

GEHT DAS? NACHHALTIGE WEIHNACHTEN



Unser Themenspezial

HAUSBAU OHNE VERSTECKTE RISIKEN
PROFESSIONELLE BODENGUTACHTEN
NACH DIN-VORSCHRIFT

NATÜRLICH SCHÖN

GOLOY 33

Reine Energie- und
Nährstoffpflege



Sie möchten nicht mehr nur Symptome bekämpfen, sondern viel lieber Ihrer Haut und Ihren Haaren langfristig beistehen?

Besuchen Sie unseren Online Shop!

Ihre Haut & Ihre Haare können das wieder lernen, was sie über die Jahre verlernt haben.

www.kraftquelle-natur.eu

**Kraftquelle
Natur**
Plewnia Naturprodukte

WEIHNACHTEN MAL ANDERS

Und wieder ist die Weihnachtstafel so üppig gedeckt, dass man platzen könnte. Vor lauter Geschenken sieht man den Baum kaum noch und die Kinder fangen an zu nörgeln, weil der Opa – getarnt als der Weihnachtsmann – nicht das richtige Geschenk gekauft hat.



LISA KARASCH CHEFREDAKTEURIN



NACHHALTIGE WEIHNACHTSFEST

Stress und schlechte Laune sind vorprogrammiert. Muss das alles sein? Geht es eventuell ein wenig bescheidener? Was sind die wahren weihnachtlichen Werte und worauf kommt es beim „Fest der Liebe“ eigentlich an? In unserem schnelllebigen Zeitalter läuft gefühlt alles automatisch – ebenso das Weihnachtsfest. Jedes Jahr gehen wir in unserem Trott den Traditionen nach. Dazu gehört heute ebenfalls der Konsum.

Wir haben uns gefragt, ob es vielleicht anders geht: Kann man das Weihnachtsfest nachhaltig feiern? Kommen Sie mit uns auf eine Reise. Unser Team war auf der Suche nach einem nachhaltigen Weihnachtsfest. Wir haben einige Entdeckungen gemacht, die den Weihnachts-Trott erleichtern können oder Anstöße zum Nachdenken geben. Anders ist nicht unbedingt schlecht: Lassen Sie sich inspirieren. LISA KARASCH



Das gesamte Team der **dsa Marketing AG** wünscht Ihnen viel Behaglichkeit und entspannte Feiertage.

*Lesen Sie auf Seite 40 über **Margit Sander** und Ihre sanfte Stimme.



Nachhaltige Weihnachten
Umweltbewusste Möglichkeiten

Nachhaltiges Weihnachtsessen
vegetarisch, aber köstlich



Fest der Schönheit
weiße Zähne, glatte Haut, glänzendes Haar

Themenspezial

NACHHALTIGE WEIHNACHTEN

- 08 Nachhaltige Weihnachten, geht das?
- 12 Aktiv und umweltbewusst im Winter
- 14 Ein nachhaltiges Weihnachtsessen
- 18 Bestattungen: Eins werden mit der Natur
- 19 Lebensqualität schenken

NACHHALTIGKEIT IM HAUS & GARTEN

- 20 Winterschutz für den Garten
- 21 Umweltfreundliche Farben
- 22 Energiesparen mit Wärmedämmung
- 23 Nachhaltig sanieren

FEST DER SCHÖNHEIT

- 35 Der Allgegenwärtige Weihnachtsstress
- 36 Vampirlifting: die ewige Jugend
- 37 Freude ausstrahlen, Zähne zeigen
- 38 Hairliche Feiertage
- 39 Hairless Body
- 41 Die große Wirkung der Nanopartikel



Weihnachtsmarketing
Weihnachten geschäftlich nutzen

Winterzeit aktiv & umweltbewusst
Sanfter Tourismus im Skigebiet



Themenspezial

GEBÄUDEBAU & SICHERHEIT

24

- 26 Untergrunduntersuchung vor der Hochbauplanung
- 27 Professionelle Bodengutachten nach DIN-Vorschrift
- 29 Gebäudesicherung: unbeschwert durch die dunkle Jahreszeit
- 30 Gebäudereinigung: Grundlage für ein gesundes Arbeitsklima

WEIHNACHTSMARKETING

- 45 Produkt- & Imagefilme für Firmen
- 46 Besondere Festtagsgrüße
- 47 Give-aways zur Kundenbindung
- 48 Vorsicht bei den Lohnsteuergrenzen
- 48 Nachhaltige Steuerberatung
- 51 Alle Jahre wieder: der Jahresabschluss

EINE FREUDE ZU WEIHNACHTEN

- 06 Weihnachtskalender
- 32 Geschenkideen
- 32 Weihnachtsbäckerei
- 45 A Christmas Carol

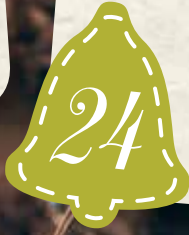
AUS DER REDAKTION

- 03 Editorial
- 54 Gruß aus der Redaktion
- 55 Impressum



Klare Sicht bei
Wind und Wetter

Jetzt 10 Prozent
sparen



Oh du heilige
Rabatt-Aktion!



Das ganze Jahr fi-
nanzielle Sicherheit



Weihnachtszeit
ist Werbezeit



Ohne PC-Probleme durch
die Weihnachtszeit

Stress an Weihnachten?
Nein, danke.



Adventskalender 2018

Jeden Tag eine neue Überraschung.

Jetzt entdecken auf: www.impuls-magazin.de

Stern über Bethlehem



Weihnachten mit Urlaubs-
Feeling für Zuhause



Mit Vollgas
Richtung Bescherung

Zehn Prozent auf Sommer



Strahlend schöne Haut an Weihnachten



Stressfreie Zone: eine besinnliche Weihnachtszeit



17



Festliche Speisen

Fit für die nächste Fahrradsaison



Oh, du heiliges Haar



2

Stark ins neue Jahr starten



Weihnachtsgrüße



21



Hier trägt das Christkind eine Lederhose

Schmucker Auftritt: 10 Prozent sparen



Morgen kommt der Nikolaus



Erkunden Sie die sieben Weltmeere



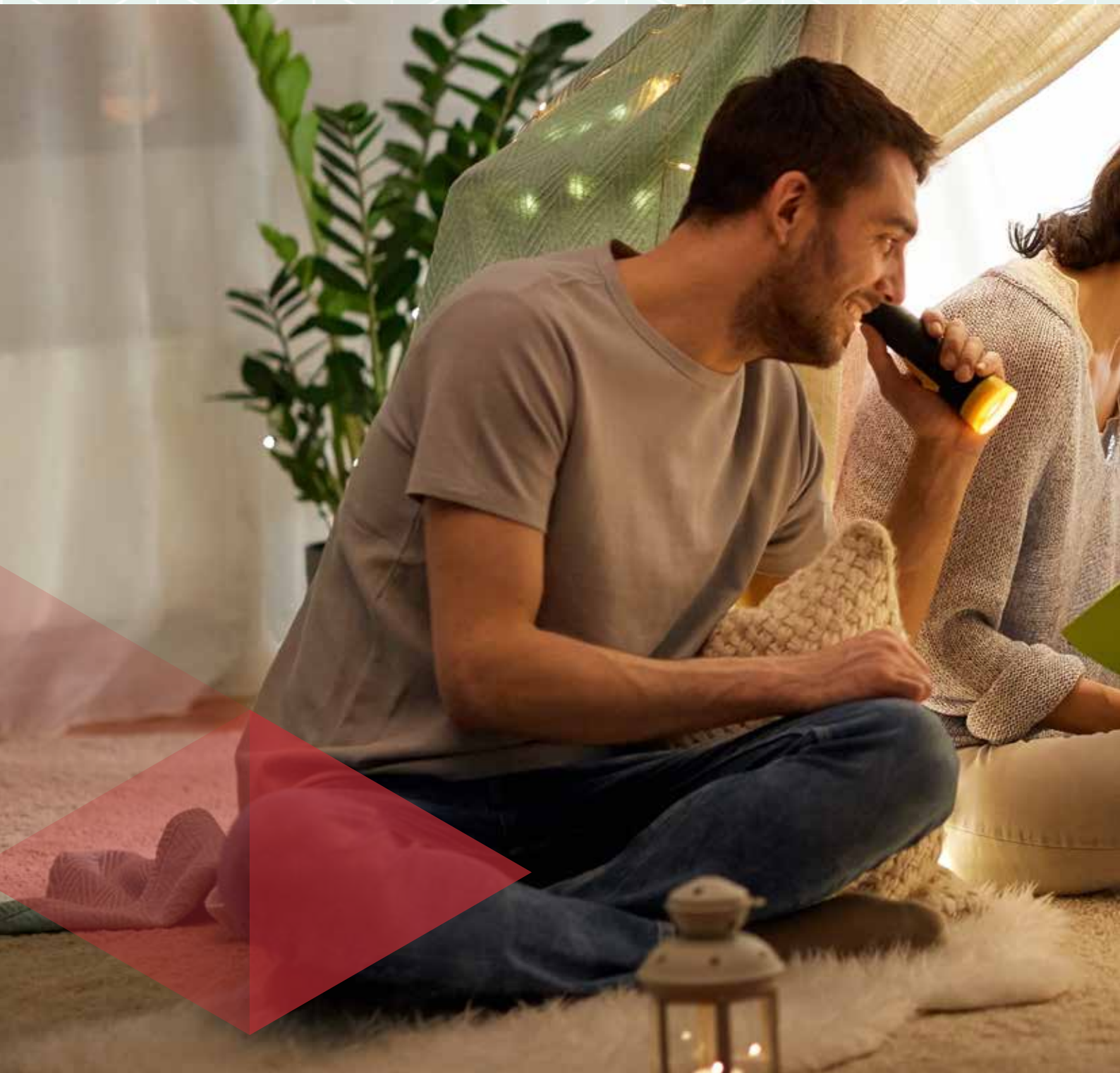
Köstliche Weihnachten



Stressfreies Weihnachten leicht gemacht

15







Besinnliches Fest IM HINBLICK AUF DIE ZUKUNFT

Ist Weihnachten das Fest des Konsums? Geschenke häufen sich, Einkaufspassagen sind überfüllt und die Familienfeier löst Stress aus. Muss das wirklich sein? Wie kann man das Weihnachtsfest nachhaltiger gestalten? Und viel wichtiger: Wie können wir schon heute etwas für die folgenden Generationen tun? Schließlich sollen auch unsere Nachkommen noch in der Lage sein, ein besinnliches Weihnachtsfest zu feiern.

Viele Kleinigkeiten ermöglichen ein ökologischeres Fest: Regionale Produkte und der Fokus auf weihnachtliche Werte wie Besinnlichkeit, Bescheidenheit und Nächstenliebe helfen uns dabei. Spenden helfen anderen, die sich kein schönes Weihnachtsfest leisten können und zaubern diesen Personen ein Lächeln auf die Lippen. Lassen Sie sich inspirieren.

NACHHALTIGE WEIHNACHTEN, geht das?



Im Zeitalter von Überfluss-Konsum, Wegwerfartikeln, To-go-Produkten, Mikroplastik im menschlichen Darm und dem geplanten Verfall von Elektronik hören wir immer wieder das gleiche Wort: Nachhaltigkeit. Zu Weihnachten fast nicht möglich. Oder vielleicht doch?

Fangen wir beim wohl wichtigsten Thema an: Geschenke. Was soll man Opa und dem Partner schenken? Und was ist bloß mit Tante Barbara? Die kleinen Neffen und Nichten haben einen endlos langen Wunschzettel beim großen Versandhandel. Am besten alles in den Warenkorb legen und liefern lassen. Nachhaltig ist das jedoch nicht. Wie wäre es mal mit Wichteln?



WAS WAREN NOCHMAL WEIHNACHTLICHE WERTE?

Rücken Sie Bescheidenheit, Dankbarkeit, Nächstenliebe und Wertschätzung in den Vordergrund. Damit lässt sich das nachhaltige Weihnachtsfest realisieren. Es müssen nicht fünf Geschenke für jeden sein. Die Weihnachtstafel kann weniger gefüllt sein als im Vorjahr und trotzdem werden alle satt. Schenken Sie mit Köpfchen und nicht des Schenkens wegen. Probieren Sie Neues aus. Man muss nicht alles auf Öko-Weihnachten umstellen, um nachhaltiger zu feiern. Wenn alle ein wenig ökologischer denken, ist das ein starker Anfang.

GESCHENKE IN HÜLLE UND FÜLLE: NEIN DANKE!

Viele Menschen nehmen sich immer wieder vor, sich nichts zu schenken. Meistens kauft irgendwer doch etwas und schon stehen die anderen doof da. Wichteln ist die elegantere Lösung. Jeder zieht eine Person aus einem großen Topf und man beschenkt ausschließlich diese Person. Den Preisrahmen legt man zusätzlich fest, damit alles gerecht aufgeteilt ist. So konsumiert die ganze Familie weniger und man hat mehr Zeit, sich ein schönes Geschenk für die Person einfallen zu lassen. Einpacken kann man alles in Recyclingpapier.

GIBT ES EINEN NACHHALTIGEN WEIHNACHTSBAUM?

Bäume zu roden und sich diese ins Wohnzimmer zu stellen, scheint alles andere als nachhaltig. Das ist wahr, aber besser als Plastikbäume, die früher oder später zu Plastikmüll werden. Außerdem sollte man auf Glitzer und Lametta verzichten: Das erschwert die Entsorgung der abgeholzten Bäume um ein Vielfaches. Achten Sie darauf, dass der Baum aus heimischem Anbau und zertifizierten Forsten stammt. Das ist teurer, aber ökologischer. Außerdem gibt es Mietbäume, die eingepflanzt im großen Topf stehen. Nach Weihnachten werden Sie wieder abgeholt und landen nicht im Abfall.

WEIHNACHTSBRATEN MAL ANDERS

Die Weihnachtsgänse und Truthähne aus dem Supermarkt werden in kurzer Zeit auf das gewünschte Gewicht gemästet. Achten Sie daher darauf, dass die Tiere aus Biobetrieben stammen. Zudem gibt es einige Alternativen, um auf klassisches Weihnachtessen zu verzichten – anders heißt nicht schlecht. Wie wäre es mit einer vegetarischen Hauptspeise, Bio-Schokolade in den Plätzchen oder Rohrzucker anstatt raffiniertem Zucker im Lieblings-Keksrezept? LISA KARASCH

OH TANNENBAUM, DU WINTERTRAUM

Lassen Sie Gärten und Grünanlagen ganzjährig im Glanz erstrahlen: Die J&T Offenloch KG ist spezialisiert auf Garten- und Landschaftsbau und sorgt von Frühling bis Winter für grüne Oasen. Kunden vertrauen bereits seit 100 Jahren auf die Experten und ihren grünen Daumen. Ob Pflasterarbeiten, Spielplatzbau oder Dachbegrünung: Das Team stellt individuelle Wünsche in den Fokus. Rufen Sie uns jetzt an: 06 21 / 7 99 01 74.

WIE SIE DIE WINTERTAGE AKTIV UND UMWELTBEWUSST GESTALTEN

Es ist für uns eine Zeit angekommen: Eine Zeit, sich zu besinnen. Wir treffen unsere Familien und alte Freunde, erlauben uns kulinarische Genüsse und davon nicht gerade wenig. Festessen und Unmengen an Weihnachtsgebäck machen uns träge und befördern einen meistens direkt aufs Sofa. Die kalten und dunklen Tage sind auch so schon für viele eine Ausrede zum Nichtstun. Nicht für uns: Die Wintertage können ebenso gut aktiv gestaltet werden – ohne die Umwelt zu belasten.

Das Fest war ein Gaumenschmaus. Jetzt beginnt der langersehnte Aktivurlaub auf der Piste. Skifahren ist im Auge von Umweltschützern jedoch leider die reinste Katastrophe. Zunächst die lange Anfahrt, dann das Getöse hunderter Schneekanonen, das Roden von W und schließlich das Betreiben überdimensionaler Liftanlagen machen unserem frommen Nachhaltigkeitsgedanken einen Strich durch die Rechnung. Muss man als bekennender Umweltfreund nun gänzlich auf den sportlichen Winterurlaub verzichten? Natürlich nicht. Wir zeigen, wie Sie die Ferien mit sportlichen Erlebnissen füllen und gleichzeitig das grüne Gewissen beruhigen.

ROBERT JUSTITZ CASTRO



1

SANFTER TOURISMUS IM SKIGEBIET

Für Alpinfans, die partout nicht auf ihr Pistenglück verzichten können, bieten Skigebiete wie Kaprun und Werfenweng ein verantwortungsbewusstes Schneevergnügen. Lifts, die ausschließlich mit erneuerbaren Energien betrieben werden, kostenlose E-Taxis und die separierten Wild-Ruhezonen in Kitzbühel setzen Statements in Sachen Nachhaltigkeit. Die Vorzeige-Skigebiete recyceln sogar den Schnee aus dem Vorjahr. St. Anton setzt noch einen drauf: Hier hat das Wasser, welches die Schneekanonen benötigen, Trinkwasserqualität. Das schont Flora und Fauna der Region. Schmilzt der Schnee im Frühling, fließt das Wasser in Richtung Tal. Das Wasserkraftwerk setzt die Fließbewegung wieder in Strom um. Ein Kreislauf, der sich seit 2006 bewährt.





ÖKOLOGISCHE WEGE ERKUNDEN

Immer wieder ein Abenteuer: eine Wanderung über verschneite Wiesen und Felder. Ob im Sauerland, im Schwarzwald oder im Harz – Deutschlands bergige Ferienregionen locken mit idyllischen Hügelketten und authentischem Ambiente. Hier kommt jeder auf seine Kosten: Durch die naturschönen Landschaften führen durchdachte Wanderrouen für jeden Geschmack. Wer es aufregend mag, schnappt sich seinen Schlitten und rodelt los. Ein Spaß für Groß und Klein.

Die kurzen Anfahrtswege zu Deutschlands Winterwunderländern sind ein weiterer Pluspunkt. So schonen Sie die Umwelt und ersparen sich die stundenlange Anreise. Da lohnt sich sogar ein Urlaub zwischen den Feiertagen. Die Nacht verbringen Naturfreunde in ökologischen Ferienhäusern, die auf einen ressourcenschonenden Betrieb Wert legen. Frisch gestärkt, geht es am nächsten Tag wieder in die Wanderstiefel. Hier setzen Sie sich aktiv für den Erhalt unserer naturschönen Tier- und Pflanzenwelt ein.

