XMAS 2017 www.impuls-magazin.de





IHR MEISTER FÜR HOLZ-UND BAUTENSCHUTZ



Göhler GmbH & Co. KG Wilhelmstr. 102 15890 Eisenhüttenstadt Tel.: 03364 - 733074 Fax: 03364 - 733244 E-Mail: joerg.goehler@g-bwsb.de



EINE WEIHNACHTSGESCHICHTE

WEIHNACHTEN IM JAHR **2050**

Ähnlich wie in Charles Dickens Weihnachtsgeschichte werden wir uns dieses Jahr näher mit dem Geist der Zukunft auseinandersetzen. Man kann nur wage vermuten ob wir in 30 Jahren Weihnachten auf dem Mars feiern werden oder unser Festessen in den verwüsteten postapokalyptischen Steppen selber jagen müssen. Geht man jedoch von einer vom technologischen Fortschritt geprägten Zukunft aus, können sich die Science-Fiction-Fans freuen.



► ROBERT JUSTITZ VORSTAND

"Wie könnte Weihnachten 2050, in diesem Jahr dürfte ich übrigens mein 80. Lebensjahr hoffentlich erleben, im Detail aussehen?"

Bereits in den letzten Jahren konnten wir eine starke Veränderung zur Weihnachtszeit beobachten. Zum Beispiel beim Shopping: Früher hieß es noch "auf ins Getümmel" – im wahrsten Sinne des Wortes. Überfüllte Kaufhäuser und ausverkaufte Ware gehören in der Weihnachtszeit zum Alltag. Jetzt kann man nicht nur alles bequem online bestellen, nein, auch der bekannte Coca Cola Weihnachtsmann, namens Santa Claus, wurde durch eine Armada hochmoderner Amazon-Drohnen abgelöst.

Die frechen Kinder werden aus der Geschenke-Datenbank gelöscht und erhalten lediglich Gutscheine, wahlweise für kratzige Pullover oder kitschige Superhelden-Pyjamas.

Der Weihnachtsbaum ist mittlerweile auch schon dem Klimawandel zum Opfer gefallen und so wundert es nicht, dass wir uns anstatt um diesen wohl eher um ein holographisches Abbild eines solchen versammeln werden. Auch bietet diese Technik eine wunderbare Möglichkeit ein Zusammentreffen mit unliebsamer Verwandtschaft nur rein virtuell ertragen zu müssen. Entwickelt sich das gemütliche Beisammensein wie in den letzten Jahren auch zu einem handfesten Familiendrama, so wird die Datenübertragungsrate automatisch reduziert und ein Verbindungsabbruch schützt vor weiterem Desaster.

Wer es lieber altmodischer bevorzugt, lädt seine Familie zu einem persönlichen Weihnachtsessen ein.

Auch hier bietet die Technik viel Komfort: Vorbei sind die Zeiten, wo Mutter stundenlang in der Küche mit der Zubereitung der Weihnachtsgans beschäftigt war.

Auch hier kann nur spekuliert werden ob noch die liebevoll gemästete polnische Hausgans den Weg auf unsere Speisekarte findet oder ob bereits genmanipulierte Riesengänse bereits gewürzt aus dem Ei schlüpfen?

SCHÖNE NEUE WELT ODER ALBTRAUM?

Kann uns moderne Technik die lieb gewonnenen Traditionen ersetzen? Der Duft von Weihnachtsplätzchen und der frisch geschlagenen Nordmanntanne versprühen mehr Behaglichkeit, als ein digitales Holodeck.

Ruhige und besinnliche Tage in Gesellschaft seiner Liebsten lassen die Strapazen des vergangenen Jahres verblassen und man besinnt sich wieder auf den eigentlichen Geist der Weihnacht.

Ich wünsche Ihnen auf jeden Fall mit dem gesamtem Team der dsa Marketing AG viel Behaglichkeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr! ROBERT JUSTITZ

AUS DER REDAKTION

- 03 Editorial
- 65 Grüße aus der Redaktion
- 06 Weihnachtskalender
- 67 Impressum

THEMENSPEZIAL

WEIHNACHTEN FÜR GOURMETS

20 Für die richtige Säure: Feinkostessig21 Interessante Öle für kreative Gerichte

23 Weihnachten mal anders

24 Gourmetrezepte für Feinschmecker

18



Weihnachten mal anders Gourmetrezepte für Feinschmecker

Eine interessante Reise durch alte Traditionen DER GEIST DER VERGANGENEN WEIHNACHT

