerden ergeben, die nicht immer mit den Hormonen in Zusammenhang gebracht werden.

In der Naturheilkunde gibt es verschiedene Ansätze, die das Hormongleichgewicht wieder regulieren können, um das Wohlbefinden zu steigern.

Geruchssinn-Behandlung in der Naturheilpraxis Surace

Endlich wieder riechen

Seit vier Jahren hatte Ulrich N. (Name geändert) aus der Region keinen Geruchssinn mehr. Es gab nur kurze Unterbrechungen, dann nämlich, wenn ihm der Arzt Cortison-Medikamente gegeben hatte. Anfang dieses Jahres „streikte“ der Mann, er wollte die starken Hormonmittel nicht mehr einnehmen. Er ging stattdessen zur Naturheilpraktikerin Angela Surace. Sie schildert, was daraufhin geschah:

hs. Mein Patient, der momentan für längere Zeit im Ausland ist, litt an sogenannter Anosmie. Das ist die medizinische Bezeichnung für das vollständige Fehlen des Geruchssinns. Es kann unterschiedliche Ursachen haben, beispielsweise Allergien, Virusinfektionen oder Wachstum der Polypen. Ich habe, wie ich es immer handhabe, den Patienten zunächst nicht befragt, sondern sein Blut untersucht. Ich entnahm ihm also einen Tropfen Blut und legte es unter ein hochauflösendes Mikroskop, unter das „Dunkelfeldmikroskop“. Ein so vergrößerter Blutstropfen ist wie eine Landkarte: Jede seiner Zonen zeigt, wie es um einen bestimmten Bereich des Körpers bestellt ist. Je nachdem, wo die Blutzellen verklumpt sind oder andere Besonderheiten aufweisen, erkennt man, wo im Körper Schwierigkeiten auftreten.

Bei Herrn N. fielen mir vor allem stechapfelförmige Zellen auf, und zwar in dem Bereich, der Stirn, Nase und Lunge repräsentiert. Ich fragte ihn, ob er seit Jahren an einer chronischen Nasen-Nebenhöhlenentzündung mit Polypen leide. Er bejahte und erzählte, dass er mehrere Polypenoperationen hinter sich habe und das Nasensekret stets blutig sei. Er könne seit 1991 kaum durch die Nase atmen. Er war überrascht, dass ich seine Leidensgeschichte an einem Blutstropfen erkannt hatte. Am Abend erzählte er seiner Partnerin: „Das ist komisch. Ich habe gar nichts gesagt, und diese Frau hat trotzdem alles gewusst, was ich habe.“

Dann folgte die Behandlung: Aufbau-Infusionen, Ozon-Spritzen in die Venen und in die Nase, homöopathische Nasentropfen und etliches mehr. Nach sechs Wochen kamen die ersten, wenn auch nur kurz anhaltenden Geruchserlebnisse. Dann brachte eine Erkältung den Rückschlag mit Atembeschwerden wie in alten Zeiten. Ich gab Herrn N. eine Aufbau-Infusion mit viel Vitamin C. Am Tag darauf rief er mich an: „Frau Surace, was haben Sie mit mir gemacht?“ „Wieso?“ „Es ist alles weg, ich kann wieder atmen“.

Auch der Geruchssinn machte sich immer häufiger bemerkbar, mal bei ätherischen Ölen, dann bei frisch gespaltenem Holz. Doch der endgültige Durchbruch kam Ende Juli. Ich testete mit einer besonders unangenehmen Chlormischung. Herr N. sprang von der Liege: „Pfui Teufel, das stinkt ja!“ Seitdem riecht er, bis heute.

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

Gründerpreis an Manu‘s Seifenoper

Unverhofft kommt oft

hs. „Dafür habe ich keine Zeit“, erklärte Manuela Roth auf die Anfrage, ob sie am Gründerwettbewerb der Schwäbischen Zeitung teilnehmen wolle. Dieser renommierte Wettbewerb ermittelt alljährlich erfolgreiche Unternehmensgründer aus 14 Landkreisen, von Schwäbisch Hall bis zum Bodensee.