AUCH IM WINTER FIT UNTERWEGS SEIN: WINTERRADELN

Auch zur kalten Jahreszeit gilt: Lassen Sie das Auto stehen und erledigen Sie Ihre Einkäufe zu Fuß oder mit dem Rad. **Fahradexperte Jan Wunderlich von Velo Wunderlich aus Bonn weiß:** „Mit dem richtigen Equipment kommen erfahrene Radler auch im Winter sicher von A nach B. Wind- und regendichte Kleidung, eine zuverlässige Beleuchtung und spezielle Bereifung machen das Fahrradfahren auch im Winter zum Vergnügen.“ Die Radwanderrouen der Region erstrahlen bei winterlichen Temperaturen in einem ganz besonderen Glanz. Ein Erlebnis, das sich kein Radler entgehen lassen sollte. Vorsicht ist jedoch bei Glatteis geboten. In diesem Fall bleiben Sie besser gleich Zuhause

und genießen die freien Tage vor dem Kamin, der übrigens richtig befeuert ein umweltschonendes Heizen ermöglicht. Besinnen auch Sie sich dieses Jahr auf das, was Ihnen und Ihrer Umwelt gut tut. Ob beim klimaneutralen Skifahren, stapfend durch den Schnee auf Deutschlands schönsten Wanderrouen oder beim Winterradeln: Nachhaltiges Weihnachten kann so schön aktiv sein.



IHR EXPERTE JAN WUNDERLICH
VELO WUNDERLICH
Burbacher Str. 52 - 54
53129 Bonn (Kessenich)
Fon: 02 28 - 24 12 04
www.velowunderlich.de

 **Blumenlädchen**

Advent, Advent...

...wir gestalten Ihren schönsten Moment.
Wunderschöne winterliche Gestecke, kreative Kränze, Deko und vieles mehr bringen Gemütlichkeit in Ihr Zuhause.

Als Fleurop-Partner ist es uns auch möglich, Ihre Bestellungen als Geschenk an Ihre Lieben liefern zu lassen und es somit zu einer wundervollen Überraschung werden zu lassen.





Köstliche Rezepte für ein nachhaltiges Weihnachtsessen

Um ein köstliches Weihnachtsessen auf den Tisch zu bringen, braucht man kein Fleisch und keine aus der Ferne eingeflogenen Zutaten. Wir stellen Ihnen unser alternatives Festessen vor, mit dem Sie Ihre Familie begeistern können. Voll mit köstlichen, saisonalen Zutaten der Region. So schlemmt man Weihnachten mit gutem Gewissen. **CLAUDIA MONDRY**

Vorspeise

Carpaccio mit Rote Bete, Birnen und Kürbiskrokant



Zutaten für 4 Personen

- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Zucker
- 2 TL Butter
- 200 g Feldsalat gewaschen und gezupft
- 2 gekochte Rote Bete
- 2 Schalotten fein gewürfelt
- 3 EL Balsamico
- ½ TL Honig
- 1 TL Senf
- 5 EL Kürbiskernöl



FASSUNGSLOS? Kein Problem.

Wir haben die Richtige für Sie.

Wir haben für jeden die passende Fassung. Damen-, Herren-, Kinder-, Gleitsichtbrillen und vieles mehr.

Suppe

Pastinakencremesuppe mit Walnüssen



Zutaten für 4 Personen

700 g	Pastinaken	2 EL	Butter
300 g	Kartoffeln	2 TL	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne	1	Zwiebel
125 ml	trockener Weißwein	1	Birne
50 g	Walnusskerne		

Zubereitung:

1. Zuerst die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Dann die Kartoffeln und Pastinaken schälen und würfeln. Die Zwiebeln in einem Esslöffel Butter in einem Topf anschwitzen. Wenn diese leicht goldig sind, Kartoffeln und Pastinaken hinzugeben und einige Minuten mitbraten.
2. Die Zutaten dann mit ca. 800 ml Wasser und dem Wein ablöschen. Die Brühe hinzugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Birne schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Walnüsse grob hacken. Nun einen Esslöffel Butter in der Pfanne erhitzen und die Birne sowie die Walnüsse kurz anbraten.
4. Die Suppe pürieren, Sahne hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Suppe mit den Birnen und Walnüssen anrichten.



Zubereitung:

1. Zuerst die Rote Bete ca. 40 Minuten in Salzwasser kochen, abschrecken und in dünne Scheiben hobeln.
2. Für das Krokant kurz die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne rösten und zur Seite stellen. Nun ein Stück Alufolie mit Öl bestreichen. Den Zucker mit zwei Esslöffel Wasser aufkochen und die Kürbiskerne hinzugeben. Dann mit einem Holzlöffel kräftig umrühren, bis der Zucker karamellisiert. Die Butter

hinzufügen und vorsichtig auf die Alufolie gießen. Karamell gleichmäßig auf der Folie verstreichen und abkühlen lassen. Dann den Krokant in kleine Stücke brechen.

3. Die Birnen waschen, vierteln und das Kerngehäuse rausschneiden. Dann die Birnen in feine Spalten schneiden, kurz in Butter andünsten und aus der Pfanne nehmen.
4. In derselben Pfanne die Schalotten anrösten, herausnehmen und mit Balsamico

ablöschen. Den Honig sowie Senf hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun das Dressing in eine Schüssel geben, das Kürbiskernöl hinzufügen und kräftig mit einem Schneebesen mischen.

5. Jetzt geht es ans Anrichten. Den Salat mittig auf die Teller legen und mit den Schalotten bestreuen. Außen die Rote Bete mit den Birnen anrichten. Zuletzt das Dressing und den Krokant über das Carpaccio und den Salat verteilen.



Your English is under all pig

Mit Thomas Wiegelmann wäre das nicht passiert. Setzen Sie auf die Erfahrung des langjährigen Übersetzers. Sinngemäße und hochwertige Fachübersetzungen, Lektorate und Beglaubigungen: Hier erhalten Sie einen Rundum-Service.



Hauptspeise

Kürbisbraten mit Maronen-Spinatfüllung mit Reiskuchen



Zutaten für 4 Personen

- 1 Butternusskürbis ca. 1 kg
- 300 g Graupen
- 200 g vorgegarte Maronen
- 150 g TK Blattspinat
- 100 g Bio-Haselnüsse
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 2 Eier
- 2 EL Honig
- 6 EL Balsamico-Essig

Zubereitung

1. Graupen in Salzwasser garen und abtropfen lassen. Den Spinat auftauen lassen und grob hacken. In der Zwischenzeit die Zwiebel sowie den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Dann die Haselnüsse und Maronen hacken und zur Seite stellen. Nun den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und die beiden Hälften etwas aushöhlen. Das Fruchtfleisch ebenfalls grob hacken. Die Kürbishälften von außen alle paar Zentimeter mit der Gabel oder einem spitzen Messer einstechen. Und den Ofen auf 200° Umluft stellen.
2. Für die Füllung 2 EL Butter erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Den Spinat mit den Nüssen, Maronen, Graupen und dem Zwiebelmix vermischen. Die Eier hinzugeben und alles

mit Salz, Pfeffer, Zimt und Muskat würzen und gut vermengen. Den Kürbis mit der Masse füllen, wieder zu einem ganzen Kürbis zusammensetzen und mit Küchengarn fixieren. Dann eine Stunde im Ofen backen.

3. Für die Reiskuchen die restliche Füllung mit dem gehackten Fruchtfleisch des Kürbisses vermischen und in eine gefettete Form geben. Wenn der Kürbis bereits 30 Minuten im Ofen gegart hat, die Form mit in den Ofen geben und 30 Minuten backen. Zum Schluss noch den Honig mit dem Essig vermischen. Den Kürbis in Scheiben schneiden und auch den Reiskuchen portionieren. Alles auf den Tellern anrichten und mit der Honigmischung beträufeln.



Noch keine Idee für Ihre *Weihnachtsfeier?*



Planen Sie mit uns.
Wir bieten Ihnen Suppen, Canapés, Brötchen, Antipasti,
Buffet, Kalte Platten oder Pfannen.

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Tel: 0341 5213234 | E-Mail: info@partyservice-leipzig.com
Web: www.partyservice-leipzig.com

Zubereitung

1. Äpfel schälen, entkernen und grob würfeln. Die Apfelwürfel mit 100 g von dem braunen Zucker, etwas Zimt und 50 ml Wasser köcheln, bis die Äpfel weich sind. Dann leicht zerstampfen und so lange weiter köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist.
2. Nun den Quark mit dem restlichen Zucker und etwas Zimt cremig rühren. Dann die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter den Quark heben.
3. Zum Schluss die Mandelsplitter kurz in einer beschichteten Pfanne rösten. Alles schichten und in einem schönen Glas anrichten. Abschließend mit den Mandelsplittern garnieren.



Nachspeise

*Apfelmus mit
köstlicher Zimtcreme*



Zutaten für 4 Personen

- 2 Bio-Äpfel
- 200 g Magerquark
- 150 g Schlagsahne
- 150 g brauner Zucker
- 100 g Mandelsplitter
- 1 EL Butter
- Zimt



Lust auf Pasta?

Wir haben Nudelspezialitäten aus eigener Herstellung.

Seit über 25 Jahren ist das Nudelkontor mit seinen frischen italienischen Spezialitäten einer der beliebtesten Treffpunkte Lüneburgs.



NATURBESTATTUNGEN EINS WERDEN MIT DER NATUR

Zur Weihnachtszeit denken wir an unsere Liebsten, auch an die, die leider schon verstorben sind. Zeit, diese an der letzten Ruhestätte zu besuchen. Im Trend liegen Naturbestattungen. Perfekt, um den Besuch mit einem schönen Winter-Spaziergang zu kombinieren.

Weihnachtszeit ist Familienzeit. Wir feiern mit den engsten Vertrauten und gedenken den Verstorbenen. Besonders bei einem Besuch der Grabstelle spüren wir, dass die Lieben noch immer unter uns weilen. Eine ökologische und nachhaltige Art der Beisetzung ist die Naturbestattung. Im Gegensatz zu den herkömmlichen Bestattungsarten, bei denen der Verstorbene meist in einem Sarg oder einer Urne in ein Grab gelassen wird, findet die Beisetzung hier in natürlichem Umfeld statt. In den Weiten des Waldes oder des Meeres findet er seine letzte Ruhe. Bei weihnachtlichen Spaziergängen entlang der See oder durch den Forst, erinnern wir uns an die gemeinsame Zeit. Friedwälder erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Sie gibt es mittlerweile zahlreich in der gesamten Bundesrepublik und sind für viele Familien eine echte Alternative zu klassischen Bestattungsarten. Die Asche des Leichnams wird an den Wurzeln der Bäume beigesetzt. Dadurch gelangen die Überreste in den Naturkreislauf zurück, weswegen diese Art der Bestattung auch für Unsterblichkeit steht. Die Grabpflege übernimmt hier Mutter Natur. Im Winter deckt Sie die Grabstätte mit einer dichten Schneedecke zu. Ein Spaziergang durch den verschneiten Wald bringt uns den lieben Verstorbenen ein Stück näher. JAN JUSTITZ



WASSER ODER ERDE

Eine weitere Art der Naturbestattung ist die Seebestattung. Diese eignet sich besonders für Menschen, die eine besondere Verbundenheit zum Meer und zum Wasser haben. Die Asche des Verstorbenen wird in einer speziellen Urne im gewünschten Gewässer beigesetzt. Diese löst sich dann im Wasser mitsamt der Asche auf. Die Kosten sind von Bestattungsunternehmen sowie Reederei abhängig und ob Familienangehörige die Bestattung auf dem Schiff begleiten möchten. Zusatzinfo: Die Seebestattung findet in Deutschland in der Nord- und Ostsee statt. Auf Wunsch ist aber auch eine Bestattung im Atlantik oder Mittelmeer umsetzbar.

Alternativen, die aber noch nicht so bekannt sind, sind Wiesen- und Felsbestattungen. Diese finden entweder auf einer Almwiese oder an einem gewünschten Felsen statt. Die Asche wird in die Erde der Wiese oder unter die Grasnarbe eines Gemeinschaftsfelsens eingesetzt. Wichtig: Die Almwiesen-Bestattung ist nur in der Schweiz möglich, da in Deutschland Friedhofszwang besteht.

WELCHE BESTATTUNGSART IST DIE PASSENDE?

Die Antwort auf diese Frage ist immer von der Persönlichkeit des Menschen abhängig. „Eine Bestattung sollte stets den individuellen Charakter des Verstorbenen widerspiegeln“, weiß **Michael Trenker vom Bestattungsinstitut Würdevoller Abschied in Ohrdruf**. Deswegen bietet er zu Lebzeiten eine Bestattungsvorsorge an, in der unter anderem die Bestattungsart genau festgelegt wird. Falls der Verstorbene allerdings keine Bestattungsvorsorge in Anspruch genommen hat, werden ausführliche Gespräche mit den Angehörigen geführt. So wird die passende Bestattungsart ermittelt. Allgemein lässt sich jedoch sagen, dass Naturbestattungen zu den nachhaltigsten und ökologischsten Bestattungsarten zählen und man so wieder eins mit der Erde werden kann.

IHR EXPERTE **MICHAEL TRENKER**
BESTATTUNGSINSTITUT WÜRDEVOLLER ABSCHIED
Marktstr. 13, 99885 Ohrdruf
Fon: 0 36 24 / 30 70
www.bestattungsinstitut-wuerdevoller-abschied.de



Bernd Schneider

Malergesellschaft seit 1952
IbB, Sven Helfrich

SCHENKEN SIE LEBENSQUALITÄT

MIT SPENDEN WEIHNACHTS- STIMMUNG VERBREITEN

An Weihnachten konzentrieren wir uns auf die Familie und unsere Liebsten. Daher vergisst man häufig, dass es auch Menschen gibt, denen es an Weihnachten nicht so gut geht. Es ist jedoch ganz einfach, Freude zu verbreiten.

Es gibt viele Möglichkeiten, am Fest der Liebe zu spenden. Eine der wohl bekanntesten sind Spendengeschenke. Anstatt Konsumgüter an die Liebsten zu verschenken, schenkt man eine Spende. Eine Urkunde zeigt dem Beschenkten anschließend, welche gute Absicht mit dem Gedanken verfolgt wurde. UNICEF und Ärzte ohne Grenzen sind die wohl bekanntesten Anbieter dafür. Neben diesen zwei größeren Vereinen bieten jedoch auch viele kleine Organisationen verschiedene Möglichkeiten an – demnach findet man schnell einen Spendengrund, für den man sich begeistern kann.

Anstatt Konsumgüter kann man bestimmte Medikamente, Impfstoffe oder Moskitonetze verschenken und damit die Lebensqualität von Benachteiligten steigern. Die Spenden kommen dann an den Orten zum Einsatz, wo Hilfe akut notwendig ist. Ebenso können Unternehmen Spenden einsetzen und so beispielsweise von Geschenken für Partner absehen. Aufkleber, Drucke und Co. zeugen dann vom sozialen Engagement, um Partner, Mitarbeiter und Kunden zu informieren.

TIERISCH GUTE IDEE

Das Leid der Welt hört nicht beim Menschen auf – ebenso gibt es Tiere, die bedroht sind oder stärker geschützt werden sollten. Ob die Unterstützung des regionalen Tierheims, Aktionen gegen Massentierhaltung oder

Schutz bedrohter Arten: Viele Vereine setzen sich für das Tierwohl ein und nehmen Spenden dankend entgegen.

Somit kann man nicht nur Menschen, sondern auch Tieren etwas Gutes tun.

LISA KARASCH



BEI UNS PACKT JEDER AN!

WIR SORGEN FÜR KRÄFTIGE UNTERSTÜTZUNG.

ANSCHRIFT
Langemarckstr. 39
53227 Bonn

KONTAKT
info@maler-in-bonn.com
www.maler-in-bonn.com

02 28 - 44 33 81

zookauf

Zoofachmarkt Brändle Konstanz



**Alles für Ihre treuen Begleiter,
vom Hund bis zum kleinen Nager.**

Max-Stromeyer-Str. 39 | D-78467 Konstanz | Telefon: +49 7531 62265
E-Mail: info@zoohandel-konstanz.de | www.zoohandel-konstanz.de

WINTERSCHUTZ FÜR DEN GARTEN

MIT UNSEREN TIPPS KANN DER WINTER KOMMEN

Schweiß und Blut, dreckige Fingernägel und zerschlissene Hosen – das alles haben wir in Kauf genommen, um aus dem kahlen Stück Wiese einen wunderschönen Garten zu zaubern. Dann kommt der erste Winter und alles ist dahin. All die scheinbar starken Pflanzen überstehen nicht einmal den ersten Frost. Dabei kann man seine Pflanzen mit wenig Aufwand vor den kühlen Temperaturen schützen. Wir zeigen Ihnen wie:



WELCHE PFLANZEN BENÖTIGEN SCHUTZ?

Bevor Sie wild jede Pflanze in ein Vliestuch wickeln, sollten Sie erst einmal herausfinden, welche Pflanzen überhaupt Schutz benötigen. Dies hängt nämlich von mehreren Faktoren ab. Besonders bedürftig sind Pflanzen, die:

- in zu kleine Töpfe gepflanzt sind,
- im Boden noch kein kräftiges Wurzelwerk gebildet haben,
- durch ihren Standort keinen Schutz vor Wind und Wetter haben,
- durch ihre Herkunft kein deutsches Klima gewohnt sind,
- grundsätzlich sehr empfindlich sind.

Beim Kauf der Pflanzen bekommen Sie in der Regel einen kleinen Hinweis darüber, ob die Pflanze winterhart ist. Das heißt, ob sie ohne jeglichen Schutz den Frost übersteht. Alternativ

können Sie sich auch von einem Gärtner beraten lassen. So haben Sie auch noch im nächsten Jahr etwas von Ihrem schönen Garten.