- 09 Weihnachten und seine Bräuche
- 10 Evergreens der Weihnachtszeit
- 11 Altes Mittel gut bewährt: Schüssler-Salze
- 12 Traditionelles Weihnachtsgebäck

Formulierungen genau auf den Punkt gebracht ÜBERSETZUNG & LEKTORAT

- 14 More than words
- 15 Im Interview Übersetzerin R. Bergmann
- 17 Büchertipps zu Weihnachten

DER GEIST **DER DIESJÄHRIGEN WEIHNACHT**

- 28 Weihnachtsstress, diesmal nicht!
- 30 Weihnachtsstyle: Heute ist mehr Lametta!
- 31 Wintersport statt Winterschlaf

Der aktuelle Zeitgeist

- 32 Produkte & Dienstleistungen 2017
- 36 Tipps gegen Weihnachtsstress





Für unseren besten Freund Tierische Weihnachtsgeschenke

Rund ums Haus Hochwertige Zäune



Sichere Finanzen Entspannte Weihnachten

Traditonelles Weihnachtsgebäck Weltbekanntes Spritzgebäck

THEMENSPEZIAL

SICHERE FINANZEN, ENTSPANNTE WEIHNACHTEN 46

- 48 Sicherheit trotz Wandel
- 49 Im Interview Stb. Kerkmann
- **51** Existenzgründung: Von Anfang an gut beraten
- 52 Augen auf beim Fahrtenbuch
- 53 Jahresabschluss: Erfolgreich wirtschaften

Von der Planung bis zur Umsetzung ZUKUNFTSORIENTIERTER **STÄDTEBAU**

- 39 Das Prinzip der Schwammstadt
- 40 Baugrundgutachten bieten Sicherheit
- 40 Den Boden vor dem Bau prüfen
- 41 Bauwerke absichern

Rund ums Haus ENERGIESPAREN & SICHERHEIT

- 42 Weniger Geld zum Fenster rausschmeißen
- 43 Hochwertige Zäune
- 45 Weihnachten wird effizient

Trends & Zukunft Der Geist **der Zukünftigen Weihnacht**

- 54 Tierische Weihnachtsgeschenke
- 57 Gute Vorsätze
- 58 Techniktrends 2018
- **60** Online Shopping im Jahr 2050
- 62 Schenken Sie eine unbeschwerte Kindheit

4





Zeit für die Weih-













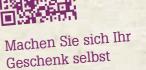














Adventskalender 2017

Jeden Tag eine neue Überraschung. Jetzt entdecken auf: www.impuls-magazin.de







vom Experten







Sparen und abstauben



Schmackhafte Weihnachten





Weihnachten für die Zukunft sichern



Himmlischer Weihnachtsgenuss



Stress- und steuerfreie Weihnachtstage





Geeignet für Abenteurer, Sportler und Genießer: Das E-Bike. Für jeden ist Spaß und Freude garantiert.

Das E-Bike erfreute sich in den letzten Jahren höherer Beliebtheit – nicht ohne Grund. Denn: Bei der großen Anzahl an verschiedenen Modellen ist für jeden etwas dabei. Bei uns finden Sie stets, wonach Sie suchen.

Mehr Räder und Rat: www.velowunderlich.de

Kontakt:

- Burbacher Str. 52 54 53129 Bonn (Kessenich)
- 02 28 24 12 04 info@velowunderlich.de
- Mo.-Fr.: 09:30-18:30 Uhr Sa.: 09:30-14:00 Uhr

FRÜHER, HEUTE UND MORGEN: WEIHNACHTEN UND SEINE BRÄUCHE

Einkaufsstress, Familienstreit und Smartphone-Sucht: Mit Besinnlichkeit hat Weihnachten meist nicht mehr viel zu tun. Worum ging es an den Feiertagen ursprünglich und was hat Oma eigentlich im Dezember gemacht? Hier ein kleiner Einblick in vergangene, gegenwärtige und künftige Weihnachtsfeste.