Die Inhaberin von Manu‘s Seifenoper ließ sich dann doch zur Teilnahme überreden und erhielt die Zugangsdaten für einen Onlinefragebogen. Den füllte sie brav aus. Sie schilderte, wie sie mit inzwischen zwölf Teilzeitmitarbeiterinnen Cremes, Seifen und andere Körperpflegeprodukte herstellt: Aus natürlichen Materialien, in Handarbeit und ohne künstliche Konservierungsstoffe. Sie beschrieb, wie bei ihr selbst und etlichen Kunden die Hautausschläge verschwanden, seitdem sie nur noch diese Naturprodukte verwendeten.

Eine Frage ließ Manuela Roth in dem Fragebogen offen. Sie lautete ungefähr: „Warum sollten gerade Sie den Gründerpreis gewinnen?“ Dazu fiel der ehemaligen Bankkauffrau spontan keine Antwort ein. Das wollte sie sich nochmal in Ruhe überlegen. Sie füllte alle übrigen Fragen aus, gelangte ans Ende, und plötzlich war der Fragebogen weg. Vermutlich hat er sich automatisch abgeschickt. „Dann muss die Jury halt auf diese Antwort verzichten“, dachte sich Manuela Roth und ging zur Tagesordnung über.

Einige Zeit später rief der zu Schwäbisch Media gehörende Fernsehsender bei ihr an. Er wollte mit ihr einen Film drehen. Sie war überrascht: „Wieviel Teilnehmer hat der Wettbewerb?“ „54“ „Dann sind Sie aber gut beschäftigt, wenn Sie alle filmen wollen“. Der Fernsehredakteur antwortete höflich ausweichend, der Film wurde gedreht.

Dann folgte der nächste Anruf: Ob sie an der Abschlussveranstaltung des Wettbewerbs teilnehme? „Keine Zeit, leider. Den Abend werden Sie auch ohne mich gut verbringen.“ „Es wäre schon schön, wenn Sie kämen“.

Also kam sie und erhielt zu ihrer großen Überraschung den Preis für den dritten Platz.

Anzeige

Zahnreinigung mit Ultraschall

Saubere und weiße Zähne, gesundes Zahnfleisch, keine Angst vor dem Zahnarzt: der Traum eines jeden Menschen. Die EMAG AG schildert, dass sie mit ihrer Ultraschallzahnbürste „Emmi-dental“ diesen Traum wahr macht:

Anzeige

Die Ultraschall-Zahnreinigung und Zahnsteinentfernung ist seit vielen Jahrzehnten Teil der Prophylaxe bei Zahnärzten.

Nun ist es dem Entwicklungsteam der EMAG AG gelungen, durch die einzige echte Ultraschall-Zahnbürste „Emmi-dental“ das Phänomen Ultraschall auch privat für die Hygiene der Zähne und des Mundraums zu nutzen: ohne jede Reibung, ohne jedes Bürsten.

Die Zähne strahlen ohne Verfärbung sauber, Keime und Bakterien werden vernichtet, so dass sich keine Plaque und kein Zahnstein bilden können.

Gleichzeitig werden akute Entzündungen und Probleme wie Zahnfleischbluten, Karies, Parodontitis, Aphten etc. in nur wenigen Tagen beseitigt.

Die Ultraschallzahnbürste „Emmi-dental“ reinigt durch echte Ultraschall-Luftschwingungen - nicht nur die Zähne, sondern auch die Zahnzwischenräume, Fissuren und Zahnfleischtaschen.

Auf den ersten Blick sieht die „Emmi-dental“ aus wie eine „normale elektrische Zahnbürste“, aber sie wirkt völlig anders. Der Bürstenkopf wird nur an die Zähne gehalten. Durch den weichen Strahl des Ultraschalls entstehen durch die Spezialzahncreme Millionen Mikrobläschen, die Zahnstein, Verfärbungen durch Tee, Kaffee, Rotwein, Nikotin schonend entfernen: Mund ausspülen und zurück bleiben naturweiße, gesunde Zähne inklusive gut durchblutetem Zahnfleisch. Der Mundraum ist antibakteriell gereinigt.

Ginseng: Die Wurzel unter den Wurzeln

In den Wurzeln steckt Kraft. Schließlich sind sie die Grundlage des Wachstums. Als „die Wurzel überhaupt“, also als besonders kraftbringend, gilt der Ginseng. Über ihn berichtet uns Friederike Wagener vom Kräuterhaus Wagener in Pfaffenhofen:

hs. Der Ginseng - genauer gesagt, die Wurzel der Ginsengpflanze - findet sich hauptsächlich in den Gebirgen und Wäldern Koreas, Chinas und Sibiriens.