WINTERSCHUTZ FÜR TOPFPFLANZEN

Oft überleben Topf- und Kübelpflanzen den Winter nicht. Denn die Erde und die Wurzeln können wesentlich schneller einfrieren als im Boden. Daher sollte man den Topf ausreichend isolieren. Hierfür gibt es in einem Gartencenter oder im Baumarkt Luftpolsterfolien. „Um Staunässe und Fäulnis vorzubeugen, rate ich zu natürlichen Materialien. Ich nehme gerne Kokos- oder Schafwollmatten, um die Kübel einzuwickeln“, so **Thomas Offenloch, Landschaftsgärtner aus Mannheim**. Man sollte das Material zwei Mal um den Topf wickeln und mit Rindenholz-, Weidenmatte oder Jutegewebe fixieren. Die Erde sollten Sie ebenfalls schützen. Hierzu eignet sich ein rundes Stück Kokosmatte, womit man den gesamten Topf abdeckt.

SCHUTZ FÜR WURZELN UND JUNGPFANZEN

Besonders junge oder frisch eingepflanzte Pflanzen haben noch kein ausgeprägtes Wurzelgeflecht. Demnach sind die Wurzeln viel anfälliger und das Einfrieren dieser kann zum Absterben der Pflanze führen. Darum sollte man den Boden um die Pflanze herum gut abdecken. Dafür gibt es spezielle Vliesdecken im Baumarkt zu kaufen. Hier kann man jedoch auch wieder Kokos- oder Schafwollmatten nut-

zen. Übrigens: In den ersten Jahren sollte man auch die Stämme der Jungbäume schützen. Wickeln Sie hierfür den Stamm in eine Kokos- oder Strohmatten. Erst im Herbst eingepflanzte Bäume sollten zusätzlich mit einem Holzpfehl fixiert werden.

KRONEN UND TRIEBE VOR FROST SCHÜTZEN

Der Frost greift nicht nur den Boden und die Wurzeln an. Triebe und Kronen können genauso durch die kühlen Temperaturen Schaden nehmen. Daher sollte man diese ebenfalls ausreichend schützen. Am besten schiebt man alle Äste und Triebe vorsichtig zusammen und wickelt diese in eine Vlieshaube oder stülpt einen Jutebeutel darüber – je nach Größe der Pflanze. Mit einer Kordel kann man den Mantel vorsichtig fixieren. Für kleinere Pflanzen gibt es auch schon vorgefertigte Hauben in leuchtenden Farben und mit lustigen Motiven. So wird die Pflanze auch im Winter zum Hingucker. Bei immergrünen Pflanzen sollte man darauf achten, die Pflanzen nicht zu sehr vom Sonnenlicht abzuschirmen. Denn diese benötigen auch im Winter viel Licht. Die Vlieshauben sind jedoch ohnehin in der Regel größtenteils lichtdurchlässig. An dieser Stelle noch ein wichtiger Tipp von **Landschaftsgärtner Thomas Offenloch**: „Der richtige Zeitpunkt zum Schneiden der Kronen ist erst im Frühling und nicht im Herbst. Die Schnittwunden heilen dann viel schneller und belohnt Sie mit vielen neuen Trieben.“ Also: Nur einpacken, geschnitten wird später. Mit diesen Tricks dürfte Ihr Garten keine Verluste melden und im Frühling in neuen und frischen Farben erblühen. **SARA HEIRINGHOFF**

IHR EXPERTE **THOMAS OFFENLOCH**
J&T OFFENLOCH KG
Stabhalterstraße 36, 68307 Mannheim
FON 0621 / 7 99 01 74
www.landschaftsbau-mannheim.de

GRÜN, GRÜN, GRÜN SIND ALLE MEINE FARBEN

Die eigenen vier Wände sind zum Wohlfühlen da. Voraussetzung: Die Atmosphäre muss stimmen. Die Farbgestaltung spielt dabei eine große Rolle. Aber geht das auch ökologisch?

Der nachhaltige Umgang mit Ressourcen gewinnt in der Gesellschaft mehr und mehr an Bedeutung. Bio-Lebensmittel und Öko-Kleidung haben bereits einen festen Platz in unseren Köpfen. Doch wenn es um das eigene Zuhause geht, steht der Nachhaltigkeitsgedanke häufig hinten an. Ein neuer Anstrich geht doch gar nicht ökologisch, oder? Doch. „Der Markt hält dank permanenter Forschung und Entwicklung viele Produkte bereit, die die Umwelt und Gesundheit schonen“, so **Malermeister Marcus Drinhaus**.

WAS IST SO SCHLIMM AN HERKÖMMLICHEN FARBEN?

Wer im Baumarkt nach Farben sucht, greift im Regelfall nach der, die dem optischen Wunsch entspricht – mit gutem Preis-Leistungs-Verhältnis. Aber was man sich da wirklich ins Haus holt, weiß kaum jemand. Wandfarbe enthält in der Regel Lösungsmittel. Es sorgt dafür, dass die Farbe vor der Verarbeitung flüssig, und danach fest ist. Trocknet der Anstrich, verdunstet das Lösungsmittel. Dabei entstehen Dämpfe, die für den Menschen schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben können. Auch bei der Herstellung vieler Farben wird mehr Wert auf Deckkraft und Kosten als auf Nachhaltigkeit gelegt. Umweltschädliche und schadstoffreiche Bestandteile sind keine Seltenheit. Deshalb haben es sich viele Farbhersteller zur Aufgabe gemacht, Alternativen zu entwickeln.

EINE LÖSUNG GIBT ES SCHON LANGE

„Immer mehr Kunden wünschen die Verwendung von schadstoffarmen und umweltfreundlichen Farben“, erklärt **der Experte Marcus Drinhaus**. „Wir greifen hierfür auf Mineralfarben zurück. Die mineralischen Rohstoffe sind in ihrer Herstellung sehr umweltfreundlich. Darüber hinaus hält das Farberlebnis länger an, was die nächste Renovierung hinauszögert“, so **der Malermeister** weiter. Dabei hat die Erfindung schon einige Jahre auf dem Buckel. Bereits 1878 wurde das Gemisch patentiert und hergestellt. Seither wurde es meist für Fassadenanstriche genutzt. Durch zeitgemäße Unternehmen, wie den **Maler- und Stukkateurbetrieb Drinhaus** finden die Farben nun auch Einzug in unsere heimischen Wohnzimmer.

ROBERT JUSTITZ CASTRO

IHR EXPERTE MARCUS DRINHAUS
MALER & STUKKATEURBETRIEB
Kurt-Schumacher Str. 9, 59872 Meschede
FON 02903 / 33 85 25
www.malermeister-meschede.de



WIR HALTEN IHNEN DEN RÜCKEN FREI!

Ihr Ansprechpartner in allen steuerlichen, wirtschaftlichen und sonstigen Beratungsfragen für:

- Privatpersonen
- Unternehmer

Jürgen Dobat

- Diplom-Kaufmann
- vereidigter Buchprüfer
- Steuerberater

T: 04101 - 79 30 60
04101 - 20 93 00

info@juergendobat.de
www.juergendobat.de



**Überlassen Sie
es dann doch
lieber den Profis**

www.malermeister-meschede.de

Telefon: 02903 / 338525

WARM ANZIEHEN GILT AUCH FÜR'S HAUS

Wenn die Temperaturen fallen, packen wir die Wollsocken aus und drehen die Heizung auf. So können Schnee und Wind uns in unseren vier Wänden nichts anhaben. Doch oft schmeißen wir dabei buchstäblich Geld zum Fenster hinaus.

Malerische Landschaften, Weihnachtsmarktbesuche und gemütliche Abende mit der Familie: Die kalte Jahreszeit hat viele schöne Seiten. Mit der richtigen Kleidung machen auch Ausflüge an der frischen Luft besonders viel Spaß. Was viele vergessen: Auch unser Zuhause braucht die passende Kleidung – Stichwort Wärmedämmung. Besonders häufig fehlt es alten Gebäuden an der richtigen Isolierung. Also wird die Heizung meist noch etwas höher gedreht, um der Kälte im Haus zu trotzen. Die Folge: horrende Heizkostenabrechnungen und Umweltbelastungen. „Eine Investition in die richtige Wärmedämmung zahlt sich aus“, weiß **Malermeister Sven Helfrich**. „Heute werden Materialien verwendet, die den Energieverlust gegenüber älteren Substanzen um bis zu 80 Prozent senken können“, so der Experte weiter. Doch was bedeutet Wärmedämmung eigentlich genau?

GANZHEITLICHES DENKEN GEFRAGT

„Eine effektive Wärmedämmung zeichnet sich durch ihre Vollständigkeit aus. Ein wichtiger Punkt ist dabei die Fassade. Um kalte Luft draußen und warme Luft im Haus zu halten, wird meist ein Verbundsystem verwendet. Die Dämmplatten aus Steinwolle, Hartschaum oder Polyurethan werden an die Fassade gebracht und verputzt“, erklärt **Sven Helfrich**. Ein weiterer Vorteil der neuen Verkleidung: Dem Haus kann im gleichen Zuge ein ganz neues Aussehen gegeben werden. Der Armierungsputz bietet die perfekte Unterlage für einen neuen Anstrich oder neuen Putz.

Neben der Fassade kann der Einbau neuer Fenster zur Energieeinsparung beitragen. In alten Häusern findet man häufig noch Fenster mit Einfachverglasungen. Schon eine Doppelverglasung kann bis zu 50 Prozent Energie einsparen – bei einer Dreischeibenverglasung sogar bis zu 80 Prozent. Über das Dach geht nach der Fassade am zweitmeisten Wärme verloren. Deshalb sollte es bei der Isolierung nicht vernachlässigt werden. Es lässt sich auf drei verschiedene Arten verdichten. So unterscheidet man zwischen der Aufsparren-, Zwischensparren- und der Untersparrendämmung. Welche Methode gewählt wird, hängt ganz von den Umständen ab und ist von Haus zu Haus unterschiedlich.

IHR EXPERTE SVEN HELFRICH
MALERMEISTERBETRIEB
BERND SCHNEIDER
Langemarckstr. 39, 53227 Bonn
FON 0228 / 44 33 81
www.maler-in-bonn.com

VIELVERSPRECHEND FÜR GELDBEUTEL, UMWELT UND GESUNDHEIT

Die Wärmedämmung bietet eine Vielzahl von Vorteilen. Einer davon ist klar die Kosteneinsparung. Wer sein Haus richtig abdichtet, spart langfristig ordentlich Geld. Wer mit dem Gedanken spielt, sein Haus fachmännisch abzudichten, hat meist hohe Sanierungskosten im Kopf und hadert deshalb mit der Entscheidung. Was viele allerdings nicht wissen: Der Staat fördert das Projekt zum Beispiel mithilfe von günstigen Krediten oder Zuschüssen. Mindestens genauso wichtig wie der Kostenfaktor: Energieeffizienz. Je weniger Energie wir verbrauchen, desto umweltschonender ist unsere Lebensweise.

Ob Öl-, Gas- oder Elektroheizung: Unsere Ressourcen sind nicht unendlich und die Gewinnung dieser Rohstoffe erfordert ebenso Energie. Darüber hinaus verhindert die richtige Dämmung den Tauwasseranfall. Hierdurch wird der Entstehung von allergie- und infektionsförderndem Schimmel vorgebeugt. Auch bei der Veräußerung einer Immobilie kommt eine fortschrittliche Isolierung gut beim Käufer an. Sie steigert somit den Wert des Hauses.

MELINA DIAZ TROYANO



NACHHALTIG SANIEREN PLANUNG FÜR DIE ZUKUNFT

Gerade im Winter sehnt man sich nach einem gemütliche Heim: Veränderung muss her. Doch eignet sich der Winter wirklich für eine Sanierung und worauf muss man achten, wenn man besonderen Wert auf die Nachhaltigkeit legt?

WARUM SOLL SANIERT WERDEN?

Der Grund für eine Sanierung ist bei jedem unterschiedlich: Sei es aus Komfort-, Umwelt-, Gesundheits- oder Sicherheitsgründen. Wenn Schäden zu bestimmten Mängeln führen und diese wiederum eine Sanierung benötigen, sollte vorerst eine Bauwerksdiagnostik durchgeführt werden. „Erst wenn die Ursache aller Probleme gefunden ist, können auch in Zukunft weitere Probleme vermieden werden“,

weiß der **Experte für Holz- und Bautenschutz Jörg Göhler**. Daher legt er großen Wert auf die Bauwerksdiagnostik, denn mit ihr können Mängel zielorientiert und nachhaltig beseitigt werden. Soll die Sanierung aus Komfort- oder Umweltgründen durchgeführt werden, kann auf die Bauwerksdiagnostik verzichtet werden – allerdings schadet es nie, die vorhandene Baustoffsubstanz prüfen zu lassen, wenn diese schon für die Sanierung freigelegt wird.

ENTLASTUNG FÜR DIE UMWELT UND DEN GELDBEUTEL

Bewohner von Altbauten kennen das Problem: mangelnde Wärmedämmung. Im Winter macht es sich logischerweise bemerkbar, wenn die Heizung auf Hochtouren läuft aber das Haus

nicht warm wird. Überhöhte Heizkosten entstehen durch die Energieverschwendung. Dies schadet sowohl Ihren Finanzen als auch der Umwelt.

Die Wärmedämmung kommt bei Sanierungen meist an erster Stelle. Nicht ohne Grund, denn sie hält die Wärme drinnen und die Kälte draußen. Nachhaltige Dämmstoffe bieten sich besonders gut an, da sie für ein besseres Raumklima sorgen und dabei nicht die Umwelt unnötig belasten. Bei der Dämmung muss man aber darauf achten, dass die Räume nicht zu sehr abgedichtet werden, da der Luftaustausch sonst behindert wird und es zur Schimmelbildung kommen kann. Deswegen empfehlen wir Ihnen, sich immer von Fachleuten beraten zu lassen.

ROBERT JUSTITZ CASTRO

IHR EXPERTE JÖRG GÖHLER

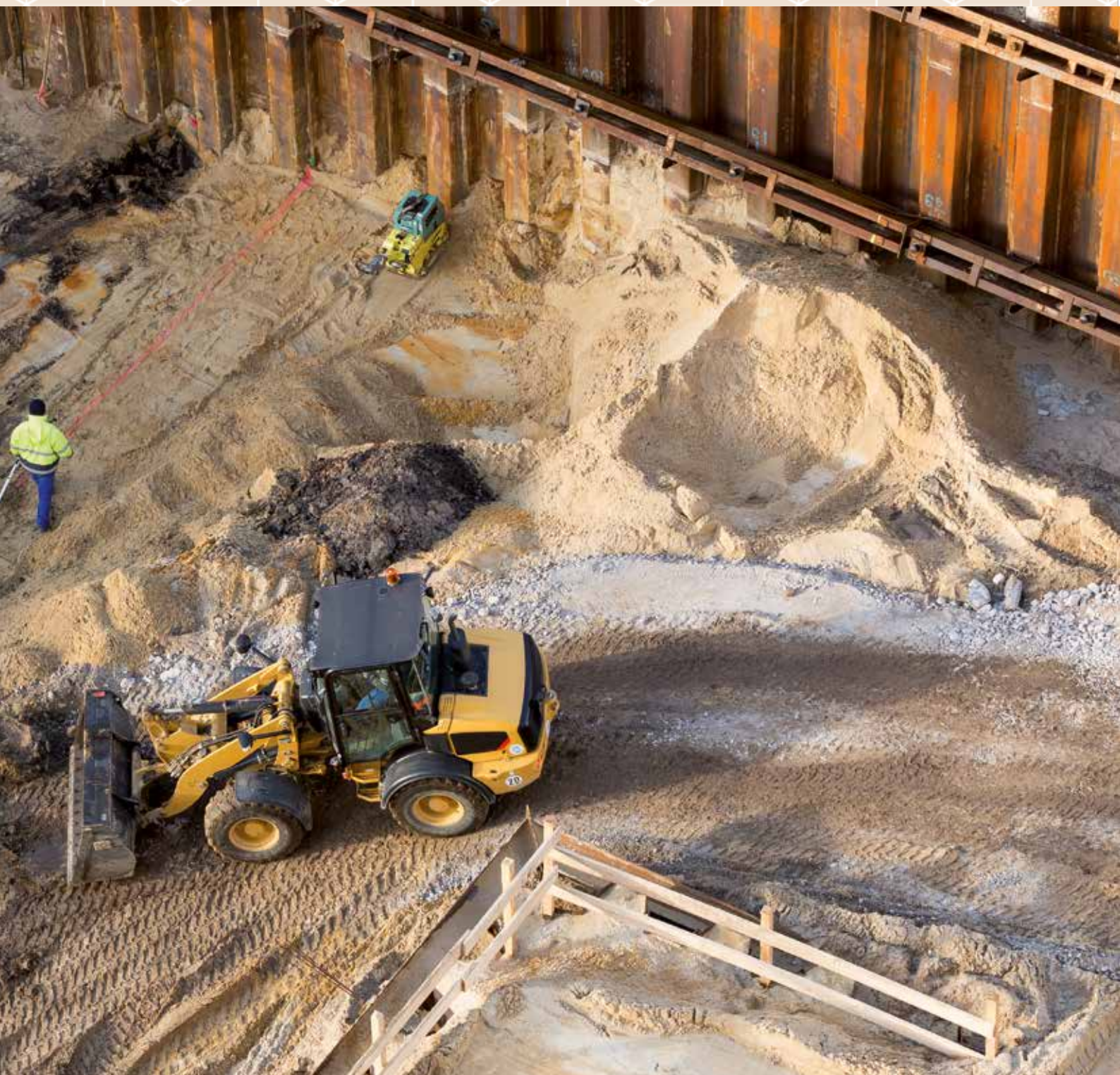
GÖHLER GMBH & CO. KG

Wilhelmstr. 102, 15890 Eisenhüttenstadt

FON 03364 / 73 30 74

www.goehler-bautentrocknung.de





NACHHALTIG BAUEN MIT KÖPFCHEN

Nachhaltigkeit wird heute immer wichtiger. Da sollte auch bei Bauvorhaben darauf geachtet werden, dass das Gebäude lange intakt bleibt. Eben gebaut, schon wieder abgerissen? Das sorgt für die Verschwendung von Ressourcen, Baumaterial und belastet die Umwelt unnötig. Eine Baugrunduntersuchung und der durchdachte Schutz der eigenen vier

Wände oder des Unternehmens erhalten die Sicherheit – für Bewohner, Nutzer und die Umwelt. Untersuchungen vor dem Bauvorhaben sowie Gebäudeschutz-Maßnahmen rentieren sich mit der Zeit. Sie erfahren Sicherheit und profitieren von gut durchdachten Konzepten im Hinblick auf nachhaltiges Bauen.