OMAS WEIHNACHTEN

Wenn Oma aus ihrem langen Leben erzählt, wird's meist besonders interessant. Geht es allerdings um das Weihnachtsfest, stoßen Großeltern heute eher auf Verständnislosigkeit und Mitleid. Denn: Früher war Weihnachten nicht so aufgeladen wie heute. Gemeinsam ging man am frühen Abend zur Christmette und feierte den Grund für die Gaben: das Christuskind. Mit Gesang und selbstmusizierten Liedern wurde dem wichtigsten Tag der christlichen Religion Ehre gebührt. Später kam die ganze Familie hungrig nach Hause und genoss den deftigen Kartoffelsalat mit Brühwürstchen. Kinder gaben einstudierte Gedichte und Lieder zum Besten – im Schatten des mit Kerzen und selbstgeschnitzten Holzfiguren geschmückten Weihnachtsbaumes. Nach der Bescherung freuten sie sich über das alte Schaukelpferd mit frischem Anstrich und die Handschuhe, die am nächsten Tag Schutz vor eiskalten Händen beim Schneemann-Bau boten

Menschentrauben drängen sich durch die Innenstädte. Paketboten überschlagen sich vor Arbeit. Der Einzelhandel erfreut sich am boomenden Umsatz. Wo es früher um Gesten ging, findet heute ein Wettkampf um die teuersten Geschenke und die Gunst der Kinder statt. Teure Smartphones statt Kleidung für die Puppe und 5-Gänge-Menüs statt Kartoffelsalat und Würstchen: Weihnachten hat sich in den letzten Jahren zum Konsumfest entwickelt und stellt das Zusammensein mit der Familie hinten an. Das Christkind existiert für die meisten Kinder schon im Kindergarten nicht mehr und die Kirchen bleiben leer. Aus den Häusern hört man weniger das Gedudel aus Flöten und den Kehlen der Kinder als Schreie und Beschwerden wegen des falschen Playstation-Spiels. Anstatt die Geste zu schätzen, rennen alle zwischen den Feiertagen wieder in die Geschäfte, um Geschenke zurückzugeben und das zu kaufen, was wirklich auf der Wunschliste des Online-Händlers stand.

MIT DER ZUKUNFT KOMMT DAS GRAUEN

Man stelle sich vor: Oma sitzt am Heiligen Abend alleine Zuhause, schaut sich alte Filme an und isst ihren Kartoffelsalat nach Geheimrezept. Gleichzeitig sitzen Mutter und Vater mit Essen vom Lieferservice auf der Couch und freuen sich über die kinderfreien Tage. Denn: Die Kleinen haben die Geschenkeberge bereits vom Paketboten des Vertrauens entgegengenommen. Sie verbringen die Feiertage im Urlaub mit den anderen Kindern, deren Eltern sich auch über stressfreie Weihnachten freuen. Den Kontakt hält man nur über Social-Media-Kanäle und einen kurzen Videochat.



Die Entwicklung der Traditionen lässt heute bereits vielen einen Schauer über den Rücken laufen. Der Familiengedanke litt bereits unter der Profitgier und Fokussierung auf Geschenke. Voranschreitende Technologien und Marktneuheiten lassen das Bestreben, im Trend zu liegen, immer weiter ansteigen und den Wunsch nach Geselligkeit immer weiter abflachen. Doch Weihnachten ist das Fest der Liebe und Familie. Diesen Gedanken sollten wir nie aus den Augen verlieren, um Einsamkeit zu vermeiden und den Rückhalt der Familie ein Leben lang genießen zu können. MELINA DÍAZ TROYANO

IMMER WIEDER EIN KLASSIKER

DIE EVERGREENS DER WEIHNACHTSZEIT

Weihnachten: Zeit für Gemütlichkeit und Stunden mit der Familie. Wenn man das eigene Zuhause dekoriert, darf die passende Musik nicht fehlen. Dann kommt richtige Weihnachtsstimmung auf.

Jedes Jahr im Dezember kommen uns diverse Weihnachtsklassiker buchstäblich aus den Ohren und wir können sie im Schlaf mitsingen. Das liegt in erster Linie daran, dass wir spätestens ab dem ersten Dezembertag durchgehend damit beschallt werden. Eins der Lieder: "Last Christmas" von Wham! Das 1984 erschienene Lied über eine fehlgeschlagene Beziehung ist das meistgespielte Weihnachtslied unserer Zeit – und auch das meistgehasste. Jedoch gibt es viele andere Klassiker, die sich lohnen.

DEN SWING UND SOUL IM BLUT

Denken wir an die 40er und 50er Jahre zurück, fallen uns sofort Big Bands und Eleganz ein. Diese Atmosphäre geht auch von den Liedern der Zeit aus. Frank Sinatra, Bing Crosby und Dean Martin sind Namen, die sofort in den Ohren klingeln. Da möchte man sich zur Weihnachtsfeier am liebsten richtig in Schale schmeißen und die guten Klamotten aus dem Schrank holen. Legendäre Hits wie "Jingle Bells", "White Christmas", "Winter Wonderland" oder "Let it Snow" haben von den Swing und Blues Giganten einen einzigartigen Charme erhalten. Legt man diese auf der Weihnachtsfeier auf, singen alle mit.