Die Asiaten sagen zu ihm „Menschen-Wurzel“ oder „menschenähnliche Wurzel“. Wir sprechen hierzulande auch vom „Kraftwurz“. Denn im Ginseng steckt sehr viel Kraft.

Deswegen nutzt ihn die traditionelle Medizin Ostasiens seit über 2000 Jahren.

Ginseng wird beispielsweise eingesetzt, um Herz, Kreislauf und Blutdruck zu stärken, die Leberfunktion zu unterstützen, Arteriosklerose vorzubeugen oder den Stoffwechsel zu stabilisieren. Er wird genutzt, um gegen Stress widerstandsfähiger zu werden und um die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

In wissenschaftlichen Versuchen schnitten diejenigen Teilnehmer, welche Ginseng eingenommen hatten, bei Intelligenztests meist besser ab. Sie zeigten in der Regel auch bessere Lern- und Leseleistungen.

Bei Tests mit älteren Menschen stellte man fest, dass sich durch Ginseng die Lern-, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit deutlich steigern ließ.

Kurzum, wir können Ginseng eigentlich immer dann verwenden, wenn wir Geist oder Körper stärken wollen. Dabei genügt es meiner Erfahrung nach, zweimal im Jahr für je zwei Monate jeden Tag drei Ginseng-Kapseln zu sich nehmen. Diese „Kuren“ lege ich am liebsten in die gesundheitlich kritischen Übergangszeiten Frühjahr und Herbst.

Ginseng dient also vor allem als vorbeugendes Mittel, um die Gesundheit zu fördern: Krankheiten sollen erst gar nicht eintreten.

Vielleicht war er deswegen im alten China so beliebt. Denn dort wurden die Ärzte - der Überlieferung nach - nur solange bezahlt, wie ihre Patienten gesund blieben.

Anzeige

Bei uns erhalten Sie neben zahlreichen und ausgefallenen Gewürzen und Tees auch Ginsengprodukte. Besuchen Sie uns!
Entweder direkt auf dem Ulmer Wochenmarkt oder auf unserer Homepage. Wir informieren Sie gerne.

Ihre Familie Wagener

Sie können uns natürlich auch anrufen: 07302-6311

Holzsägearbeiten von Uwe Köhle

Bäume als Kunst weiter leben lassen

Zeitweise wusste Uwe Köhle nicht, wovon er sich ein Brot kaufen sollte. Weil ihn seine Eltern hin und wieder unterstützten, konnte er durchhalten. Jetzt hat er es geschafft: Seine Holzsägekunst ist gefragt und wird ausgestellt in den angesagtesten Adressen.

hs. Wenn der gelernte Maschinenschlosser ausspannen und abschalten wollte, zog es ihn schon immer in die Wälder. Vor allem das Holz hatte es ihm angetan, seine Wärme, die unterschiedlichen Formen, Maserungen und Farben. Der Schelklinger begann, aus gefallenen oder kranken Bäumen Skulpturen zu sägen. Er sägte, und die Bäume bestimmten, was. Denn erst wenn er sah, wie der Baum gewachsen und aufgebaut war, wusste er, was er daraus machen wollte. So konnten die Bäume weiterleben, als Kunstwerke in seinem Haus oder in seiner Werkstatt.

Wer ein Haus hat, hat hin und wieder Besuch. Die Besucher kamen zwar mit unterschiedlichsten Anliegen, verabschiedeten sich aber meist mit demselben Wunsch: Sie wollten auch so eine Baumsägekunst haben. Allmählich wurden immer mehr Stücke verkauft.

2010 machte sich Uwe Köhle dann selbständig. Anfangs tingelte er mit seinem Werken von Markt zu Markt. Jetzt kommen die Ausstellungsanfragen automatisch, sogar aus dem noblen Schloss Monrepos in Ludwigsburg bei Stuttgart. Die Ausstellungen in seiner Werkstatt sind mittlerweile so gut besucht, dass er plant, noch Nebenräume anzumieten. Schließlich gibt er auch immer mehr Sägekurse für alle, die selbst Baumskulpturen gestalten wollen.