► IHR EXPERTE RALF KORDINAND

FÜR ALLE FÄLLE KORDINAND

Gebäude sollen möglichst setzungs- und rissfrei bleiben. Um dies zu ermöglichen sollten vor Baubeginn eine Baugrunduntersuchung sowie eine Gründungsberatung erfolgen. Den Prüfsachverständigen Ralf Kordinand zeichnen jahrzehntelange Erfahrung in verschiedensten Bereichen der Geotechnik aus. Der Prüfsachverständige steht Kunden bei allen Fragen rund um erforderliche Baugruben und Baugrund, Gründung sowie die unterirdische Trockenhaltung von Gebäuden mit Rat und Tat zur Seite.



SCHÜTZT VOR BÖSEN ÜBERRASCHUNGEN UNTERGRUNDUNTERSUCHUNG VOR DER HOCHBAUPLANUNG

Das eigene Haus ist der große Traum vieler Menschen. Doch bevor der Hausbau losgehen kann, sind einige Vorkehrungen zu treffen. Hierzu gehört eine gründliche Untergrunduntersuchung, damit der Baugrund zuverlässig analysiert werden kann. Dies gilt neben dem privaten Hausbau natürlich auch für gewerbliche und öffentliche Bauprojekte.

Bei der Baugrunduntersuchung werden Eigenschaften des Bodens, wie die Tragfähigkeit und das Setzungsverhalten, überprüft. Ein professioneller Sachverständiger führt alle notwendigen Untersuchungen durch und erstellt ein Gutachten über den betroffenen Baugrund. Das Gutachten gibt zudem Aufschluss darüber, wie gut Oberflächenwasser im Erdreich

versickern kann und ob sich das Grundstück möglicherweise in einer erdbebengefährdeten Zone befindet. Die Arbeit des Sachverständigen dient zudem als Grundlage für die Bemessung und Art des verwendeten Fundaments bzw. der Gründung.

Die benötigten Werte werden durch Kleinrammbohrungen (Baugrundsondierungen) oder Trockenbohrungen gewonnen. Im geotechnischen Labor werden die genommenen Bodenproben untersucht, um die genaue Zusammensetzung des Baugrunds zu ermitteln und ggf. darüber hinaus anhand chemischer Analysen mögliche Kontaminationen zu erkennen oder auszuschließen. Die ermittelten geotechnischen Kenngrößen sind für die Berechnung der Tragfähigkeit und Trockenhaltung des Gebäudes von großer Bedeutung.

NACH DIN-VORSCHRIFT PROFESSIONELLE BODENGUTACHTEN

Die Erstellung eines Bodengutachtens ist beim geplanten Bau eines Gebäudes empfehlenswert. Hierbei ist darauf zu achten, dass man einen Sachverständigen beauftragt, der sich bestens auf seinem Gebiet auskennt.

Ständig neue DIN-Vorschriften machen es Baugrundsachverständigen nicht unbedingt einfacher, Ihren Beruf auszuführen. Ein Laie hat erst recht keine Chance, in diesem Bereich den Durchblick zu finden.



Daher ist z. B. ein Prüfsachverständiger für Erd- und Grundbau, der sich regelmäßig mit den aktuellen Verordnungen beschäftigt, eine gute Investition in das eigene Bauprojekt.

Grundlegend sind alle Regelungen zur Berechnung und Bemessung in der Geotechnik in den Verordnungen DIN EN 1997-1 und DIN EN 1997-2 festgesetzt. Zusätzliche Verordnungen, wie die DIN 1054 und DIN 4020, ergänzen die bestehenden Vorschriften. Da diese Regelungen oft komplex sind, liegt es am Bausachverständigen, diese in die Praxis umzusetzen.

EIN BODENGUTACHTEN SICHERT DAS BAUVORHABEN

Ein Gutachten für das zu bebauende Grundstück bewahrt Bauherren vor bösen Überraschungen während der Bauphase. Die Kosten für die Nachbesserung von Schäden, die durch ein falsches Fundament entstehen, können in ungeahnte Höhen schießen. Daher ist es auf jeden Fall ratsam, ein Boden- bzw. Baugrundgutachten von einem Experten anfertigen zu lassen.

Dipl.-Ing. (FH) Ralf Kordinand ist ein unabhängiger Sachverständiger, der auf eine jahrzehntelange Erfahrung in verschiedensten Bereichen der Geotechnik zurückblickt. Er ist Prüfsachverständiger für Erd- und Grundbau sowie BSH-Gutachter und beratender Ingenieur. Er steht seinen Auftraggebern bei Fragen zu Baugrund, Gründung und Trockenhaltung von erdberührten Gebäudeteilen sowie erforderlicher Baugruben- und Nachbarsicherungen zuverlässig und kompetent zur Seite.

Generell ist es immer ratsam, einen Baugrund- bzw. auch Bodensachverständigen vor dem Kauf eines Baugrundstücks aufzusuchen, da man sich nie wirklich sicher sein kann, welche Altlasten unter der Oberfläche verborgen sind. Von Umweltgiften bis zu Fliegerbomben sind viele versteckte Probleme denkbar, die den Bau eines Hauses komplizierter und damit teuer oder gar unmöglich machen.

HAUSBAU OHNE VERSTECKTE RISIKEN

Mit einer Baugrunduntersuchung geht man sicher, dass das neue Haus auf solidem Grund gebaut wird. Das schützt vor bösen Überraschungen und plötzlich auftretenden Zusatzkosten, die die Kosten für den Hausbau in eine ungeahnte Höhe treiben können. Dipl.-Ing. (FH) Ralf Kordinand in Ahrensburg ist ein kompetenter und verlässlicher Partner, wenn es sich um die Bewertung von Baugrund handelt. Er bietet neben einer Baugrunduntersuchung auch eine Gründungsberatung an. Sein Ziel ist es, dass neue oder umgebaute Gebäude möglichst setzungs- und rissfrei bleiben.

Ein professionelles Gutachten schützt die Investition des Bauherrn und erhöht seine Chancen, einen durch Mängel am Bau entstandenen Schaden ausgeglichen zu bekommen.

Die Investition in eine fachmännische Baugrunduntersuchung wird von vielen Bauherren gescheut. Allerdings vergisst man hierbei oft, dass durch die Einbeziehung eines Sachverständigen Bauschäden vermieden und das Risiko von Kosten für Nachbesserungen gesenkt werden.

SEBASTIAN KLUMP

IHR EXPERTE DIPL.-ING. (FH) RALF KORDINAND
KORDINAND GMBH
Hintern Vogelherd 30 b, 22926 Ahrensburg
FON 0 41 02 / 49 87 28
www.baugrund-kordinand.de



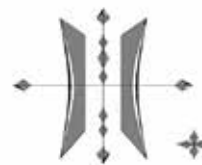
SICHER DURCH DEN WINTER

Schnee, Eis und kalter Wind sind der Feind jedes Fahrradfahrers. Wir wappnen Sie.

Im Winter das Rad verstauen und Zuhause bleiben? Nicht bei uns. Wir versorgen Sie mit der passenden Ausrüstung für die kalten Tage und machen Ihr Bike in unserer hauseigenen Werkstatt für den Winter bereit.

Mehr Räder und Rat:

www.velowunderlich.de



Gebäudereinigung Akyüz



Sauberkeit ist unser zweiter Name.

Unsere Leistungen für Sie:

- Unterhaltsreinigung
-
- Grundreinigung
-
- Shampooonierung und Imprägnierung von Textilbelägen
-
- Fußbodenverlegung

GEBÄUDESICHERUNG

UNBESCHWERT DURCH DIE DUNKLE JAHRESZEIT

Draußen wird es früh dunkel: Das gibt Einbrechern genügend Gelegenheiten, um in unsere eigenen vier Wände einzusteigen. Kleine Sicherungsergänzungen können zusätzlichen Schutz bieten.

In Deutschland gab es 2017 über 116.500 Einbrüche. Das ist ein Rückgang von fast 35.000 Fällen im Vergleich zu 2016. Trotzdem werden nur rund 17,8 Prozent der Fälle aufgeklärt. Eins ist jedoch sicher: Nach einem Einbruch bleibt das unsichere Gefühl – ganz egal ob der Einbruch aufgeklärt wurde oder nicht. „Man sollte Maßnahmen ergreifen, um sein Haus zu sichern, bevor es zum Einbruch kommt“, warnt **Uwe Albrecht**, Inhaber der **Schlosserei Uwe Albrecht** aus **Göttingen**. Doch wie kann man die Wohnung und das Haus sicherer machen?



EINBRÜCHE ÜBER DIE TERRASSE UND DURCH FENSTER UNTERBINDEN

„Etwa 80 Prozent der Einbrüche erfolgen über die Terrasse. Diese Methode ist so beliebt, weil sich die Tür ganz einfach aushebeln lässt. Am besten eignen sich kombinierte Lösungen an der Scharnier- und Türseite“, weiß **Uwe Albrecht**. Daher gilt es, den Weg ins Haus so schwierig wie möglich zu gestalten. Pilzkopfverriegelungen sind eine gute Lösung. Stangenschlösser können die Sicherung zusätzlich ergänzen. Darüber hinaus bieten sich abschließbare Fenster- und Türgriffe an.

MACHEN SIE ES EINBRECHERN SCHWER

Je länger ein Einbruch dauert, desto abgeschreckter ist der Einbrecher. Der Vorgang soll schließlich schnell, leise und unbemerkt vonstattengehen. „Es gibt eine positive Entwicklung“, merkt **Uwe Albrecht** an. „In den letzten Jahren scheitern die Einbruchsversuche immer häufiger.“ 2017 waren es rund 45 Prozent. Daher gilt es, den Weg ins Haus zu erschweren. Die **Schlosserei Uwe Albrecht** berät rund um Sicherheitsschlösser und Verriegelungslösungen. Darüber hinaus fertigt sie individuelle Fenstergitter und Schließsysteme an.

Trotzdem sollte man auf Nummer Sicher gehen und Einbruchhilfen wie Rankgitter und Leitern entfernen sowie Werkzeuge nicht im Garten herumliegen lassen. Ein bewohnter Eindruck des Hauses lässt es auch während des Urlaubs so aussehen, als wäre jemand daheim. Hier wird Nachbarschaftlichkeit großgeschrieben: Lassen Sie die Briefkästen leeren und Rollos bewegen oder steuern Sie diese über Zeitschaltuhren. In Kombination mit den richtigen Schlössern und Schließanlagen entsteht somit ein sicheres Zuhause. **LISA KARASCH**

IHR EXPERTE UWE ALBRECHT
SCHLOSSEREI ALBRECHT METALLBAU
 Kurze Geismarstraße 17, 37073 Göttingen
 FON 05 51 / 5 77 52
www.metallbau-uwe-albrecht.de

SAUBERE BÜRORÄUME DIE GRUNDLAGE FÜR EIN GESUNDES ARBEITSKLIMA

Arbeit nimmt einen Großteil unseres Lebens ein. Deshalb ist es umso wichtiger, dass wir uns an unserem Arbeitsplatz wohlfühlen. Saubere und gepflegte Büroräume steigern das Wohlbefinden der Mitarbeiter und spiegeln gleichzeitig die unternehmerische Verantwortung wider.

Die Investition in einen sauberen Arbeitsplatz erscheint vielen Unternehmern auch heute noch als überflüssig. Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation WHO aus 2011 zeigt jedoch, dass ein gepflegter Arbeitsplatz durchaus zum Wohlbefinden der Mitarbeiter beiträgt. Zudem wirkt sich ein hygienisches Arbeitsumfeld sowohl positiv auf die körperliche als auch auf die geistige Gesundheit des Menschen aus. „Zufriedene Mitarbeiter sind produktiver“, bestätigt Expertin **Hediye Akyüz** von **Akyüz Gebäudereinigung & Fußbodenverlegung**. Fakt ist: Jeder fühlt sich in einer sauberen Umgebung wohl. Im Gegenzug kann ein ungepflegtes Arbeitsumfeld krankmachen. Als Unternehmer sollte man sich dessen bewusst sein. Laut Statista gab es im Jahr 2017 rund 316 Arbeitsunfähige aufgrund psychischer Erkrankungen, die sich unter anderem durch ein negatives Gefühl am Arbeitsplatz entwickeln können.

ORDNUNG IST DAS HALBE LEBEN

Während triste Büroräume und ungepflegte Arbeitsplätze alles andere als spaßig sind, fördern gepflegte Arbeitsräume die Produktivität und Zufriedenheit am Arbeitsplatz. „Eine professionelle Büoreinigung steigert nicht nur die Arbeitsmoral der Mitarbeiter, sondern zeugt auch von einer positiven Unternehmensstruktur“, so die Expertin **Hediye Akyüz**. Diese ist vor allem in Bezug auf die Gesundheit von besonderer Wichtigkeit. „Eine professionelle Büoreinigung ist keine überflüssige Nebensache“, fügt die Expertin **Hediye Akyüz** aus **Berlin** hinzu. Denn wer als Unternehmer erfolgreich sein möchte, der sollte seinen Mitarbeitern eine Umgebung schaffen, in der sie sich wohlfühlen und entfalten können.

MORENA BATZ

IHRE EXPERTIN HEDIYE AKYÜZ

AKYÜZ GEBÄUDEREINIGUNG

Zähringer Str. 14, 10707 Berlin

FON 01 72 / 5 79 57 93

www.akyuz-gebäudeservice-berlin.com

Ihnen steht das Wasser bis zum Hals?

- 🔥 Professionelle Kellerabdichtung
- 🕒 Geringer Arbeitsaufwand
- ☔ Dauerhafter Schutz

Göhler GmbH & Co. KG

Wir schützen Ihre Immobilie vor Feuchtigkeit, Abplatzungen & Schimmel. Unsere Horizontalsperre schützt Ihren Wohnraum von innen heraus und spart dabei bares Geld.

Wilhelmstr. 102 | 15890 Eisenhüttenstadt

20
JAHRE

Göhler GmbH & Co. KG



Ein sauberer Arbeitsplatz ist das A und O für eine angenehme Arbeitsatmosphäre und gleichzeitig die Visitenkarte jedes Unternehmens. Eine professionelle Gebäudereinigung bietet hierfür die optimale Lösung. Wir haben die Expertin Hediye Akyüz von H. Akyüz Gebäudereinigung & Fußbodenverlegung aus Berlin unter anderem zu alltäglichen Herausforderungen in ihrem Job befragt.

IM INTERVIEW HEDIYE AKYÜZ

VON AKYÜZ GEBÄUDEREINIGUNG & FUSSBODENVERLEGUNG

01 Sie gründeten mit über 30 Jahren Erfahrung 2006 Ihre eigene Firma im Bereich der Gebäudereinigung in Berlin. Was schätzen Sie besonders an Ihrem Job?

Als Dienstleister im Bereich der Gebäudereinigung und Fußbodenverlegung stellen wir uns tagtäglich neuen Herausforderungen. Hierbei werden wir immer individuellen Kundenwünschen gerecht und setzen unsere Arbeit wie kein anderer um. Zudem stammen unsere Kunden aus diversen Branchen. Ob Unternehmer, die einen sauberen Arbeitsplatz für ihre Mitarbeiter wünschen oder Privatpersonen, deren Objekt instandgehalten werden soll: Wir kümmern uns mit einem hohen Maß an Motivation um jedes Anliegen. Dadurch konnte ich bereits verschiedene Branchen näher kennenlernen und einen Einblick in unterschiedliche Arbeitsumgebungen erlangen. Als Gebäudereiniger stößt man hin und wieder an seine Grenzen, dennoch finden wir immer die optimale Lösung. Deshalb lautet unsere Firmendevise „einfach sauber.“

02 Im Rahmen Ihrer beruflichen Laufbahn hatten Sie bereits Kontakt zu Kunden aus unterschiedlichen Branchen. Was denken Sie, schätzen Ihre Kunden am meisten an Ihrer Arbeit?

Unsere Kunden haben Wünsche, die wir realisieren können. Ich denke, dass wir uns von der Masse abheben, indem wir bei den Erwartungen unserer Kunden keine Wünsche offenlassen. Außerdem haben wir den Vorteil, über das Wissen über die Beläge, die wir reinigen, da wir solche auch verlegen. Engagement und Professionalität werden bei uns großgeschrieben. Jeder einzelne von uns ist geschult und bringt seine Stärken mit, sodass wir als Familienunternehmen besonders gut im Team harmonieren und funktionieren. Ich denke auch, dass unser zielorientiertes Arbeiten uns absolut erfüllt und wir dieses in unserem Ergebnis an unsere Kunden übertragen und diese so zufriedenstellen. Grundsätzlich denke ich, dass es die Mischung aus Souveränität und Professionalität macht.

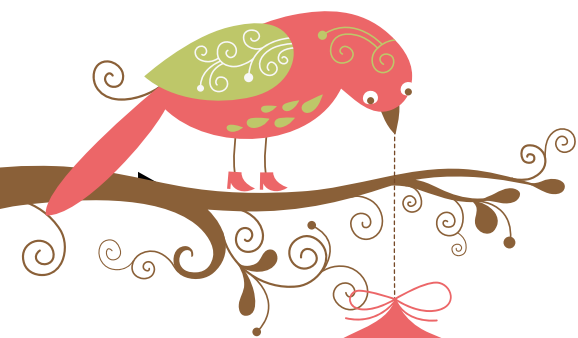
03 Bestätigt sich das Vorurteil umweltschädlicher Reinigungsmittel oder setzen Sie auf eine umweltfreundliche Reinigung?

Unsere Objekte werden mit speziellen Reinigungsmitteln gesäubert. Diese sind umweltverträglich und schaden weder Mensch noch Natur. Denn die giftigen Dämpfe der Putzmittel sind nicht zu unterschätzen. Viele Inhaltsstoffe schädlicher Reinigungsmittel haben keine säubernde Wirkung, sondern gelten nur als überflüssiger Zusatz wie beispielsweise Farb- und Duftstoffe. Aus diesem Grund setzen wir auf Alternativen und ermöglichen eine einwandfreie Reinigung.