BEI OMA AN DER WEIHNACHTSTAFEL...

...darf es gerne gediegener zugehen. Selbst wenn Oma von den legendären Hits aus Amerika begeistert sein wird, kommen klassische deutsche Lieder hier meistens doch besser an. "Oh du Fröhliche" heißt es dann. Oder gerne auch der Klassiker aus dem Weihnachtsgottesdienst: "Es ist ein Ross entsprungen". Warum muss es immer etwas Materielles unter dem Weihnachtsbaum sein? Vielleicht freuen sich die Großeltern ja mehr über ein zusammen gesungenes Lied in kleiner Runde. Dann drehen Oma Elfriede und Opa Alfons richtig auf und es wird sicherlich lustig.

WEIHNACHTSSPASS FÜR KINDER

Ob beim Backen, im Kindergarten oder in der Grundschule: Singen kommt bei Kindern immer gut an. Besonders, wenn es sich um so eingängige Lieder wie Weihnachtslieder handelt. Rolf Zuckowskis "In der Weihnachtsbäckerei" ist beliebt bei Jung und Alt. Jeder kennt den einen oder anderen Knilch, der eine riesige Kleckerei in der Küche veranstaltet. Da macht das Plätzchenbacken gleich doppelt so viel Spaß - und das Putzen danach ist nicht so öde. Aber auch ältere Lieder wie "Morgen, Kinder wird's was geben" oder "Kling, Glöckchen, klingeling" sind heute noch gern gesungene Kandidaten

ALTES AUF NEUE ART GENIESSEN

Wer eine gute Mischung für das Weihnachtsfest 2017 haben möchte, kann sich diverser Playlists bei Musikstreaming-Diensten bedienen. Spotify, Deezer, Amazon und Co. bieten eine unzählige Vielfalt für kleines Geld. So kann man so sichergehen, dass für jeden Geschmack das passende Lied dabei ist – nicht nur am Weihnachtsfest. LISA KARASCH







ALTES MITTEL GUT BEWÄHRT

WAS HAT ES MIT DEN **SCHÜSSLER-SALZEN** AUF SICH?

men und Beschwerden anwenden kann.

IHR EXPERTE WOLF-DIETER MÜLLER

VERSCHIEDENE SALZE. **ZAHLREICHE WIRKUNGEN**

27 verschiedene Salze, die 27 verschiedene Ursachen behandeln sollen. Die Schüßler-Salze sind dabei übersichtlich nummeriert. Jede Nummer steht für ein anderes Mineral: Nr. 2 steht beispielsweise für Calcium phosphoricum. Das Mineralsalz enthält Calciumphosphat, welches für den Knochen- und Zahnaufbau zuständig ist. Es findet bei verzögerter Knochenbildung, Osteoporose, Knochenbrüchen oder Muskelkrämpfen Anwendung. "Die verschiedenen Schüßler-Salze behandeln verschiedene Symptome und können sogar kombiniert werden. Unsere Mitarbeiter beraten gerne zu jedem Salz und dessen Wirkung." erklärt Wolf-Dieter Müller, Inhaber der Süd Apotheke in Duisburg. Sie setzen auf nebenwirkungsfreie Schüßler-Salze als Alternative zur klassischen Medizin. SARA **HEIRINGHOFF**

Traditionelles Weihnachtsgebäck

Jedes Jahr ein Weihnachtszeit ist Plätzchenzeit. Vom klassischen Spritzge-**Leckerschmecker** bäck bis hin zum Zimtgebäck mit Schokolade: An Weihnachten dürfen die kleinen Kekse in unterschiedlichsten Formen, Farben und Geschmacksrichtungen auf keinem Tisch fehlen. ELIF AYAZ



Zutaten:

1 kg Mehl 500 g Zucker 500 g Butter 4 Eier 10 Pck. Vanillezucker 1 TL Backpulver Weiche Butter zum Einfetten der Backbleche

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Alle Zutaten vermengen und gut kneten. Anschließend den Teig mindestens einen Tag kalt stellen.

Anschließend den Teig in einen Spritzbeutel füllen und in die gewünschte Form auf ein Backblech spritzen. Als Nächstes das Backblech in den Backofen geben und je nach Belieben goldbraun oder dunkler backen.