Die Geschwister

Warum konnte Uwe Köhle seinen Traum erfüllen? Dazu fallen ihm einige Punkte ein: Er liebt seine Arbeit. Er wusste schon vor Jahren, was er will und dass er das Talent dafür hat. Und er zweifelte nicht.

Anzeige

Die wohltuenden Strahlen der Infrarotkabinen

Wärme unter die Haut

Wenn wir etwas intensiv erleben, sagen wir gerne, „das geht unter die Haut". Im Umkehrschluss bedeutet das: Wärme, die unter die Haut geht, spüren wir besonders gut. Infrarotkabinen liefern solche Wärme.

hs. Wollen wir uns in der kalten Jahreszeit aufwärmen, so können wir uns in die Sauna setzen oder in die Infrarotwärmekabine. Der Unterschied zwischen beiden? Die Sauna umhüllt ihre Insassen mit heißer Luft. Die Infrarotkabine hingegen sendet ihre Strahlen direkt auf den Körper. Die Strahlen dringen etwa ein bis zwei Millimeter in ihn ein. Sie gehen uns eben unter die Haut. Deswegen wird die Infrarotwärme als sehr angenehm und schonend empfunden.

Infrarotkabinen arbeiten ohne Feuchtigkeit. Sie lassen sich daher überall aufstellen, selbst im Schlafzimmer. Aufgeheizt sind sie in nur fünf bis zehn Minuten. Die wärmende Infrarotstrahlung wird unter anderem eingesetzt, um die Durchblutung zu fördern, Regenerationsprozesse anzuregen und Viren und Bakterien abzutöten. Sie kann bei regelmäßiger Anwendung also das Immunsystem verbessern und Erkältungen vorbeugen. Außerdem reinigt sie die Haut, weil sie einen gehörig ins Schwitzen bringt. Wer gemütlich in der Infrarotkabine sitzt, tut auch etwas für seine gute Linie: In rund 35 Minuten verbraucht er mehr Kalorien, als wenn er eine Stunde lang joggt.

Anzeige

Hofladen Alpaka-Casa auf dem Lindenhof

Anspruchsvolle Wolle genügsamer Tiere

hs. Ich heiße Amelie und bin erst einige Wochen alt. Ich wohne in Ludwigsfeld, ganz in der Nähe vom Badesee, auf dem Lindenhof. Meine Vorfahren stammen aus den südamerikanischen Anden. Wir sind eine Kamelart und heißen Alpakas.

Bei aller Bescheidenheit muss ich sagen: Wir haben eigentlich nur gute Eigenschaften. Wir sind neugierig, aber nicht aufdringlich. Wir lieben die Geselligkeit und mögen sogar Menschen. Wir sind ruhig und friedlich. Vielleicht halten uns deswegen die Rechtsanwälte so gerne als Haustier, weil sie mit uns jedenfalls keinen Ärger haben. Zur Therapie werden wir auch eingesetzt: Der Patient spaziert mit uns über die Felder und fühlt sich gleich viel besser. Unsere Gelassenheit färbt halt ab.

Wir geben auch Wolle. Wenn ich groß bin, werde ich jedes Jahr geschoren. Meine Wolle können Sie dann beim Hofladen im Lindenhof kaufen. Ebenso natürlich Mäntel, Socken, Schals ... alles aus Alpakawolle. Sie ist - in aller Bescheidenheit - natürlich die Beste. Sie ist leicht und wärmt trotzdem sehr gut. Aber nur, wenn man es braucht. Sobald es heiß ist, kühlt sie. Man friert und schwitzt also nicht. Außerdem hat unsere Wolle wenig Fett. Sie juckt deshalb nicht und wird auch von Allergikern gerne getragen. Außerdem leitet sie Feuchtigkeit ab, auch Schweiß. Deswegen haben selbst die Alpakasocken nicht gerochen, welche ein Kunde - wie er verschämt berichtete - zwölf Tage lang getragen hat.

Anzeige

Anzeige

Wasserexperte Dipl. Geobiologe Rainer Scholz

Wasser muss rein sein

rs. Haben Sie schon mal bemerkt, dass Ihr Hund oder Ihre Katze - auch die vom Nachbarn zählt - vollkommen ungezwungen Wasser aus der Pfütze trank?