04 Welche anderen Vorteile außer der sauberen Umgebung bietet die Gebäudereinigung?

Eine gepflegte Arbeitsumgebung wirkt sich positiv auf die Besucher sowie Mitarbeiter aus und steigert das Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Des Weiteren dient die Gebäudereinigung durchaus der Werterhaltung des jeweiligen Objektes. Mit herkömmlichen Putzutensilien kann man nicht das Ergebnis erzielen, welches wir als Profis mithilfe spezieller Arbeitsmaterialien und dem entsprechenden Know-how ermöglichen. Durch die gründliche und vor allem regelmäßige Reinigung sowie Pflege der Objekte setzen wir die Basis für effizientes Arbeiten.





Weihnachts- bäckerei

Vegane Schokoladenbällchen

mit Banane & Haselnüssen



Zutaten:

200 g Bio Dinkelmehl
40 g gemahlene Bio-Haselnüsse
30 g Backkakao
60 g Rohrzucker
80 g Sonnenblumenöl
50 g 70 % Fairtrade Zartbitterschokolade
60 g reife Bio-Banane
1 Prise Salz
Mark einer Vanilleschote

Zubereitung

Die trockenen Zutaten und das Vanillemark in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel das Sonnenblumenöl mit dem Rohrzucker schaumig schlagen. Dann die Schokolade vorsichtig über einem Wasserbad schmelzen und die Banane mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Nun alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und luftdicht verpackt für eine Stunde in den Kühlschrank stellen. In der Zeit das Backblech vorbereiten. Zum Schluss den Teig in kleine Kugeln formen und mit Abstand auf das Backblech legen. Die Plätzchen ca. 12 Minuten bei 175° im Ofen backen.



Der Duft von frisch gebackenen Plätzchen im Haus stimmt auf das Fest der Liebe ein. Für ein gutes Ergebnis sind hochwertige Zutaten essentiell. Gerade bei der Herkunft von Schokolade oder Nüssen sollte man darauf achten, dass man Fairtrade Produkte kauft, um Kleinbauern zu unterstützen. Auch bei Vanille sollte man auf zertifizierte Schoten zurückgreifen. Das tut nicht nur den Kleinbauern vor Ort gut, sondern macht sich in der Qualität und dem Geschmack bemerkbar. In der Küche kann man ebenfalls auf nachhaltige Produkte setzen. Statt Frischhaltefolie eignen sich beispielsweise Wachstücher oder langlebige Behälter mit Deckel. Nachhaltiger als das mit Silikon beschichtete Backpapier sind gute Antihftbleche, Dauerbackfolien oder einfach das Fetten von Backblechen.

CLAUDIA MONDRY



Kokos-Makronen

vegetarisch mit Chia



Zutaten:

2 EL Chiasamen
1 EL Buchweizenmehl
100 g Kokosraspeln
50 g Rohrohrzucker
1TL Agavensirup
Vanillemark
2 Bio-Eier

Zubereitung

Chiasamen mit etwas Wasser 10 Minuten quellen lassen.

Kokosraspeln, Mehl, Zucker und Agavensirup vermengen und mit dem Vanillemark aromatisieren. Chiasamen dazu geben und alles gut vermengen.

Bio-Eier schlagen und unter die Masse heben. Mit einem Spritzbeutel die Makronen auf ein gefettetes Backblech formen. Im vorgeheizten Ofen bei 180° C ca. 15 Minuten backen. Makronen in Kokosraspeln wälzen.

Vegane Zimt-Sterne

mit Ahornsirup & Mohn



Zutaten:

250 g Mandelmehl
100 g Kokosblütenzucker
1 EL Mohn
2 EL Ahornsirup
3 TL Zimt
Puder-Birkenzucker

Zubereitung

Mit Mandelmehl, Mohn, Kokosblütenzucker, Ahornsirup und Zimt einen Teig kneten. Ca. 30 Minuten bedeckt in den Kühlschrank legen. Teig 1 cm dick ausrollen und Zimtsterne austechen. Auf ein gefettetes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 160° C ca. 15 Minuten backen. Die abgekühlten Zimtsterne mit Birken-Puderzucker bestäuben.

UNSERE PHILOSOPHIE:
GESUND & SCHÖN

- ÄSTHETISCHE ZAHNHEILKUNDE •
 - IMPLANTATVERSORGUNG •
 - SCHNARCHTHERAPIE •
- ZAHNREINIGUNG • BLEACHING •
 - PARODONTOLOGIE •
- KIEFERGELENKSBEHANDLUNG •

BESUCHEN SIE UNS
IN MÜNCHEN

TEL: 089 / 222110
FAX: 089 / 347957

TRAUTENWOLFSTR. 8
80802 MÜNCHEN

DR.SCHULTZ-BRAUNS@WEB.DE

BALD KNACKST

DU JEDE NUSS

**Ab sofort bieten wir auch
Schönheitskorrekturen an:**

Damit erstrahlst sowohl Du als auch Dein Lächeln in einem neuen Glanz. Ob Zahnkorrektur mit unsichtbaren Zahnspangen, Bleaching oder medizinische Gesichtsbildung mit Hyaluron und Botox: Profitiere von einem jugendlichen Aussehen und gesunden, schönen Zähnen.

Zahnarztpraxis
Dr. med. Aleksej
Bezeluk und Partner

www.berlin-zahnaerzte.com

BERLIN PANKOW
BERLIN REINICKENDORF
BERLIN FRIEDRICHSHAIN



**BESTATTUNGSINSTITUT
WÜRDEVOLLER ABSCHIED**



Würdevolle, traditionelle Überführung mit unserer Trauerkutsche

Bestattungsinstitut Würdevoller Abschied
Marktstr. 13 • 99885 Ohrdruf • Tel. 0151 58 70 52 89 • Fax 03624 30 86 36
www.bestattungsinstitut-wuerdevoller-abschied.de

ALLE JAHRE WIEDER: DER ALLGEGENWÄRTIGE WEIHNACHTSSTRESS

Besonders in der Vorweihnachtszeit sind wir gestresster als sonst. Nichts gelingt und man ist von allem genervt und gestresst, obwohl man sich auf einen schönen Anlass vorbereitet. Da ist es hilfreich, wenn man Methoden kennt, um sich vom Stress zu lösen. Wie wichtig die ganzheitliche Gesundheit bei der Stressbekämpfung ist, weiß Zahnarzt Dr. Kroneberger ganz genau.

„Die meisten Menschen wissen nicht, dass die ganzheitliche Gesundheit im Mund beginnt“, sagt Zahnarzt Dr. Alexander Kroneberger. Stress löst Verspannungen im gesamten Körper aus. Die wenigsten Menschen wissen, dass der Zahnarzt Linderung verschaffen kann. Mit einer speziellen Schiene für die Zähne hilft er, stressbedingte Verspannungen im Nacken und Kiefer zu lösen. Ein weiterer Tipp des Zahnarztes ist eine

Entspannungsübung, die den Körper und Geist durch aktive Muskelan- und -entspannung effektiv relaxt. Das Gute ist, dass diese Übung immer und überall angewendet werden kann, beim Weihnachtsshoppen, im Büro oder während des weihnachtlichen Festessens mit der Familie, wenn mal wieder alles drunter und drüber geht.



MUSKELENTSPANNUNG FÜR EIN ENTSPANNTES WEIHNACHTSFEST

1. Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl und lehnen Sie sich zurück.
2. Legen Sie die Hände z. B. auf die Lehne des Stuhls oder den Oberschenkel ab.
3. Nun atmen Sie langsam und bewusst ein und aus.
4. Lassen Sie die Schultern fallen und ziehen Sie die Schulterblätter zusammen.
5. Ballen Sie die Hände zu Fäusten und drücken Sie diese auf die Oberschenkel oder die Lehne des Stuhls.
6. Dann spannen Sie zuerst eine und dann die andere Gesäßhälfte an und pressen die Fersen fest in den Boden.
7. Halten Sie die Spannung für zwei Atemzüge im Körper. Achten Sie darauf, nicht zu verkrampfen und nehmen Sie die Spannung im Körper bewusst wahr.
8. Lassen Sie nun die gesamte Spannung im Körper mit dem nächsten Atemzug hinaus.
9. Entspannen Sie nun alle Muskeln ganz bewusst und spüren Sie wie die Entspannung den gesamten Körper erreicht.

Regelmäßiges Üben und das bewusste Wahrnehmen der Prozesse helfen beim Entspannen. Das bewusste Loslassen der Spannung wirkt sich positiv auf den Körper aus und reduziert den Stress.

Außerdem hat Dr. Kroneberger noch drei weitere Tipps, um das Weihnachtsfest stressfrei zu überstehen.

GENÜGEND SCHLAF

Der Körper benötigt genügend Schlaf, um sich regenerieren zu können. Sieben bis acht Stunden gelten als ideal. Wer genügend schläft, ist insgesamt ausgeruhter und kann besser mit Stress umgehen.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Wer viel frisches Obst und Gemüse isst, gibt dem Körper eine gute Grundlage, um gesund durch den Tag zu kommen. Gepaart mit viel Wasser ist der Körper optimal versorgt. Fettiges, zuckerhaltige und salzige Speisen erhöhen den Blutdruck und steigern somit Stresssymptome.

LACHEN

Es klingt so simpel, ist aber äußerst effektiv. Lachen hilft beim Stressabbau. Auch dann, wenn man eigentlich nichts zu Lachen hat. „Durch das Lachen schüttet der Körper das Glückshormon Serotonin aus. Schon ein paar Minuten Lachen am Tag können helfen, unser Wohlbefinden zu steigern“, weiß Dr. Kroneberger. Serotonin hat zudem eine positive Wirkung auf den Körper und senkt den Blutdruck. Gleichzeitig hilft es dem Körper dabei zu entspannen. Ein Grund mehr, seine Zähne regelmäßig vom Zahnarzt des Vertrauens überprüfen zu lassen. CLAUDIA MONDRY

► **IHR EXPERTE DR. KRONEBERGER**
DR. KRONEBERGER & PARTNER ZAHNMEDIZIN
 Große Marktstr. 3
 63065 Offenbach am Main
 Fon: 069 88 70 71
www.kroneberger-offenbach.de

VAMPIRLIFTING DER SCHLÜSSEL ZUR EWIGEN JUGEND

Faltenfreie und jugendliche Haut – das wünscht sich jeder. Doch leider ist das Älterwerden unaufhaltsam. Die Haut wirft kleine Fältchen, die nie mehr verschwinden wollen. Botox soll die Lösung sein. Allerdings ist nicht jeder bereit, sich ein Nervengift injizieren zu lassen – wenn auch in sehr geringer Dosis. Für all diejenigen ist das Vampirlifting eine spannende Alternative.

WIE FUNKTIONIERT DAS VAMPIRLIFTING?

Hört sich nach einer blutigen Angelegenheit an – ist es auch. Denn Blut ist tatsächlich die Substanz, die für faltenfreie Haut sorgen soll. Ganz anders als bei Botox oder Hyaluronsäure werden hier ausschließlich körpereigene Substanzen verwendet. Doch keine Sorge: Bei den Blutmengen handelt es sich nur um wenige Milliliter, die ein Arzt abnimmt. Diese bereitet man dann entsprechend vor. Für das Lifting verwendet der Arzt letztlich nur die weißen Blutkörperchen und das Blutplasma, welches reichhaltig an Aminosäuren, Vitaminen und Proteinen ist. Durch sehr feine Injektionsnadeln spritzt der behandelnde Arzt dann das Plasma viele Male in die entsprechenden Hautregionen. Dort wirkt das Plasma zellerneuernd. Bindegewebe, Kollagen und Elastin bekommen einen richtigen Energieschub. Dadurch verdickt sich die Haut sichtbar und glättet kleine Fältchen.

„Bei dem Vampirlifting handelt es sich übrigens nicht um ein richtiges Lifting. Der alternative Name ‚Eigenbluttherapie‘ verrät schon, dass es sich hier um eine Unterspritzung mit körpereigenen Substanzen handelt. Der Effekt bleibt jedoch gleich: Die Haut wirkt straffer, faltenfreier und jünger“ so **Dr. Dr. Maick Griebenow, Mund-Kiefer-Gesichtschirurg.**

WELCHE VORTEILE BIRGT DIE EIGENBLUTTHERAPIE?

Das Vampirlifting ist deshalb so interessant, weil sich viele vor Folgen und Nebenwirkungen von Botox fürchten. Obwohl es sich vielfach nur um Mythen handelt, wird die Anwendung von vornherein ausgeschlossen. Also bietet das Vampirlifting die ideale Alternative. Denn dieses liefert gleich eine ganze Handvoll von Vorteilen.

EINWANDFREIE VERTRÄGLICHKEIT DURCH KÖRPEREIGENE WIRKSTOFFE

Allergische Reaktionen und Unverträglichkeiten kann man schon im Voraus ausschließen. Schließlich wird nur das eigene Blut injiziert und keine körperfremden Substanzen. Eine Unverträglichkeit ist daher unmöglich.

UMFASSENDE WIRKUNG

Das Blutplasma sorgt nicht nur für glatte und straffe Haut, sondern verbessert gleichzeitig das Hautbild und kann sogar Aknenarben reduzieren. „Der zellerneuernde Effekt verbessert das gesamte Hautbild. Die positiven Eigenschaften des eigenen Blutplasmas werden auch in anderen Bereichen eingesetzt. Beispielsweise kann man das Haarwachstum der Kopfhaut ankurbeln“ erklärt **Dr. Dr. Griebenow.**

SCHNELLE UND EINFACHE BEHANDLUNG

Von der Blutabnahme über die Aufbereitung des Blutes bis hin zum Ende der Injektionen vergeht maximal eine Stunde. Außerdem ist keine Betäubung nötig. Es handelt sich also um eine minimalinvasive Behandlung, die man ohne Probleme ambulant durchführen kann. Wesentlich schneller und unkomplizierter als ein operatives Lifting.

FAST NICHTS SPRICHT DAGEGEN

Der einzige Grund, welcher gegen ein Vampirlifting sprechen könnte, sind eigene bestehende Krankheiten, Durchblutungs- oder Blutgerinnungsstörungen. Hepatitis, HIV, Krebs oder Autoimmunerkrankungen schließen eine Eigenbluttherapie aus.

SO GEHT ES NACH DER BEHANDLUNG WEITER

Die vielen kleinen Einstiche können zu einer geröteten Haut und eventuellen kleinen Blutergüssen führen, die in wenigen Tagen verschwinden. Um dem vorzubeugen, kann man im Anschluss an die Behandlung eine kühlende Maske auf die Haut legen. Der erwünschte Effekt stellt sich nach wenigen Wochen ein und ist dann am größten. Sehr langsam schwächt die Wirkung des Vampirliftings ab und eine erneute Behandlung ist ratsam. Man kann davon ausgehen, dass die Wirkung bis zu 18 Monate anhält. Eine Auffrischung des Vampirliftings ist also etwa einmal im Jahr nötig. Kosten Sie von dem süßen Geschmack der ewigen Jugend.

SARA HEIRINGHOFF

IHR EXPERTE **DR. DR. MAICK GRIEBENOW**

Brüderweg 13, 44135 Dortmund

Fon: 0231 5 86 03 67

www.mund-kiefer-gesichtschirurgie-dortmund.de

FREUDE AUSSTRAHLEN ZÄHNE ZEIGEN



Zu Weihnachten putzen wir uns meist besonders heraus. Ein festliches Outfit macht allerdings nicht viel her, wenn die Optik unserer Zähne vernachlässigt wird. Die vielseitigen Behandlungen der ästhetischen Zahnheilkunde können unser Lächeln noch schöner erscheinen lassen.

Ein Sturz, Karies oder unbewusste Gewohnheiten, wie Knirschen können für unsere Zähne schwerwiegende Folgen haben: Wir fühlen uns deutlich unwohler. Mit den Jahren hat die ästhetische Zahnheilkunde effektive Lösungen für solche Fälle entwickelt. „Häufig kommen Patienten in meine Praxis, die nicht unbeschwert lachen können. Dies hat extreme Auswirkungen auf Selbstbewusstsein und Lebensqualität“, weiß **Zahnärztin Dr. Gängler aus Dresden**. Aus diesem Grund bietet sie zahlreiche Behandlungsmethoden, die dem entgegenwirken.

VENEERS LASSEN KLEINE UND GROSSE MAKEL VERSCHWINDEN

Veneers sind kleine Verblendschalen, die auf den Zahn geklebt werden. Hierdurch lassen sich Zahnlücken in der Front, Risse im Zahn, abgebrochene Zähne oder auch Verfärbungen, die Bleichmittel nicht entfernen können, unsichtbar machen. Nicht selten leiden Menschen unter ihren kurzen oder unterschiedlich großen Zähnen. Veneers gleichen dies aus. Hierzu wird der eigene Zahn leicht angeschliffen und die individuell gefertigte Keramikschale mithilfe eines Spezialklebers befestigt.

Eine weitere Methode, um abgebrochene Zähne wieder aufzubauen, sind zahnfarbene Kunststofffüllungen. Die spezielle Mehrschicht- und Mehrfarbtechnik kaschiert abgebrochene Ecken – für das bloße Auge nicht erkennbar.

WEISSE WEIHNACHT – AUCH FÜR DIE ZÄHNE

Der letzte Schliff, der uns mit dem Lametta um die Wette strahlen lässt, ist das Bleaching. Nikotin, Rotwein, Kaffee und Tee verursachen Verfärbungen, die sich auch mit der besten Zahncreme und guter Mundhygiene nicht entfernen und vermeiden lassen. „Bei einem professionellen Bleaching wird peroxidhaltiges Gel auf den Zahn gegeben und durch eine UV-Lampe aktiviert. Dadurch werden die Verfärbungen“, so **Dr. Gängler**.

Freuen Sie sich auf die Komplimente von der Familie und starten Sie voller Selbstbewusstsein in das neue Jahr.