Die Plätzchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und zum Schluss mit viel Spaß und Kreativität verzieren.

Zutaten:

250 g Butter 200 g Zucker

500 g Mehl

1 TL Kardamom

1 TL Zimt

1 TL Nelkenpulver 1 TL Backpulver

1,5 TL Wasser

60 g Mandelblättchen

Als Erstes Butter und Zucker zu einer schaumigen Masse rühren. Anschließend die restlichen Zutaten löffelweise dazugeben und gut kneten.

Den gekneteten Teig zwölf Stunden lang ruhen lassen. Backblech mit Mehl bestäuben und leicht einölen. Danach den Teig kräftig in die Form drücken und die überstehenden Reste mit einem Messer abziehen.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche oder ein Tuch legen und kräftig mit einer Schmalseite auf die Unterlage schlagen, so lösen sich die geformten Spekulatius. Die Kekse nach Bestreichen mit Eigelb und Belegen mit Mandelblättchen auf ein gefettetes Backblech geben und bei 200 Grad ca. 15 Minuten goldbraun backen.



Zutaten:

2 Eiweiß 300 g Zucker 3 TL Zimt

500 g geriebene Mandeln

Glasur: 125 g Puderzucker, 1 Eiweiß 1 Zitrone, Saft und geriebene Schale

Zubereitung:

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Zucker und Eiweiß von zwei Eiern in eine Schüssel geben, welche in heißes Wasser gestellt wird. Die Zutaten gut schaumig schlagen. Eine Tasse von der schaumigen Masse entnehmen und zur Seite stellen. Anschließend Zimt, Zitrone und Mandeln in die Schüssel geben und sorgfältig unterheben.

Den Teig auf einer mit Puderzucker bestreuten Arbeitsfläche 0,75 cm dick ausrollen. Nachträglich die Sterne in gewünschter Größe ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech platzieren. Die ausgestochenen Plätzchen mehrmals mit Puderzucker bestreuen.

Für die Glasur Eiweiß eines Eies zu Eischnee steif schlagen. Währenddessen Puderzucker dazugeben und dabei weiter schlagen. Im Anschluss die Plätzchen damit bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad für 15 Minuten backen.



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

www.lueneburger-nudelkontor.de



Ihr Partner aus Hanau für Wirtschafts- und Bankrecht

Tel.: 06181 - 94 52 52 9 | E-Mail: k.eckhardt@wibar.de | www.wibar.de



PR & MARKETING-FORMULIERUNG

MORE THAN WORDS

Im Marketing und in der Öffentlichkeitsarbeit kommt es auf jedes Wort an. Formulierungen müssen auf den Punkt gebracht werden – häufig in verschiedenen Sprachen. Wenn Texte mehr sein müssen als wörtliche Übersetzungen, braucht es einen Profi: wie Roswitha R. Bergmann.

Übersetzungen sind auch in der Zeit von Google-Translate und anderen Übersetzungstools immer noch eine Kunst, die gemeistert werden will. Besonders in den Bereichen Werbung und PR, in denen Worte viel mehr transportieren als reine Informationen, muss der

Übersetzer neben Marketingkenntnissen auch Sprachgefühl und Kreativität besitzen. Marketing- und PR-Übersetzungen sind daher eine Königsdisziplin, die auch mit einem guten Übersetzungstool allein nicht zu meistern ist. Neben Sprachstil und sorgfältiger Wortwahl müssen viele verschiedene Aspekte in die Übersetzung einbezogen werden. Von kulturellen und loka-



len Faktoren bis hin zum Textmedium: Nur mit Erfahrung, Fachkenntnis und Kreativität wird aus einer Marketing- und PR-Übersetzung eine wirklich gute Übersetzung, die ihre Wirkung nicht verfehlt.

HERAUSFORDERUNG MARKETING- & PR-TEXTE

Marketing- und PR-Texte sind daher eine echte Herausforderung. Gerade

hier müssen sich die Verantwortlichen darauf verlassen können, dass

nicht nur die Inhalte richtig übersetzt werden. Auch für Fehler ist bei tau-

sendfach gedruckten und versendeten Pressemitteilungen, Newslettern

oder Anzeigen kein Platz. Umso wichtiger sind fachlich spezialisierte

Übersetzer, wie Roswitha R. Bergmann. Sie beschäftigt sich nicht nur

mit den Texten selbst, sondern auch mit den werbenden Unternehmen,

sondern auch die dahinter liegenden Botschaften medienübergreifend auf den Punkt bringen. Dabei bezieht sie die verschiedenen Kanäle mit ihren Eigenheiten in die Arbeit mit ein. Mit ihrer Arbeit unterstützt Roswitha R. Bergmann Unternehmen dabei, effiziente Werbemedien an den Endverbraucher zu bringen, die ihre Wirkung erzielen. Hierzu gehören beispielsweise Webseiten, Broschüren, Anzeigen, Pressemitteilungen, Messeinformationen und Fachartikel.