Auch Wasserprofessoren, wie Dr. Louis Vincent oder Dr. Huchard, sind bei ihren Studien auf der Suche nach dem idealen Wasser auf dasselbe Phänomen gestoßen: Wasser, wenn es mineralien- und schadstoffarm ist, eignet sich am besten, um Mensch und Tier gesund zu halten. Nur reines Wasser hat die Eigenschaft, den Organismus zu entgiften und zu entschlacken.

Wir brauchen also kein mineral- beziehungsweise salzreiches Wasser. Wäre das Gottes Plan, so würde es vermutlich selbiges vom Himmel regnen, zu unserem Segen, kostenlos und dauerhaft. Dem ist aber nun mal nicht so.

Vielleicht wollen Sie wissen, ob Ihr Trinkwasser gesundheitsfördernd ist? Oder Sie wünschen eine wirklich gesunde Lösung für Ihr Kalkproblem? Dann vereinbaren Sie doch einfach einen unverbindlichen Messtermin mit mir!

Anzeige

Tag der offenen Tür am 11. und 12.10. bei Kachelofen Feistenauer

Sprinter oder Marathonläufer?

Diese Frage stellt sich jedem, der einen Ofen kauft: Will er eine Wärme, die schnell entsteht, aber auch rascher verfliegt? Oder soll sie sich allmählich aufbauen und dafür länger anhalten? Welche Öfen welche Wärme bieten, schilderte Alois Feistenauer.

hs. In seinem Betrieb im südlich von Ulm gelegenen Schemmerhofen sind immerhin drei Kachelofenbau-Meister tätig: Er selbst, sein Sohn Daniel und der Mitarbeiter Christoph Oesterle. Sie betreiben sogar ein eigenes Planungsbüro und zeigen Öfen auf mehr als vierhundert Quadratmetern Ausstellungsfläche. Dabei kann man die zu bewundernden Stücke danach einteilen, ob sie uns eher mit Luft oder mit Strahlung wärmen.

Die sogenannte Luftwärme entsteht, wenn ein Ofen Luft aufnimmt, erwärmt und gleich wieder abgibt. Ein so arbeitender Ofen ist der Sprinter unter seinen Kollegen. Er sorgt rasch für heiße Luft, die im Raum zirkuliert. Dabei wirbelt er etwas mehr Staub auf als andere. Außerdem braucht er häufig neue Nahrung, sonst erlahmt sein Heizeifer so schnell wie er gekommen ist. Sein bekanntester Vertreter ist der **Kaminofen** - auch Schwedenofen genannt. Derzeit sehr gefragt sind **Heizkamine**. Sie erlauben durch große Fenster einen schönen Blick auf das Feuer, ähnlich wie offene Kamine in alten englischen Spielfilmen.

Wesentlich bedächtiger wirkt die Strahlungswärme. Hier erhitzt der Ofen allmählich die vielen Steine, aus denen sich seine eher massige Gestalt zusammensetzt. Diese Steine speichern die Wärme und strahlen sie nach und nach ab. Die Wärmestrahlen dringen bis zu 2 Zentimeter in unseren Körper ein und werden deswegen als besonders wohltuend empfunden. Ein solcher Ofen lässt sich zwar etwas Zeit, bis er die Räume erwärmt. Doch wir selber können uns noch viel mehr Zeit lassen, bis wir wieder Holz nachlegen. Populärster Vertreter dieser Marathonläufer ist der **Grundofen**. Er arbeitet etwa zu 60 % mit Strahlungswärme und zu 40 % mit Luftwärme. Der nächste im Bunde ist der **Specksteinofen.** Sein Stein hat eine höhere Dichte als Schamottsteine. Er speichert also auf kleinem Raum viel Wärme und heizt vor allem über Strahlung. Dass er deswegen besonders wenig Staub aufwirbelt, macht ihn auch bei Allergikern beliebt.

Beliebt sind alle Öfen - ob mit Luft- oder mit Strahlungswärme - bei all denjenigen, die sparen wollen. Denn Heizen mit Holz ist nicht nur behaglich, sondern auch günstig.

Tag der offenen Tür

- **Samstag, 11. 0ktober 2014 von 9.00–16.00 Uhr**
- **Sonntag, 12. 0ktober 2014 von 11.00–17.00 Uhr**

(Sonntag keine Beratung, kein Verkauf)

Der kompetente Partner auch für Selbstbauer!