MELINA DIAZ TROYANO

IHRE EXPERTIN DR. BEATE GÄNGLER
ZAHNARZTPRAXIS DR. GÄNGLER
Leipziger Str. 230, 01139 Dresden
Fon 0351 8 49 17 03
www.zahnaerztin-dr-gaengler.de





FRISEURDESIGN



Friseursalons mit Stil

- ✓ Einrichtung nach Ihren Wünschen
- ✓ Außergewöhnlich und zukunftsorientiert
- ✓ Für die Renovierung oder Neueröffnung
- ✓ Friseur-Starterpakete für Existenzgründer

...ganz nach
Ihrer Vorstellung.

A-Z Style & Design GbR
St.-Blasius-Str. 8a
94136 Thymau

☎ 08501 - 9398893
🌐 www.a-z-style.de

HAIRLICHE FEIERTAGE

Die Geschenke sind verpackt, die Outfits für die Feiertage liegen bereit, nur die Haare sitzen noch nicht. Egal ob Sie zu einem Festtagsmenü bei den Schwiegereltern, zur Weihnachtsfeier auf der Arbeit oder zur Silvesterparty bei Freunden eingeladen sind: Die passende Frisur gepaart mit einem festlichen Make-up vollendet den glamourösen Festtags-Look. Doch welcher Look ist dieses Jahr besonders angesagt und schmeichelt meinem Typ? Wir geben Ihnen Inspirationen für festliche Frisuren und einen Einblick in aktuelle Trends.

TRAUMHAFT ENGELS LÖCKCHEN

„Locken und Wellen sehen immer elegant aus und bieten zugleich die ideale Grundlage für eine festliche Hochsteckfrisur“, so die Expertin **Heidi Lang** aus **Stuttgart**. Vor allem bei langem Haar bietet sich der besinnliche Engel-Look besonders gut an. Hierbei kann man frei zwischen einer schüchternen Welle oder einer sexy Lockenmähne wählen. Egal für welchen Look Sie sich entscheiden: Mit einer geschmeidigen Glamour-Welle ziehen Sie garantiert alle Blicke auf sich.

HOCHSTECKFRISUR

Hochsteckfrisuren kann man individuell auf jeden Typen abstimmen. Von verspielt und niedlich über sexy und verführerisch bis hin zu elegant und glamourös - der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Friseurin **Heidi Lang** aus **Stuttgart** bestätigt: „Vor allem Hochsteckfrisuren erfordern höchste Präzision und Konzentration während des gesamten Arbeitsvorgangs.“ Hochwertige Stylingprodukte und die richtigen Handgriffe bieten bestmöglichen Halt, damit die glamouröse Hochsteckfrisur auch lange Weihnachtsnächte übersteht.

KLASSISCHER SLEEK-LOOK

Klassisch und dennoch Glamour pur: Der Sleek-Look ist schon seit vielen Jahren eine beliebte Variante auf dem roten Teppich. Hollywoodstars wie Jessica Alba, Sharon Stone oder Gigi Hadid zeigten bereits, dass die Haarlänge oder -farbe hierbei keine Rolle spielen. Der Sleek-Look lässt sich in Form eines strengen Ponytails und als Dutt tragen. Der klassische rote Lippenstift unterstreicht den eleganten Look. Da wird selbst Santa schwach. Et voilà - schon ist das perfekte Weihnachtsstyling vollendet.

WIE MAN(N) DEM WEIHNACHTSMANN KONKURRENZ MACHT

In der Winterzeit wird der Bart zum männlichen Accessoire. Doch bei den widrigen Wetterbedingungen bedarf er auch guter Pflege. Hierfür eignen sich spezielle Produkte, wie Bartshampoos oder -öle. Denn eins ist sicher: Der ungepflegte Schmutz-look beweist sich vor allem bei Frauen als absolutes No-Go, wohingegen ein gepflegter Vollbart sein Comeback erlebt. Blogger aus den vereinigten Staaten riefen bereits den Glitzer-Bart-Trend ins Leben. An Weihnachten darf nicht nur der Weihnachtsbaum funkeln, sondern auch das Gesicht. Einfach mal der Kreativität freien Lauf lassen und etwas wagen. Dafür eignen sich die kuriosen Weihnachts-Trends besonders gut.

IHRE EXPERTIN HEIDI LANG
HAARSTUDIO HEIDI LANG
Bernsteinstr. 122, 70619 Stuttgart
Fon 0711 / 44 31 05
www.stuttgart-haarstudio.de



GLAMOURÖS INS NEUE JAHR

Das Jahr neigt sich mit dem Weihnachtsfest dem Ende zu. Jedoch steht ein besonderes Event noch bevor: Die Silvesterparty. „Vom Flechten und Toupieren bis hin zum Hochstecken - an Silvester darf es auf dem Kopf so richtig krachen“, bestätigt Haarexpertin **Heidi Lang** aus **Stuttgart**. Zum Jahreswechsel ist bekanntlich alles erlaubt. Wer dennoch planlos vor dem Kleiderschrank steht, kann sich ein Beispiel an Chanel-Designer Karl Lagerfeld nehmen. Laut dem Modeexperten ist man mit dem kleinen Schwarzen nie over- oder underdressed. Dieses macht sich beson-

ders gut in Kombination mit stylischen Accessoires, einem strengen Dutt oder Pferdeschwanz sowie verruchten Smokey Eyes und sexy roten Lippen. Die Festtage halten so einiges für uns bereit. Am wichtigsten ist es jedoch, sich in seiner eigenen Haut wohl zu fühlen. Dennoch können wir uns auf „Sparkling Christmas“ und aufregende Silvesterpartys freuen und endlich mal etwas wagen. Denn: ein bisschen Glitzer und Glamour schadet bekanntlich nie.
MORENA BATZ

IM INTERVIEW: DR. BRIGITTE HÖHLER VON HAIRLESS BODY

Lästige Haare sind ein Übel, das viele Menschen kennen. Doch gibt es Möglichkeiten, diese dauerhaft zu entfernen. Dr. Brigitte Höhler ist in ihrer Praxis „Hairless Body“ Expertin für dieses Thema. Seit 2001 bietet sie dauerhafte Haarentfernung mit dem Alexandrit-Laser an.

1. Wie sind Sie auf die Spezialisierung für ästhetische und kosmetische Therapie gekommen? Waren Sie schon vorher in diesem Bereich tätig?

Eine Mitarbeiterin in einer Arztpraxis hat mich auf dieses Thema aufmerksam gemacht. Ich fand es von Anfang an spannend und habe mich deshalb nach der Beendigung meiner wissenschaftlichen Tätigkeit an der Universität entschlossen, mich auf die Haarentfernung zu spezialisieren. Besonders schön finde ich den Kontakt zu den Patienten, das Vertrauen, das sie entgegenbringen. Im Ergebnis sind nicht nur die Haare entfernt, sondern es gibt auch oft einen Gewinn an Lebensqualität und Selbstbewusstsein.

2. Warum ist es wichtig, sich bei der Laser-Haarentfernung in die Hände eines Experten zu begeben und nicht auf Geräte aus dem Einzelhandel zurückzugreifen?

Der Unterschied zu den Geräten aus dem Einzelhandel und dem Laser in meiner Praxis ist sehr groß. Die Wirkung der Geräte aus dem Handel ist oft nur kurzfristig und zeigt auf Dauer keine Erfolge. Laser (Alexandrit- oder Dioden-Laser) haben eine viel höhere Energie und dürfen nur von geschulten Personen ein-

gesetzt werden. Daher sind die Behandlungserfolge mit dieser Methode deutlich größer. Zu erwähnen sind noch die sogenannten Blitzlampen, die in einem breiten Spektrum an Wellenlängen arbeiten und deshalb auch nicht die gewünschte Wirkung zeigen. Es ist mindestens die doppelte Zahl an Behandlungen nötig, wie bei einem Laser, oder die Wirkung ist nur kurzfristig.

3. Gibt es eine Erfolgsgarantie? Man liest immer wieder, dass die Haare trotz mehrerer Anwendungen immer noch nachwachsen und es keinen Unterschied zu vorher gibt. Worauf muss man bei der Behandlung achten?

Mit einem Laser gibt es immer einen Erfolg. Da Haare, Haut und die Erwartungen des Patienten unterschiedlich sind, gibt es auch unterschiedliche Ergebnisse. Am wichtigsten ist, dass die Haare dunkel sind. Das heißt: Melanin ist enthalten. Weiße und blonde Haare sprechen nicht an. Es ist kein oder zu wenig Pigment vorhanden, um Licht aufzunehmen und in Wärme umzuwandeln. Blitzlampen haben, wie schon gesagt, weniger Energie – dementsprechend fällt diese zu gering aus, um die Haarwurzeln wirklich zu zerstören. Ein Risiko für die Behandlung wäre eine sonnengebräunte Haut. Da spielt es keine Rolle, ob es sich um die natürliche Sonnenstrahlung oder die künstliche aus dem Solarium handelt. Wenn die Haut vorher der Sonne ausgesetzt war, riskiert man unter anderem Rötungen, Krusten und Pigmentflecken. Diese gilt es zu vermeiden, weshalb auch hier Experten besonderen Wert auf die Aufklärung legen. Eine individuelle und ausführliche Beratung des Patienten vor der Behandlung ist für mich sehr wichtig.





4. Kommen eher Männer oder Frauen zu Ihnen in die Praxis? Wo liegen die Unterschiede bei den gewünschten Leistungen?

Es finden immer noch mehr Frauen den Weg in meine Praxis. Viele leiden enorm unter lästigen Härchen im Gesicht oder Haaren in anderen Körperbereichen. Besonders erfolgsversprechend und zufriedenstellend ist die Behandlung an den Unterschenkeln. Auch Achsel, Bauch und Bikinibereich sind nach 4-7 Sitzungen fast haarfrei, und das dauerhaft. Männliche Patienten habe ich eher weniger. Da geht es jedoch in erster Linie darum, sich Haare am Rücken, an der Brust oder am Halsbereich entfernen zu lassen. Besonders behaarte Männer leiden teilweise unter dem starken Haarwuchs und sind froh, durch die Haarentfernung mehr Lebensqualität zu gewinnen.

5. Technische Neuerungen gibt es überall – sicherlich auch im Bereich der ästhetischen Medizin. Wie schnell finden neue Behandlungsmöglichkeiten den Weg in Ihre Praxis?



Ich bin immer offen für Neues und informiere mich regelmäßig über technische Neuerungen und Methoden. Jedoch bin ich der Meinung, dass neue Technologien vorab gründlich getestet und untersucht werden sollten.

Ich konzentriere mich eher auf spezielle Behandlungen und achte auf einen hohen Qualitätsstandard. Mit der Mikrodermabrasion, einem schonenden Peeling mit einem Kristallstrahl und der Faltenbehandlung, können wir unser Leistungsspektrum abrunden.

6. Kommen auch Patienten zu Ihnen, die eine Behandlung gar nicht nötig haben? Wie oft müssen Sie Patienten von gewissen Behandlungen abraten?

Das kommt durchaus vor. Häufig kommen Frauen, die sich von ganz feinen Haaren gestört fühlen. Da hier jedoch die Lasertechnologie an ihre Grenzen stößt, muss ich dann davon abraten und auf andere Haarentfernungsmethoden verweisen. In der Faltenbehandlung gibt es manchmal Patienten, die glauben, Probleme über diese Therapie lösen zu können. Die Zufriedenheit wird sich aber nicht einstellen, dafür benötigt man dann ein besonderes Fingerspitzengefühl, um von der Behandlung abzuraten. Es ist immer ratsam, vorab ein ausführliches Gespräch mit der Patientin zu führen, um die Gründe für die Behandlung zu erfahren. So können meine Kollegen und ich die Therapie bestmöglich wählen. LISA KARASCH

IHRE EXPERTIN DR. BRIGITTE HÖHLER
HAIRLESS BODY
Großseelheimer Str. 87, 35039 Marburg
Fon 06421 / 16 11 12 | www.hairless-body.de

Ihr Weihnachtsstyling? Perfekt mit unserem Geschenk!

Dieses Jahr fängt die Bescherung schon bei Ihrem Friseurbesuch an. Kommen Sie in unseren Salon und stauben Sie gratis Wella-Produkte ab. Vereinbaren Sie einen Termin für Ihr Styling: 0711 – 443105.



KLEINE PARTIKEL, GROSSE WIRKUNG: NANOTEILCHEN

IHRE EXPERTIN **SABINE PLEWNIA**
KRAFTQUELLE NATUR
Zeichenwühlstraße 15, 79730 Murg
FON 07763 / 7 04 38 17
www.kraftquelle-natur.eu

Sie sind tausendfach kleiner als der Durchmesser eines menschlichen Haars und verstecken sich in vielen Pflegeprodukten: Nanopartikel. Doch was hat es eigentlich mit den Nanoteilchen auf sich und wie gefährlich sind diese wirklich?

Nanoteilchen werden heutzutage in diversen Branchen eingesetzt. Ob in Lebensmitteln, in der Chemie, Medizin oder Kosmetik: Nano-Produkte sind nicht mehr wegzudenken. Insbesondere in der Kosmetikbranche sind diese ein fester Bestandteil und sehr begehrt. Ob in Zahnpasten, Deodorants, Mascaras, Sonnen- sowie Anti-Aging-Cremes oder in diversen anderen Pflegeprodukten - die winzigen Farbpartikel versprechen eine besonders lange Haltbarkeit und einen sichtbaren Effekt. Somit stellen sie uns als Verbraucher zunächst zufrieden. „*Welche Risiken für Mensch und Umwelt jedoch durch Nanopartikel entstehen können, ist vielen unklar*“, so die Expertin **Sabine Plewnia**. Nimmt man die recht junge Nanotechnologie genauer unter die Lupe, fällt schnell auf, dass sie sowohl Auswirkungen auf unsere Umwelt als auch die eigene Gesundheit aufweisen könnte.

MÖGLICHE GEFAHR IM KLEINFORMAT

Die Haut nimmt Nanopartikel über Kosmetikprodukte auf, wodurch sie in den Körper und in den Blutkreislauf gelangen können. Von dort aus können die Partikel in jede einzelne Körperzelle eindringen. Doch wie diese sich auf die einzelnen Zellen auswirken, ist bisher umstritten. Fakt ist: Leider gibt es zu wenig Langzeitstudien, um ein genaues Urteil fällen zu können. Auch ist bisher nicht klar, ob die Nanopartikel einem ungeborenen Kind schaden können oder sogar erst bei darauffolgenden Generationen Auswirkungen haben.

Ebenso unklar ist, wie Nanoteilchen unsere Umwelt beeinflussen. Die Untersuchung der Universität Koblenz zeigt, dass sich die Nanopartikel nicht direkt auf die erste Generation der Wasserflöhe auswirkte, sondern erst in der nächsten Generation Beeinträchtigungen aufwies. So könnte man diese Ergebnisse auch auf den menschlichen Organismus übertragen.

Um mögliche Gefahren ausschließen zu können, sollten Sie zu Pflegeprodukten ohne Nanopartikel greifen. Hierfür empfehlen wir die Hautpfliegelinie GOLOY 33. „*Mit den Pflegeprodukten ist es gelungen, neue Wege in der Hautpflege zu beschreiten, durch feinste biophysikalische Mineralsalze, aktivem Sauerstoff und energetisiertem Wasser wird der Haut genau das Maß an Nahrung und Pflege zur Verfügung gestellt, das sie in die Lage versetzt, ihre natürliche Balance zurückzugewinnen.*“

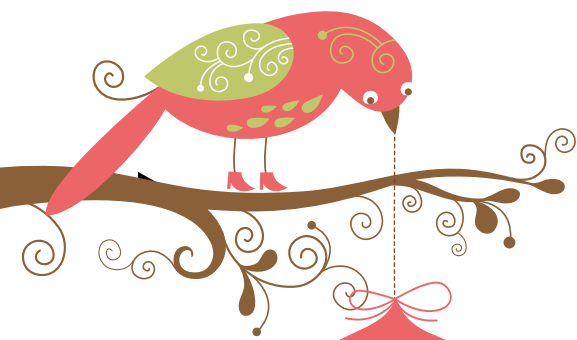
Dies macht sie weltweit zu einem Unikat“, erklärt Expertin **Sabine Plewnia**. Die Pfliegelinie von GOLOY 33 wurde gezielt auf die Erneuerungsprozesse der Haut ausgerichtet. Die aufeinander abgestimmten pflanzlichen Extrakte, Essenzen und ätherischen Öle sind zellgerecht aufbereitet, sodass die Haut sich auf natürliche Art wieder selbst regenerieren und reparieren kann. Die Hautpflageserie wurde im sorgfältigen Umgang mit natürlichen Ressourcen in der Schweiz entwickelt, selbstverständlich ohne Tierversuche. **MORENA BATZ**



heidilang
schnitt • color • styling

Bernsteinstr. 122 T 0711 443105
70619 Stuttgart M 0176 53510037

www.stuttgart-haarstudio.de



Ausgefallen und persönlich sollen sie sein: die Weihnachtsgeschenke für Familie und Freunde. Jeder will was haben, keiner darf vernachlässigt werden – auch das liebe Haustier nicht.
Unsere nachhaltigen Geschenkideen für Sie.



Die Weihnachtspfunde loswerden

In der Weihnachtszeit isst man gerne etwas mehr – Kekse, Weihnachtsbraten und Co. schlagen sich auf den Hüften nieder. Doch wie wird man die überschüssigen Pfunde wieder los? Die **DEZ Aktas Group** ist seit 1999 auf Ernährungsberatung und Gewichtsreduktion spezialisiert. Ziel ist das anschließende Halten des Wunschgewichts. Die **Diätboxen-Starterpakete** ab **85,00** in verschiedenen Geschmacksrichtungen halten für jeden die richtige Auswahl bereit.

www.dezshop24.de

30 Prozent Rabatt zu Weihnachten
Jetzt mit den Diätboxen-Starterpaketen bis zu 20 Kilo abnehmen und die Vorsätze fürs neue Jahr wahr werden lassen.



Speziell bei Erkältungsleiden:
zum Einreiben und Inhalieren. Die wohltuende Muotathaler Klostersalbe von GOLOY 33 ist bei Kraftquelle Natur im Online-Shop erhältlich.