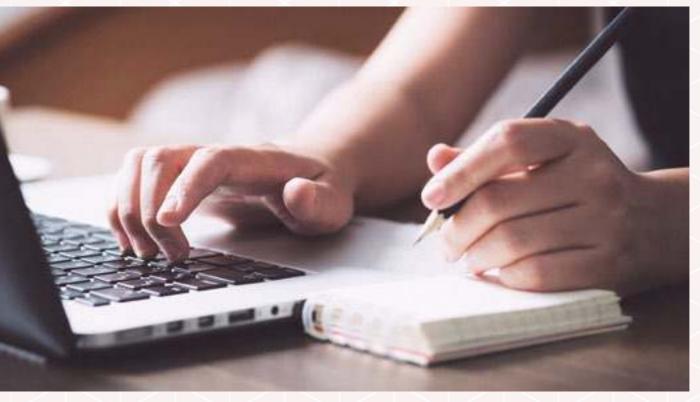
UNSERE EXPERTIN

ROSWITHA R. BERGMAN: STAATL. GEPR. ÜBERSETZERIN

Sprachbarrieren überwinden und Menschen zusammenbringen: Als staatlich geprüfte Übersetzerin stellt sich Roswitha R. Bergmann täglich dieser anspruchsvollen Herausforderung. Als Übersetzerin für die Sprachen Deutsch und Englisch sorgt sie dafür, dass Texte nicht nur Wort für Wort übersetzt werden: Sie erfasst und überträgt den Sinn, die feinen Nuancen, die unausgesprochen zwischen den Zeilen liegen, in die gewünschte Zielsprache. So werden nicht nur die Inhalte und Wörter, sondern auch die Intention des Verfassers übertragen. Im Verbund mit Übersetzer-Kollegen deckt sie auch die Sprachen Französisch und Portugiesisch ab.

Dabei ist die Übersetzerin nicht nur regional, sondern auch für internationale Konzerne tätig, ebenso wie für kleine und mittelständische Unternehmen oder Verlage. Der Schwerpunkt von Roswitha Bergmann liegt auf Marketing- und PR-Texten. Ihr vielseitiges Leistungsangebot umfasst neben Übersetzungen auch Korrektur- und Lektoratsarbeiten bis hin zu Inhouse-Englisch-Kursen für Unternehmen. Ihre Mehrsprachigkeit hat sie bereits vor ihrer Arbeit als Übersetzerin genutzt: Als Handelsreferentin war sie im Amerikanischen Generalkonsulat in der Förderung amerikanischer Exporte tätig.





IM INTERVIEW

ROSWITHA R. BERGMANN

Sehr geehrte Frau Bergmann, schön dass Sie sich für uns Zeit nehmen. Sie sind Übersetzerin. Was hat Sie dazu bewegt, diesen Berufsweg einzuschlagen?

Nun, es war eine Art natürliche Weiterentwicklung. Mein erster Beruf – Groß- und Außenhandelskauffrau - hat mir nicht so richtig Spaß gemacht. Nach mehrjährigem Auslandsaufenthalt und einer sehr anstrengenden beruflichen Zeit beim Aufbau einer deutschen Niederlassung hatte ich das Gefühl, ich muss wieder etwas für meine persönliche Weiterentwicklung tun.

Sprachen fielen mir leicht und die Ausbildungszeit hat mir viel gebracht – auch wenn ich anschließend feststellen musste, dass die Nachfrage nach qualifizierten Übersetzern nicht gerade überwältigend war. Also habe ich erst mal eine Zwischenstation eingelegt, aus der sich dann eine sehr interessante und langjährige Tätigkeit in der Handelsabteilung des U.S. Generalkonsulats entwickelt hat, wo ich natürlich auch meine Sprachkenntnisse bestens anwenden und ausbauen konnte.

Sie decken als Übersetzerin ein breites Leistungsangebot ab. Gibt es Arbeiten, die Sie besonders gerne machen oder wünschen, mehr in einem bestimmten Bereich machen zu können?