- **Über 400 qm Ausstellungsfläche**
- **Alle Öfen auch zur Brauchwasser- & Heizungsunterstützung**

KACHELÖFEN Alois Feistenauer Eigenes Planungsbüro

Ihr Meisterbetrieb für:
Kachelöfen, Heizkamine, Grundöfen, Speckstein öfen, Kaminöfen, Ölöfen, Pelletöfen, Herde, Backöfen **und Kundendienst**

Alois Feistenauer
Schemmerberger Steige 11 · 88433 Schemmerhofen
07356/3661 · www.kachelofen-feistenauer.de

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

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

Bernd Kuhn, Ingenieurbüro für Immobilien

Energieausweis ab 1.5.2014

hs. Jeder Bürger braucht einen Personalausweis und jede Immobilie einen Energieausweis: Bereits seit einigen Jahren ist ein Energieausweis vorgeschrieben für alle Gebäude, ob sie nun als Wohnraum oder anderweitig genutzt werden. Doch seit dem 1. Mai muss man den Energieausweis unaufgefordert vorlegen, wenn man eine Immobilie verkaufen oder vermieten will. Das gilt bereits bei der ersten Wohnungsbesichtigung, erklärt Bernd Kuhn. Er betreibt in Blaubeuren ein Ingenieurbüro für Immobilien und Energieberatung. Er erstellt zurzeit sehr viele Energieausweise und schildert, was es mit ihnen auf sich hat:

Der Energieausweis bewertet ein Haus oder eine Wohnung nach dem Energieverbrauch. Er soll Käufern oder Mietern Hinweise geben auf die zu erwartenden Strom- und Heizkosten. Ermittelt werden kann er auf zwei Arten:

Der **Verbrauchsausweis** wertet die Strom- und Heizrechnungen der letzten drei zusammenhängenden Jahre aus. Seine Ergebnisse hängen jedoch davon ab, wieviel Menschen gerade in der Wohnung lebten. Deswegen erstellt ihn Bernd Kuhn eigentlich nur für Immobilien, die nach dem 1.11.1977 erbaut oder grundlegend saniert wurden. Denn zu diesem Stichtag trat eine Wärmedämmungsverordnung in Kraft, die bereits einen ordentlichen Standard energiesparender Baumaßnahmen vorschrieb.

Bei älteren Immobilien bevorzugt Bernd Kuhn den **Bedarfsausweis**. Hier sieht sich der Gutachter nicht die Verbrauchsabrechnungen an, sondern das Gebäude selbst: Wann, wie, mit welchen Materialien wurde es gebaut, wie ist es gedämmt etc.? Der Bedarfsausweis führt nach überwiegender Einschätzung zu objektiveren Werten.

Der Energieausweis, der übrigens alle zehn Jahre erneuert werden muss, nützt nicht nur einem möglichen Käufer oder Mieter. Er gibt auch dem Eigentümer gute Hinweise, wie sich Energie und Kosten sparen lassen.

Und das lohnt sich angesichts der stark gestiegenen Strompreise. So wurde das Heizen mit Nachtspeicheröfen - beobachtete Bernd Kuhn - immer teurer. Es verursacht mittlerweile laufende Nachtstromkosten von schätzungsweise 0,17 bis 0,18 € je Kilowattstunde (kWh). Öl und Gas sind nicht einmal halb so teuer, sie kosten etwa 0,07 bis 0,08 € pro kWh. Noch günstiger in dem Vergleich, der Anschaffungs- und Wartungskosten nicht berücksichtigt, schneidet das Holz ab. Es kostet ungefähr 0,04 bis 0,06 € je kWh.

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

Barrierefreie Bad- und WC-Modernisierung

Es geht noch schneller

hu. Der bei der Handwerkskammer Ulm eingetragene Sanitärmeisterbetrieb Dieter Unseld aus Neenstetten hat sich auf die barrierefreie Badmodernisierung spezialisiert. Das besondere an seinem Konzept Badequell: Man kann die vorhandene Bade- oder die Duschwanne barrierefrei umbauen, ohne das ganze Bad neu gestalten zu müssen. Vor allem muss nicht neu gefliest werden. Dieter Unseld schließt stattdessen die entstandenen Lücken mit hochwertigen Werkstoffen in verschiedenen Designs. Die Lebensfreude hat darüber schon berichtet.