Salbe aus dem Muotathal

Kraftvolle Knospen von Fichte und Farnen des Bödmeren Urwaldes, traditionelle Kräuter aus den Klostergärten und Weihrauch machen die Klostersalbe zu etwas ganz Besonderem. Ob zum Einreiben bei Beschwerden des Bewegungsapparates, bei Verletzungen oder vor und nach sportlicher Betätigung, die Anwendungsmöglichkeit ist sehr vielseitig. Entdecken Sie die Heilkunde der klösterlichen Traditionen der Muotathaler Klostersalbe von GOLOY 33 in dem Online-Shop von Kraftquelle Natur. **Muotathaler Klostersalbe 100 ml für 37,90.**

www.kraftquelle-natur.eu



Wir bringen Ihre Werbebotschaft sicher ans Ziel.

Von Druck bis Versand – Qualität aus einer Hand

Daten erfassen drucken kuvertieren etikettieren versenden

Lettershop-Wiest – Bahnhofstraße 5 – 88353 Kißlegg – Telefon: 07563 / 914 541 – www.lettershop-wiest.de



Protein-Schokolade

Zu Weihnachten ist Schokolade ein Muss: Viele Rezepte kommen nicht ohne die süße Sünde aus. Einkuschelt auf dem Sofa schmeckt sie einfach am besten. Wären da nicht die lästigen Kalorien. Konzelmann's Original bietet die Lösung: Proteinschokolade. Die zwei leckeren Geschmackssorten **weiße Schokolade** und **Vollmilchschokolade** für **3,99**. www.konzelmann.de



Ob **weiße Schokolade** oder **Vollmilchschokolade**: Dieser süßen Versuchung kann keiner widerstehen.

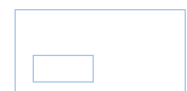


Kuscheldecken

Gibt es etwas kuscheligeres als kuschelige Kuscheldecken? Zwei kuschelige Kuscheldecken! Egal, wie viele Kuscheldecken Sie verschenken: Es wird DAS Geschenk werden. Pflegeleicht, kuschelweich und robust sind die **Kuscheldecken von Ridgi-Pad®** bereits **ab 59,99** zu haben. www.ridgi-pad.de



Ganz schön kuschelig
Jaylo alleine sieht schon kuschelig aus. Mit Kuscheldecke möchte man sich sofort dazukuscheln.



Lettershop Wiest
GmbH & Co. KG




**CENTRUM FÜR IMPLANTOLOGIE &
ÄSTHETISCHE GESICHTSCHIRURGIE**


DR. MED. DR. MED. DENT. MAICK GRIEBENOW M. SC.





BRINGEN SIE IHRE INNERE SCHÖNHEIT ZUM VORSCHIEIN

MIT DR. MED. DR. DENT. MAICK GRIEBENOW M.SC.

 Brüderweg 13
44135 Dortmund

 +49 (0)231 - 5 86 03 - 67
+49 (0)231 - 5 86 03 - 68

 cia@kiefer-gesichtschirurg.de
 www.mund-kiefer-gesichtschirurgie-dortmund.de

EIN PORTRAIT VON MARGIT SANDER

PRODUKT- & IMAGEFILME FÜR UNTERNEHMEN

In der heutigen Zeit setzen viele Unternehmen auf Erklär- und Imagefilme, um ihre Produkte oder Prozesse dem Kunden näherzubringen. Mitarbeiterschulungen werden oft als interaktives Tutorial gestaltet. Informationen nimmt das Gehirn besser auf, wenn sie gesprochen werden. Und dafür braucht es einen professionellen Sprecher. Die richtige Stimme ist absolut entscheidend, denn sie ist eines der wichtigsten Instrumente, um nicht nur Informationen, sondern auch Stimmungen und Emotionen wirkungsvoll zu vermitteln.

Als erfahrene Sprecherin kann Margit Sander ihre vielen stimmlichen Facetten variabel einsetzen: Ob freundlich, sachlich, professionell, informativ, cool, sexy oder mütterlich warm – durch ihre Expertise weiß sie, wie ein Skript eingesprochen werden muss, damit es hundertprozentig zur Produktion passt. Regieanweisungen des Kunden kann sie mühelos und flexibel umsetzen. Auch für Videospiele, Dokumentationen, E-Learning-Module, Tutorials, Werbung, Podcasts, Apps, Hörbücher oder Telefonanlagen wird die Stimme von Margit Sander eingesetzt – auf Deutsch oder Englisch.

AUFNAHMEN IM EIGENEN TONSTUDIO

Aufnahmen kann Margit Sander bequem im eigenen Tonstudio vornehmen, bearbeiten und anschließend im auftragsbedingten Format übermitteln. So kann sie Audiodateien für beispielsweise einen 2-minütigen Erklärfilm noch am gleichen Tag bzw. binnen weniger Stunden an den Kunden liefern.

Die Referenzliste von Margit Sander ist lang. Viele internationale Unternehmen haben bereits Videos von ihr vertonen lassen, u. a. OPEL, AEG, Otto, Siemens, Bosch, Deutsche Telekom, Caritas, Porsche Informatik, Suzuki, Bundesagentur für Arbeit, Freudenberg, METRO, UPS, Netflix, made.com, SAP und viele mehr.

Neben ihrer Sprechertätigkeit übersetzt Margit Sander auch vom Englischen ins Deutsche und umgekehrt. Sie hat englische Literaturwissenschaft und Sprachwissenschaft in Düsseldorf studiert. Ihr Englisch ist aufgrund ihres privaten und beruflichen Werdegangs mit dem eines Muttersprachlers vergleichbar.



IHRE EXPERTIN MARGIT SANDER
VOICEOVER UND ÜBERSETZUNG
Mobil: 0177 / 3 92 89 80
kontakt@margitsander.de
www.margitsander.de



▶ **MARGIT SANDER**
PROFESSIONELLE
SPRECHERIN &
ÜBERSETZERIN

WEIHNACHTLICHE STIMMUNG MIT MARGIT SANDER'S STIMME

Wenn Sie wissen möchten, wie sich Margit Sanders Stimme anhört, besuchen Sie Ihre Website. Hier finden Sie zahlreiche Hör- und Videobeispiele mit ihrer Stimme: www.margitsander.de.

Eine weihnachtliche Hörprobe der Weihnachtsgeschichte „A Christmas Carol“ von Charles Dickens können Sie sich auf unserer Website www.impuls-magazin.de anhören. **BIANCA HORRIGHS**



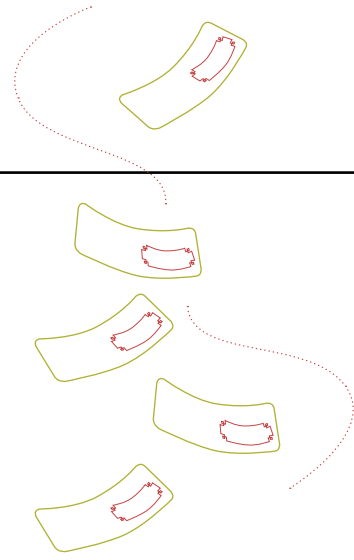
FESTTAGSGRÜSSE DER BESONDEREN ART

Weihnachtsmailing fördert die Kundenbindung und sorgt für eine Geschäftsbeziehung auf einer persönlicheren Ebene. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und verschaffen Sie sich gegenüber Ihrer Konkurrenz einen entscheidenden Vorteil.

Die Adventszeit ist der perfekte Zeitpunkt dafür, seinen Geschäftsfreunden und Kunden Danke zu sagen für die erfolgreiche Zusammenarbeit und das Vertrauen, welches Ihnen und Ihrem Unternehmen ausgesprochen wurde. Dabei sollte man auf die Standardkommunikationswege verzichten. Das ganze Jahr über haben Sie sich mit Ihren Kunden per E-Mail ausgetauscht - nicht besonders persönlich, für die alltägliche Geschäftsbeziehung allerdings ausreichend. „Man sollte aus diesem Grund darüber nachdenken, Grußkarten mit kreativen Sprüchen und Motiven zu versenden“, sagt **Jens Wiest**, Inhaber vom **Lettershop Wiest** in **Kißlegg**. „Dies spricht die Kunden direkt an und sorgt für Individualität.“ Genau das ist in der heutigen Zeit wichtig. Die Kunden erhalten hunderte Mails in der Woche oder im Monat, von dem viele im Spam-Ordner landen und nie geöffnet werden. Ein Grund mehr, Briefe oder Grußkarten zu verschicken.

EINE HÜBSCHER VERPACKUNG IST WICHTIG

Weihnachtsmailing steht auf der einen Seite für die Danksagung an die Kunden, auf der anderen Seite kann sich Ihr Unternehmen in den Köpfen der Kunden verankern und gute Stimmung zur besinnlichsten Zeit des Jahres beitragen. Dabei kommt es nicht nur auf einen persönlichen Gruß an, sondern auch auf das Design der Grußkarte. „Beim Motiv sollte man seiner Kreativität freien Lauf lassen. Es sollte weihnachtlich ansprechend sein und eine eindrucksvolle Botschaft vermitteln. Das Firmenlogo kann hierbei eher im Hintergrund stehen“, empfiehlt **Jens Wiest**.



EINFACHE METHODE, GROSSER EFFEKT

Direktmarketing findet vor allem bei der Kundenbindung und -neugewinnung großen Anklang. Grundsätzlich kann man hier von Marketing verpackt als Botschaft in einer Grußkarte sprechen. So wird der Kunde direkt angesprochen und positiv beeinflusst. Außerdem kann man passend zur Weihnachtszeit Gutschein-Codes, Rabattmarken oder vorläufige Mitgliedskarten als Geschenke für die Kundengewinnung an die Grußkarte heften. So lässt sich auch die Response messen. Das heißt konkret, wer und wie viele Personen Neukunden sind und welche Bestandskunden sich weiterhin für die angebotenen Dienstleistungen und Produkte des Unternehmens interessieren.

UNTERSTÜTZUNG VOM FACHMANN

Wer sich mit der Erstellung von Direktmailings schwer tut oder den Aufwand im Unternehmen aus zeittechnischen Gründen nicht bewerkstelligen kann, bekommt Unterstützung von Druckereien, wie die **Lettershop Wiest GmbH & Co. KG**. Diese produzieren das Druckerzeugnis und versenden das Weihnachtsmailing termingerecht an die Kunden. So bekommen diese ihre persönliche Grußkarte garantiert noch vor Weihnachten.

MARKUS HOFFMANN

IHR EXPERTE JENS WIEST

LETTERSHOP WIEST

Bahnhofstraße 5, 88353 Kißlegg

FON 07563 / 91 45 41 | www.lettershop-wiest.de



Wir lassen Sie gut aussehen.

Ihr professioneller Auftritt



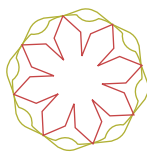
KLEIN ABER OHO!

GIVE-AWAYS ALS INSTRUMENT ZUR KUNDENBINDUNG



Zufriedene Kunden sind die Versicherung eines Unternehmens. Ihre Loyalität kann in schweren Zeiten entscheidend sein. Deshalb spielt Kundenbindung im Marketing eine tragende Rolle. Möglichkeiten gibt es hier viele. Eine davon: Give-Aways.

In der Werbung geht es nicht nur darum, möglichst viele Kunden für sich zu gewinnen. Sie kann viel mehr. Richtig platziert, kann Werbung den Verbraucher regelmäßig an das Unternehmen erinnern. Doch wie bleibe ich bei Bestandskunden und Geschäftspartnern im Kopf? Richtig, mit Dingen, die sie jeden Tag benutzen – Werbeartikel. Die kleinen Alltagshelfer, wie USB-Sticks, Kühlschrankmagneten, Feuerzeuge und Kugelschreiber haben nicht nur ihren Grundnutzen im Alltag. Mit entsprechender Werbebotschaft versehen, schaffen sie es, dem Kunden zu vermitteln, beschenkt worden zu sein – ein positives Ereignis für jeden von uns. Die Großzügigkeit wird also meist mit noch größerer Unternehmenszugehörigkeit belohnt. Und welche Gelegenheit eignet sich besser dafür, seine Kunden mit einem kleinen Geschenk zu überraschen als zu Weihnachten?



IHR EXPERTE PATRIK ROMER
SIEBDRUCK ROMER GMBH
August-Nikolaus-Otto-Str. 12, 78467 Konstanz
FON 07531 / 6 50 68 | www.siebdruckromer.de

QUALITÄT, DIE SICH LOHNT

Give-Aways bleiben oft über Jahre in unserem Besitz. Also ist Qualität gefragt. Denn: Ein Kugelschreiber, der seinen Zweck bereits nach kurzer Zeit nicht mehr erfüllt, zeugt von Minderwertigkeit. Diese wird vom Verbraucher automatisch auf das werbende Unternehmen übertragen. Neben der Funktionalität entscheidet auch der Druck des Logos oder der Werbebotschaft über den Eindruck beim Verbraucher. Hier ist eine Druckerei gefragt, die Qualität ebenso in den Mittelpunkt stellt, wie das Unternehmen. „Bei Werbeartikeln sind Wahl des Druckverfahrens und Qualifikation der Druckerei entscheidend. Hier ist Präzision gefragt“, so Druckexperte **Patrik Romer** aus **Konstanz**. „Bei uns werden Give-Aways hauptsächlich mit Tampondruck bedruckt. Neben einer unschlagbaren Haltbarkeit und Farbechtheit schafft es das Verfahren, selbst unebene Oberflächen sauber zu bedrucken“, erklärt er weiter. Grundsätzlich gilt: Je kreativer die Idee, desto wirkungsvoller das Give-Away. Die Experten von **Siebdruck Romer** stehen hierbei beratend zur Seite.

MELINA DÍAZ TROYANO



Alles aus einer Hand

Ein erfolgreiches Unternehmen braucht ein stimmiges Erscheinungsbild. Genau dafür sorgen wir mit unseren vielseitigen Druckverfahren.

- Arbeitskleidung
- Geschäftszubehör
- Sonnenschirme
- Fensterfolien
- Give-Aways
- u.v.m

SAUBER ZURÜCKLEHNEN KOMPETENZ IN SACHEN SAUBERKEIT

Unterhaltsreinigung • Fassadenreinigung
Teppichreinigung • Glasreinigung
Desinfektion • Schädlingsbekämpfung
Grund- und Bauabschlussreinigung • Sonstiges



FESTTAGSSTIMMUNG

Damit die nächste Weihnachtsfeier keinen bitteren Nachgeschmack bekommt, sollte man sich genauestens über die Lohnsteuergrenzen und deren Richtlinien für Weihnachtsfeiern schlau machen.

In vielen Unternehmen ist die Weihnachtsfeier das Highlight des Jahres. Ob in den eigenen Geschäftsräumen oder in einem Restaurant: Die vorweihnachtliche Stimmung verleiht der Feier eine ausgelassene Atmosphäre und ein Ambiente zum Wohlfühlen. Manche Arbeitgeber greifen dafür tief in die Tasche, schließlich soll der Belegschaft und der Konkurrenz ein erfolgreiches Geschäftsjahr vermittelt werden. Bevor man allerdings eine Weihnachtsfeier für seine Angestellten veranstaltet, gibt es einige steuerliche Voraussetzungen, an die man sich halten muss. Dies ist nicht jedem bewusst und hat schon so manchem eine unangenehme Bescherung im neuen Jahr gebracht.



STEUERBERATUNG

Kaum endet das eine Jahr, steht das nächste schon in den Startlöchern. Zeit sich Gedanken über Veränderungen zu machen. Denn: Gute Vorsätze sind auch in der Arbeitswelt eine Überlegung wert.

Wenn sich so langsam das Jahr dem Ende neigt, lässt man dieses noch einmal Revue passieren. Man überlegt, was gut gelaufen ist und was man vielleicht besser hätte machen können. Denn: Neuerungen machen das Leben interessanter und bieten eine gesunde Abwechslung gegenüber dem Altbewährten. Solche Gedanken macht man sich aber nicht nur im Privatleben, sondern auch im Geschäftsleben. Ein Unternehmen kann nur wachsen, wenn man Änderungen vornimmt und sich der Zeit anpasst. In der Steuerberatung ist dies nicht anders. Man sollte sich stetig weiterentwickeln und sich den Bedürfnissen der Mandanten anpassen.

Benzer Winkel 5 • 29664 Walsrode
Telefon: 051 61 30 15 • Telefax: 051 61 58 82
info@knop-walsrode.de • www.knop-walsrode.de

VORSICHT BEI DEN LOHNSTEUERGRENZEN

„Die Weihnachtsfeier bleibt nur steuerfrei, wenn das Unternehmen höchstens zwei Betriebsveranstaltungen im Jahr gemacht hat und die Kosten von 110 Euro pro Mitarbeiter nicht überschreitet“, sagt **Diplom-Kaufmann Jürgen Dobat** aus Pinnenberg, der seit Jahren als vereidigter Buchprüfer und Steuerberater arbeitet. Dazu kommt, dass alle Mitarbeitenden einer Organisationseinheit, Abteilung, Filiale oder eines Standortes eingeladen werden müssen.

AUF DER SICHEREN SEITE

Meint es der Arbeitgeber besonders gut, bekommen die Angestellten während der Weihnachtsfeier kleine Geschenke. Denn bekanntlich freut sich jeder über eine Überraschung.

Doch auch hier ist Vorsicht geboten, mahnt **Diplom-Kaufmann Jürgen Dobat**: „Übersteigt der Wert die Grenze von bis zu 40 Euro, einschließlich Umsatzsteuer, ist das Geschenk nicht lohnsteuer- und sozialversicherungsfrei und muss in die 110 Euro-Grenze mit einberechnet werden.“

Bei Weihnachtsfeiern innerhalb eines Unternehmens gibt es viel zu beachten. Mal ebenso ein solches Event zu veranstalten, hat seine Tücken, vor allem in wirtschaftlicher Hinsicht. Ist man sich nicht sicher, ob alle Voraussetzungen für eine steuerfreie Weihnachtsfeier gegeben sind, empfiehlt sich die Beratung durch einen Steuerexperten. Dieser kennt sich mit diesem Thema bestens aus und kann hilfreiche Tipps geben, wie man eine unerwünschte Überraschung vom Finanzamt umgeht. **MARKUS HOFFMANN**



IHR EXPERTE

DIPLOM-KAUFMANN JÜRGEN DOBAT

Fahltskamp 35, Postfach 1321, 25421 Pinneberg
FON 04101 / 79 30 60 | www.juergendobat.de

IHR EXPERTE **ANDREAS KERKMANN**

STEUERBERATER BÜRO KERKMANN

Ludwigsfelder Str. 14, 14165 Berlin
FON 0 30 / 8 01 73 35 | www.buero-kerkmann.de

IM ZEICHEN DER NACHHALTIGKEIT

Dabei spielt in der heutigen Zeit die Nachhaltigkeit eine wichtige Rolle. Immer mehr Arbeitsprozesse werden digitaler und somit auch umweltschonender. Das „Papierlose Büro“ ist nur eine der vielen Möglichkeiten, die die Arbeit als Steuerberater erleichtert und nachhaltig sowie umweltschonender macht.