Eigentlich kann ich gar nicht sagen, dass ich eine Vorliebe für besondere Bereiche habe ich finde (fast) jedes Thema spannend. Allerdings konnte man sich in der Vergangenheit tatsächlich auf einige Industriezweige spezialisieren und dort tiefer einsteigen, was heute angesichts des Konkurrenzdrucks, aber auch der verfügbaren Ressourcen im Internet nicht mehr so möglich oder auch nötig ist. Die Zeit, die man investiert, um sich bestimmte Sachkenntnisse anzueignen, amortisiert sich nur dann, wenn man auch Folgeaufträge an Land zieht. Aus diesem Dilemma bin ich mit meinem Schwerpunkt PR und Marketing insofern ausgestiegen, als es hier nicht so sehr um die technischen Details geht, dafür sind wieder andere Fähigkeiten gefragt.

Allerdings fällt mir gerade tatsächlich etwas ein, was mir besonderen Spaß macht: Poesie und Lyrik. Beim Übersetzen in die Fremdsprache bin ich hier als Deutsche außerdem klar im Vorteil, da ausländische Übersetzer oft gar nicht die Feinheiten und Formulierungen der deutschsprachigen Lyrik erfassen können.

In einer Zeit des technologischen Fortschrittes könnte man meinen, dass man einen Übersetzer kaum noch braucht. Sie kennen die Realität: Ist das Berufsbild Übersetzer auf dem Rückzug?

Wenn die vielen Bewerbungen und Kooperationsangebote, die ich erhalte, ein Maßstab sind, so wird zumindest die Luft für uns dünner. Aber im Ernst, durch die Globalisierung und die Erweiterung der Europäischen Union ist die Nachfrage tatsächlich eher gewachsen, leider auch der Konkurrenzdruck durch Mitbewerber in Niedriglohnländern.

Lesen Sie auf der nächsten Seite weiter

▶ÜBERSETZUNG & **LEKTORAT**

Und auch wenn heute immer mehr Menschen Englisch und andere Fremdsprachen sprechen: Übersetzungen verfassen erfordert neben guter Allgemeinbildung und Präzision noch einmal ganz andere geistige Fähigkeiten. Die menschliche Sprache ist einfach zu komplex. Selbst gute Übersetzerprogramme können immer nur Hilfsmittel sein.

Sie fertigen seit Jahren Übersetzungen an und können unseren Lesern sicher deutlich machen: Woran erkennt man eine wirklich gute Übersetzung?

Wirklich beurteilen kann das eigentlich nur jemand, der die Fremdsprache selbst gut spricht – logisch, oder? Zum Glück habe ich solche Kunden. In der Regel beauftragen sie mich, weil ihnen selbst die Zeit dazu fehlt. Aber abgesehen von den korrekten Fachbegriffen ist eine gute Übersetzung eher nicht die wortwörtliche, hier kommen sprachliche Eigenheiten und kulturelle Unterschiede ins Spiel, die ein guter Übersetzer auch kennen sollte.

Können Sie sich an die größte Herausforderung erinnern, den Ihnen ein Auftrag gestellt hat? Und wenn ja, wie haben Sie sie überwunden?

Nicht an die eine einzige große – da gibt es sicher mehrere. Verträge zum Beispiel sind nicht so wirklich mein Spezialgebiet; Juristensprache übersetzen ist tatsächlich eine Herausforderung. Aber zum Glück habe ich Kollegen, mit denen ich in einem losen Netzwerk arbeite, die das abdecken und mich dabei unterstützen. In dem Zusammenhang fällt mir als guter Rat, mit Herausforderungen umzugehen, ein typisch amerikanisches Sprichwort ein: "Don't bite off more than you can chew" – also, sich nicht zu viel zumuten, aber auch, sich nicht überschätzen. Das heißt für mich, wenn ich die Kapazität nicht habe und auch nicht kurzfristig beschaffen kann, ist es besser, einen Auftrag abzulehnen.

IHRE EXPERTIN ROSWITHA R. BERGMANN

Zaunkönigstrasse 21 85521 Ottobrunn Fon: 0 89 / 32 16 84 87 www.roswitha-bergmann.de Die von Ihnen angebotene Lektoratsarbeit fordert höchste Konzentration. Verraten Sie unseren Lesern, mit welchen Tricks Sie es schaffen, im Alltag Ihre Höchstleistung zu erbringen?