Mittlerweile hat Dieter Unseld neue Materialien in sein Programm aufgenommen. Diese lassen sich noch schneller verarbeiten. Das spart weitere Arbeitszeit und Kosten.

Übrigens, auch kleine Maßnahmen - etwa eine neue Ablage, ein verkleideter Spülkasten, eine Wandverkleidung, eine neue Duschtrennwand - geben dem Bad ein frisches Gesicht.

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

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

Anzeige

Snowservice bei Fifty-Eight

kanten, schleifen, wachsen

hs. Der Winter naht und mit ihm das Ski- und Snowboardvergnügen. Das gilt gerade für unsere Region, die ja beneidenswert nahe an den Wintersportgebieten liegt.

Doch bevor man sich auf die Piste begibt, sollten die Skier und Snowboards noch von den Kratzern und Macken des Vorjahres befreit werden. Nur so sausen sie wieder in der gewünschten Geschwindigkeit und Richtung den Hang entlang.

Was spricht eigentlich dagegen, jetzt schon in Ruhe die Ausrüstung richten zu lassen? Der Snowspezialist Fifty Eight am Ulmer Münsterplatz steht bereit. Er hat - erklärt Inhaber Jens Gramer - als einziges Wintersportgeschäft in der Region eine eigene Werkstatt. Dort ist sogar ein vollautomatischer Schleifroboter im Einsatz. So kann Fifty Eight schneller auf Kundenwünsche reagieren. Außerdem lässt sich besser beurteilen, wie die Skier und Boards wieder in Schwung gebracht werden können.

58 FIFTY-EIGHT

Der Spezialist für Snowboards

- Verkauf und Verleih von hochwertigen Snowboards, Bindungen, Boots und vielem mehr
- Kurse, Ausfahrten und Snowcamps
- Minikurse für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren

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

Anzeige

Neu im P15 FITNESS CLUB

Weltweit einzigartig!

eGym – die modernste Art, seine Muskeln zu trainieren.

Diese Ausstattung gibt's nur im P15 Fitness Club.

Die ersten 30 Tage für nur 10,– € wöchentl.

Schnell, sicher und erfolgreich.
Erleben und spüren Sie den Unterschied.

Bitte Beratungstermin vereinbaren.

P15 FITNESS CLUB
P15 aktiv+fit GmbH

Petrusplatz 15 · 89231 Neu-Ulm
Tel. 0731.760 06 · www.p15.de

Weltneuheit im P 15 Fitness Club

eGym - Das Training des 21. Jahrhunderts

ab. Mit dieser Ausstattung ist der P 15 Fitness Club wohl einmalig auf der Welt. Was eGym ist, erklärt P 15 Inhaber Alexander Brender:

Wir waren vor über 15 Jahren die ersten, die in elektronische Geräte investierten. Zu Beginn wurden wir belächelt. Doch der Erfolg gab uns Recht. Mit eGym sind wir jetzt wieder einen großen Schritt nach vorne gegangen. Sein Vorteil ist, dass die vollelektronischen Geräte sich richtig einstellen, das passende Gewicht wählen und unkontrollierte Bewegungen ausschließen. eGym ist wie ein Navigationssystem für das persönliche Trainingsziel. Zusammen mit einem Trainer wählt man zu Beginn das Ziel. Automatisch nach jeder sechsten Trainingseinheit ändert sich die Trainingsmethode. So trainiert man schnell, effektiv, gesünder und abwechslungsreicher nach neuesten sportwissenschaftlichen Methoden.

Dank der eGym Trainer-App wird man so betreut, wie es dem 21. Jahrhundert entspricht: Der Trainer sieht mit einem Blick, ob man optimal trainiert. Da eGym die Daten in Echtzeit trainingswissenschaftlich auswertet, zeigen sich gesundheitliche Probleme wie Muskeldysbalance sofort auf der TrainerApp. Hier kann der Trainer präventiv eingreifen und Schlimmeres verhindern. So trainiert man im 21. Jahrhundert.

Susanne Talaj vom Schlafoptimal-Kompetenz-Zentrum Dornstadt

Matratzenkauf mit dem Liege-Simulator

hs. Wer eine Matratze kauft, testet sie. Wie? Er legt sich drauf und spürt, ob er sich wohlfühlt. Da aber Einkaufen anstrengend ist, fühlt er sich eigentlich überall wohl, wohin er sich legen darf.