UMWELTFREUNDLICHE STEUERBERATUNG

Die Themenbereiche eines Steuerberaters werden von Tag zu Tag vielfältiger. Vor allem, wenn man die Bedürfnisse seiner Mandanten erfüllen möchte. Arbeitet man mit Unternehmen zusammen, die viel Wert auf die Umwelt legen, sollte man dies als Steuerberater ebenfalls tun. In diesem Fall ist das „Papierlose Büro“ ein erster Schritt in die richtige Richtung. In

der Buchhaltung sind Ordner voll mit Dokumenten und Unterlagen keine Seltenheit. Umso dringender ist die Umstellung auf EDV-Software. „Mit der Verwendung solcher Programme kann man nicht nur den Verbrauch von Papier verringern, sondern speichert alle Dokumente digital ab. So ist der Austausch wichtiger Unterlagen zwischen Steuerberater und dem Mandanten einfacher und zeitsparender“, verrät **Steuerberater Andreas Kerkmann**, der seit einigen Jahren auf das „Papierlose Büro“ setzt und damit nur positive Erfahrungen gemacht hat.

In den meisten Fällen ist eine Veränderung positiv und kann die Arbeitsmoral aller Mitarbeiter heben. Legt man viel Wert auf eine nachhaltige Arbeitsweise, die kostengünstiger ist und in der Zukunft immer häufiger gefragt ist, sollte man sich nicht davor verschließen. **MARKUS HOFFMANN**



Mit Strategie & Planung zum Erfolg

Professionelle Steuerberatung in Berlin

- persönlicher Ansprechpartner
- Unternehmensplanung
- Jahresabschlüsse
- Grundbuchaufzeichnungen
- Steuererklärungen
- Finanzbuchhaltung
- Lohnbuchhaltung



Andreas Kerkmann
Ludwigsfelder Str. 14
14165 Berlin



Zentrale: 0 30 - 8 01 73 35
Andreas Kerkmann: 0 30 - 80 90 30 66
E-Mail: kerkmann@buero-kerkmann.de

Unser Mandantenportal: buero-kerkmann.portalbereich.de



Büro Kerkmann

ALLE JAHRE WIEDER RUFT DER JAHRESABSCHLUSS

Ganz plötzlich steht der Jahresabschluss vor der Tür. Auf einmal ist das Jahr rum und der Abschluss ist fällig. „Gute Vorarbeit ist das A und O für einen reibungslosen Ablauf“, weiß Steuerberaterin Marion Holanda.

Besonders in Heilberufen überschneidet sich der Jahresabschluss mit der Quartalsabrechnung und sorgen für viel Aufruhr im laufenden Betrieb. Denn wie jedes Jahr steht der Jahresabschluss ganz unerwartet vor der Tür. Die erfahrene Steuerberaterin **Marion Holanda** aus **Neunkirchen** kennt diese besonderen Stresssituationen ihrer Mandanten. Sie hat sich auf die steuerliche Beratung von Heilberufen spezialisiert. *„Wer das ganze Jahr täglich ein paar Minuten seine Unterlagen korrekt heftet und zuordnet, erlebt zum Jahresende keine bösen Überraschungen.“*



GUTE VORARBEIT SORGT FÜR ENTLASTUNG

Ein guter Steuerberater ist das gesamte Jahr ein kompetenter Ansprechpartner für seine Mandanten. Von Januar bis Dezember begleitet er sie, damit am Jahresende alles rund läuft. Dank moderner Steuer-Software muss man keine Papierordner mehr hin und her transportieren. Mandanten und auch der Steuerberater haben dank digitaler Buchhaltung zeitgleich einen Einblick in die Buchhaltung und können schon vor dem Jahresabschluss regelmäßig prüfen, ob alle Belege und Zahlungen passend abgelegt sind. So schafft man Entlastung für die Mandanten, denn diese arbeiten ordentlich das gesamte Jahr auf einen Jahresabschluss zu. So hat man genügend Kapazität für die eigene abrechnungen beispielsweise die eigene Besorgungen abrechnungen Weihnachtsfest.



HEILBERUFE & IHRE BESONDERHEITEN

Eine Spezialisierung im Bereich der Heilberufe bringt mehrere Besonderheiten mit sich. Ärzte, Apotheker, Heilpraktiker oder Physiotherapeuten und Osteopathen werden geschult, die Gesundheit ihrer Patienten zu erhalten und deren Lebensqualität zu verbessern. Die Fachkenntnis im Bereich der Buchhaltung und Steuern fehlt häufig. Allerdings sind diese Felder für Laien kaum zu durchschauen. Politische und wirtschaftliche Faktoren sorgen dafür, dass die Gesetze und Regelungen sich ständig ändern und man viel Zeit aufwenden muss, um immer auf dem aktuellen Stand zu sein. Umso wichtiger ist es für die Heilberufler, einen zuverlässigen Partner für die Buchhaltung und Steuer an der Seite zu haben. So schafft man sich den Freiraum, den man für die Durchführung seines Berufs benötigt. Denn: Im Gesundheitswesen ist es essentiell immer auf dem Laufenden zu sein. Die Forschung macht rasante Fortschritte und immer mehr Krankheiten kann man effektiv behandeln. *„Ich sehe meine Aufgabe darin, Ärzten und anderen Berufsgruppen bei der Buchhaltung so weit unter die Arme zu greifen, dass sie genug Zeit haben, um sich um Ihre Arbeit kümmern zu können.“*, sagt die Expertin **Marion Holanda**. Durch die Entlastung der Ärzte trägt sie ein wenig zum Patientenwohl bei. Und das motiviert sie besonders bei Ihrer Arbeit. **CLAUDIA MONDRY**

**IHRE EXPERTIN DIPL.-KFFR. MARION
HOLANDA STEUERBERATERIN**
Bahnhofstr. 34, 66538 Neunkirchen
FON 06821/290270
www.steuerberatersaar.de



FÜR MEISTERLICHE QUALITÄT: ALBRECHT

Tore, Schlösser, Reparaturen: Bei Metallbau Uwe Albrecht erhalten Kunden alles aus einer Hand. Auch individuelle Anliegen sind kein Problem. Die erfahrenen Experten sorgen für zufriedenstellende Ergebnisse. Überzeugen Sie sich selbst.

UNFALL MIT SACHSCHADEN

WAS SOLLTE ICH ALS BETROFFENER WISSEN?

Laut Statistischem Bundesamt passieren etwa 2,5 Millionen Unfälle in Deutschland pro Jahr. Die Zahl der Unfälle steigt von Jahr zu Jahr. Damit man unnötige Komplikationen mit der Versicherung vermeidet, hilft die Unterstützung eines Gutachters

Täglich gibt es durchschnittlich ungefähr 6700 Unfälle, bei denen in den meisten Fällen Sachschäden entstehen. Ob selbstverschuldet oder durch die Schuld eines anderen Verkehrsteilnehmers: Nicht jedem ist sofort bewusst, welche Vorteile beim Nichtverschulden bestehen.

Besonders unverschuldet Geschädigte sollten sich im Klaren sein, dass eine detaillierte Dokumentation aller Schäden am Fahrzeug frühzeitig stattfinden sollte. „So umgehen Betroffene im Nachhinein Komplikationen mit der Versicherung und erhalten auch wirklich das Geld, welches ihnen zusteht“, erwähnt **Ulrich Baars** vom **Kfz-Sachverständigenbüro Uecker GmbH** in **Celle**.

UMFANGREICHE HILFE VOM GUTACHTER

In einigen Fällen schicken Versicherungen ihre eigenen Gutachter, um ein Gutachten erstellen zu lassen. Das sollte unverschuldet Betroffenen zu denken geben. „Viele wissen gar nicht, dass sie nach einem unverschuldeten Unfall das Recht auf die freie Wahl eines Gutachters haben“, klärt **Ulrich Baars** auf. Kosten entstehen dadurch für den Betroffenen keine.

Diese muss nämlich die gegnerische Versicherung übernehmen. Genau so verhält sich das auch mit der Wahl der Werkstatt: Der Geschädigte darf diese frei wählen. Wo und in welcher Werkstatt er sein Fahrzeug reparieren lassen möchte, darf die Versicherung nicht bestimmen.

Wer auf Nummer sicher gehen möchte und die Beweissicherung lieber einem erfahrenen Gutachter in die Hände gibt, dem empfiehlt sich die Unterstützung eines Kfz-Sachverständigenbüros. In den meisten Fällen bieten diese einen Rundum-Service an: Vom Unfall über das Gutachten bis hin zum Kontakt mit der Versicherung ist der Kunde auf der sicheren Seite. So bekommen Betroffene nicht nur eine umfangreiche und individuelle Beratung, sondern profitieren außerdem von der Expertise eines erfahrenen und eingespielten Teams. Der Betroffene spart somit Zeit und unnötigen Stress mit der gegnerischen Partei. **MARKUS HOFFMANN**

IHR EXPERTE **ULRICH BAARS**
UECKER GMBH

Hannoversche Heerstr. 77 29227 Celle
Fon: 0800 / 77 76 700 | www.uecker-gmbh.de





Grüße aus der Redaktion

*Das Redaktionsteam wünscht Ihnen und Ihren
Mitarbeitern erholsame Feiertage und ein gesundes und
glückliches neues Jahr! Wir möchten uns bei allen
Freunden der dsa Marketing AG für
die gute und harmonische Zusammenarbeit bedanken
und freuen uns gemeinsam mit Ihnen auf ein
erfolgreiches Jahr 2019.*



IMPULS-MAGAZIN**Herausgeber**

dsa Marketing AG
Im Lipperfeld 22A - 24
46047 Oberhausen

Presserechtlich verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Robert Justitz (Anschrift siehe Herausgeber)

Redaktion

Lisa Karasch, Rolf Moczarski, Melina Diaz Troyano, Jan Justitz, Robert Justitz Castro, Bianca Horrighs, Antonia Brauksiepe, Sebastian Klump, Markus Hoffmann, Sara Heiringhoff, Morena Batz, Daniel Rudloff, Claudia Mondry, Laura Ferkinghoff, Marie-Grace Drecher.

Bildquellen:

Mädchen mit Geschenke © Elizaveta – fotolia.com | **Cover**
Illustration © Marina Zlochinn – fotolia.com | **Cover, Seite 3 + 45**
Ökologische Geschenke © Victoria Kondysenko – fotolia.com | **Seite 3**
Christmas decoration vintage © gudrun – fotolia.com | **Seite 6-7**
Familie © Syda Productions | **Seite 4, 8-9**
Walnuss © karepa – fotolia.com | **Seite 10**
Tannenbaum kaufen © Kzenon – fotolia.com | **Seite 10**
Wichteln mit Freunden © Vadym – fotolia.com | **Seite 10**
Tannenzapfen mit Zweig © Digitalpress – fotolia.com | **Seite 12**
Ski-Lift fahren © luckybusiness – fotolia.com | **Seite 5, 12**
Pärchen im Schnee © detailblick-foto – fotolia.com | **Seite 12-13**
Tandem fahren © iracosma – fotolia.com | **Seite 13**
Geschenk – freepik.com | **Seite 13**
Romanesco © Marina Grau – fotolia.com | **Seite 14**
Rote Beete © Susiwe – fotolia.com | **Seite 14**
Pastinakensuppe © JackStock – fotolia.com | **Seite 4, 15**
Kürbiskerne © Andrea – fotolia.com | **Seite 15**
Maronen © karepa – fotolia.com | **Seite 16**
Buttermut Kürbis © MeganBetteridge – fotolia.com | **Seite 16**
Lachsbrötchen © Hetizia – fotolia.com | **Seite 16**
Apfelmus © Kitty – fotolia.com | **Seite 4, 17**
Apfel mit Zimt © BillionPhotos.com – fotolia.com | **Seite 17**
Herbstwald © Tom Bayer – fotolia.com | **Seite 18**
Mädchen mit Rotweiler © Happy monkey – fotolia.com | **Seite 19**
Pflanzen im Topf © hcast – fotolia.com | **Seite 20**
Christmas Vogelhaus © Mariana – fotolia.com | **Seite 23**
Bagger und Radlader © Kara – fotolia.com | **Seite 24-25**
Erde © dule964 – fotolia.com | **Seite 24-27**
Sachverständiger © Rawpixel.com – fotolia.com | **Seite 5 + 26**

Projektmanagement

Janina Kirtzel, Sven Drewsky.

Kundenberatung

Nina Post, Bettina Spicker, Björn Edelmann.

Konzeption und Design

M. Nieves Castro López, Katarzyna Czatrowska, Gina Thiemann, Andrea Thiesen, Darleen Tölle.

Anzeigen-Gestaltung

Kim Gräfenhan, Sally Rohde, Mirco Budek, Tobias Kelnhofer, Lea Schipper, Sidney Barth, Lisa Lohkämper, Anil Duygun, Lisanne Lasak, Cassandra Zaba.

Anzeigen-Verantwortung: Robert Justitz
(Anschrift siehe Herausgeber)

Baupläne © Rawpixel.com – fotolia.com | **Seite 27**
Griffschloss © Marlon Bönisch – fotolia.com | **Seite 29**
Einbrecher © zinkevych – fotolia.com | **Seite 29**
Putzfrau © Andrey Popov – fotolia.com | **Seite 31**
Business-Team © FotolEdhar – fotolia.com | **Seite 31**
Illustration © LenLis – fotolia.com | **Seite 32-33 + 42-43**
Schokoladenbällche © ziaushusha – 123rf.com | **Seite 32**
Kokos-Makronen © udra – 123rf.com | **Seite 33**
Zimtsterne © Yvonne Weiss – fotolia.com | **Seite 33**
Tannenzweig © jozsiteroe – fotolia.com | **Seite 35**
Schneelandschaft © freepik.com | **Seite 36, 37**
Schneeflocken © freepik.com | **Seite 36, 37, 41, 54**
Holz Tannebäume © freepik.com | **Seite 37**
Tannenzapfen © freepik.com | **Seite 37**
Pärchen © Robert Kneschke – fotolia.com | **Seite 37**
Frau mit Locken © Kanea – fotolia.com | **Seite 38, 39**
Frau im liegen © blackday – fotolia.com | **Seite 40**
Frau Laserbehandlung © Erica Smit – fotolia.com | **Seite 40**
Frau mit Mütze © Izabela Magier – fotolia.com | **Seite 4, 41**
Frau liest Brief © oneblink1 – fotolia.com | **Seite 46**
Give aways © Africa Studio – fotolia.com | **Seite 5, 47**
Tastatur © David Carillet – 123rf.com | **Seite 49**
Geschäftsmann © contrastwerkstatt – fotolia.com | **Seite 49**
Steuer Unterlagen © Andriy Popov – 123rf.com | **Seite 51**
Ärztin © dolgachov – 123rf.com | **Seite 51**
Illustration Auto © freepik.com | **Seite 53**
Living Room © kipaveter – freepik.com | **Seite 54**
Bilderrahmen © freepik.com | **Seite 54**

Kontakt

Telefon 02 08 9 70 70
Telefax 02 08 9 70 71 37
info@dsa-marketing.ag
info@impuls-magazin.de
www.impuls-magazin.de

Handelsregister:

HRB 21942
beim Amtsgericht Duisburg

Umsatzsteuer-ID

DE268677560

Vorstand

Robert Justitz
Christian Rohr

Aufsichtsrat

Dr. Thorsten Hauröder (Vorsitzender)

Bildquelle Anzeigen:

Geschmücktes Haus © malkovkosta – fotolia.com | **Seite 11**
Adventskranz © Floydine – fotolia.com | **Seite 13**
Mann mit Brille © raisondtre – fotolia.com | **Seite 14**
Schweinchen © sonsedskaya – fotolia.com | **Seite 15**
Nudelkontor © Rawpixel.com | **Seite 16-17**
Penne © freepik.com | **Seite 16-17**
Welpen & Katze © voren1 – fotolia.com | **Seite 16-17**
Elefant © victor zastol'skiy – fotolia.com | **Seite 16-17**
Mann trägt einen Stapel Aktenordner: ©photoschmidt – fotolia.com | **Seite 21**
Kind malt die Wand © JenkoAtaman – fotolia.com | **Seite 22**
Frau putz © Andrey Popov – fotolia.com | **Seite 28**
Freunde mit Fahrräder © Kalim – fotolia.com | **Seite 28**
Mann in überfluteter Wohnung © lassedesignen – fotolia.com | **Seite 30**
Schöne Zähne © Syda Productions – fotolia.com | **Seite 33**
Frau zeigt ihre Zähne © Syda Productions – fotolia.com | **Seite 33**
Frau beisst auf Nuss © Anja Roesnick – fotolia.com | **Seite 34**
Drehstuhl © pinawir – fotolia.com | **Seite 38**
Salon Hell © tontectonix – fotolia.com | **Seite 38**
Salon Dunkel © tontectonix – fotolia.com | **Seite 38**
Schleife © aerynrei – fotolia.com | **Seite 40-41**
Mailings im Briefkasten © sasha1806 – fotolia.com | **Seite 43**
Frau und Wasser © Subbotina Anna – fotolia.com | **Seite 44**
Kellnerin @ piksel – 123rf.com | **Seite 47**
Sonnenschirm © – fotolia.com | **Seite 47**
Dream-Emotion Logo © rawpixel.com – freepik.com | **Seite 47**
Business Mann @ Boggy – fotolia.com | **Seite 48**
Mann spielt Schach @ slonme – fotolia.com | **Seite 50**
Schweißer im Stahlbau - industrieblick - Fotolia.com | **Seite 52**

IMPULS-MAGAZIN
produced by

· dsa