Ein objektiveres Testverfahren bietet das Schlafkompetenz-Zentrum Dornstadt, nämlich einen Liege-Simulator. Entwickelt hat ihn das Institut Proschlaf im Ärztezentrum Salzburg Schallmoos. Wenn man sich auf ihn legt, ermittelt er anhand des Körperdrucks das „Stützprofil" einer optimalen Matratze. Anhand der Messwerte wird dann nach der vom Ärztezentrum entwickelten „Stempel-Stütztechnik" eine ergonomisch passende Matratze erstellt.

Und wenn sich später der Körperbau ändert? Dann ändert man auch die Einstellungen der Matratze, und zwar kostenlos im Rahmen der Nachbetreuung. Die individuelle Matratze ist nicht teurer als andere hochwertige Matratzen. Dafür erhält man sozusagen einen Maßanzug, der sich immer wieder neu anpassen lässt.

Anzeige

www.schlafoptimal.de

Welche Matratze braucht mein Körper

Ein TEST am Liege-Simulator gibt Auskunft

Grafik: Das am Simulator ermittelte Körper-Stützprofil wird in Form von unterschiedlich festen Stütz-Stempeln in die Matratze eingearbeitet.

schlaf optimal

Das Schlaf-Kompetenz-Zentrum für körpergerechte Matratzen-Anpassung
Susanne Talaj, 89160 Dornstadt, Kreuzstraße 3
Jetzt Termin vereinbaren: 07348 - 96 72 576

Die nächste Lebensfreude kommt am Samstag, den 6.12., in 124.000 Haushalte im Raum Ulm/Neu-Ulm.

Dr. Florian Brückner, der Experte für Gesundheit und Wohlbefinden im NIMAS-Kompetenzteam

Wer ständig zweihundert fährt, muss mehr als sechs Liter tanken

hs. Bei immer mehr Patienten beobachtet Dr. Florian Brückner, dass Stress ihre Krankheit auslöst. Als Arzt kann er vor allem die Folgen behandeln, aber etliche Stressursachen nicht. Deswegen gründete er mit mehreren Experten aus der Region den Verbund NIMAS. Gemeinsam bieten sie Unterstützung in vielen Lebensbereichen. So kann Dr. Brückner beispielsweise seinen stressgeplagten Patienten Fachleute empfehlen für Stressmanagement, berufliches Coaching oder entspannende Raumgestaltung.

Die Lebensfreude stellt die Mitglieder von NIMAS vor. In dieser Ausgabe berichtet sie über den Experten für Gesundheit und Wohlbefinden: Dr. Florian Brückner.

Der Allgemeinmediziner arbeitet mit der Schulmedizin und mit Naturheilverfahren. Er will das Beste aus beiden Welten verbinden. Neben seiner Hausarzt-Praxis in Nersingen hat er eine zweite Praxis in Ulm. Hier arbeitet er ganzheitlich mit Naturheilverfahren, manueller Medizin und Chirotherapie. Die Naturheilkunde setzt bevorzugt auf die Aktivierung der Selbstheilungskräfte und auf die in der Natur vorkommenden Mittel.

Bevor Dr. Brückner eine Krankheit behandelt, forscht er ganzheitlich nach ihren Ursachen. Rückenschmerzen beispielsweise können aus vielen Gründen auftreten: Fehlstellung durch ein verschobenes Hüftgelenk. Wegen einer Darmentzündung gereizte Muskeln drücken auf die Wirbelsäule. Unter Stress verspannte Muskulatur zieht den Rücken schmerzhaft ins Hohlkreuz ... Doch wenn ein Problem erkannt ist, ist es ja schon halb gelöst. Und für die andere Hälfte sorgt ein umfassender Therapieplan.

In diesen Plänen tauchen zunehmend Empfehlungen auf, wie man Stress vorbeugen oder ausgleichen kann. Dazu gehören viel Schlaf, Bewegung und ausgewogene Ernährung und eine gezielte Ergänzung mit Vitaminen, Spurenelementen und Aminosäuren.

„Wenn ein Auto ständig 200 Stundenkilometer fährt, braucht es ja auch 15 Liter und nicht nur 6."

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