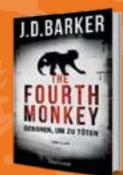
Ja, Lektorat kann sehr anstrengend sein, besonders wenn es sich um längere Schriftstücke handelt und man schlicht nicht die Zeit für das Naheliegendste – kleine Pausen und ins Grüne blicken – hat. Ich gebe zu, als Soforthilfe greife ich gerne mal zu Schokolade, was aus naheliegenden Gründen nicht die beste Lösung ist. Kleine Hilfestellungen bietet aber auch hier die Technik: großer Bildschirm oder den Zoom vergrößern und natürlich das Sprachkorrekturprogramm einstellen. Bei der Korrektur von PDFs funktioniert das allerdings nicht. Also ist höchste Konzentration angesagt. Um wieder runter zu kommen und zum Ausgleich des oft stundenlangen Sitzens ist Bewegung wirklich unerlässlich, und wenn es nur eine kleine Runde im Park nebenan oder mit dem Fahrrad ist. Außerdem mache ich Yoga und meditiere, das hilft mir, wieder in meine Mitte zu kommen und stärkt die mentale und psychische Widerstandskraft.

Wir sind uns sicher unter dem Weihnachtsbaum warten dieses Jahr wieder reichlich Geschenke auf Sie. Werden auch englische Bücher darunter sein oder lassen Sie die Arbeit lieber im Büro zurück? Und was war das schönste Geschenk, das Sie jemals bekommen haben?

Bücher immer! Und wenn von englisch- oder französischsprachigen Autoren, am liebsten in der Originalsprache. So halte ich mich auch für meinen Beruf fit. Hörbücher und Filme zählen ebenfalls dazu.

Das schönste Geschenk? Hm, auch da fällt mir jetzt auf Anhieb kein einzelnes, ganz besonderes ein. Für mich sind die schönsten Geschenke oft die überraschenden, also zum Beispiel wenn sich jemand so nebenbei gemerkt hat, dass ich etwas schön finde, und dann liegt da plötzlich dieses Päckchen. Oder einfach eine WhatsApp von meinem Neffen, der mir sagt, dass er den Besuch bei mir großartig fand und ich die beste Patentante der Welt bin.

SPANNENDE BÜCHERTIPPSFÜR DIE KALTE WEIHNACHTSZEIT



Nix für schwache Nerven. Hier gibt es jede Menge Gänsehaut – und das nicht von der Kälte. Wenn die Winterzeit anbricht, geht's mit der Wolldecke, Kakao und einem spannenden Buch auf die Couch. Rechtzeitig veröffentlicht J. D. Barker ab Dezember seinen neuen Thriller.

THE FOURTH MONKEY – GEBOREN, UM ZU TÖTEN

von J. D. Barker, 27. Dezember 2017 - 14,99



Verzichten Sie auf Schokolade und verschenken stattdessen einfach mal Komplimente. In dem individuellen Adventskalender hinterlassen Sie für den Beschenkten zu jedem Tag des Dezembers ein paar nette Worte.

WAS ICH AN DIR LIEBE – ADVENTSKALENDER: ZUM AUSFÜLLEN UND VERSCHENKEN

von Alexandra Reinwarth, 16. Oktober 2017 - 5,56



Zum Ende des Jahres lässt man die vergangenen Monate Revue passieren und stellt sich selbst Vorsätze für das neue Jahr. Dafür müssen aber oft Erlebnisse, Ängste und Sorgen ausreichend verarbeitet werden. Die 16-jährige Aza Holmes beginnt ein spannendes Abenteuer und wagt einen tieferen Blick in ihre verworrene Gedankenwelt. Vielleicht entdecken Sie für sich einen neuen Blickwinkel auf Ihre Gedanken und können frei von alten Lastern ins neue Jahr schreiten.

SCHLAFT GUT, IHR FIESEN GEDANKEN

von John Green, 10. November 2017 - 20,00

anwaltskanzlei | boßert

Büschstr. 4 20354 Hamburg

Tel.: 040 | 767 963 9-0 **Fax:** 040 | 767 963 9-19 **kanzlei@**birgit-bossert.de

www.birgit-bossert.de

Gemeinsam gehen wir

Ihren Weg





TRADITIONELL ODER INNOVATIV? DAS WEIHNACHTSMENÜ MAL ANDERS

Fisch oder Raclette. Doch Geschmäcker sind verschieden und Weih- persönlichen Feinschmecker-Weihnachtstage. nachten befindet sich im Wandel. Wie wäre es mal vegetarisch oder

In der Weihnachtszeit isst man gut und gerne – das gehört zu unserer laktosefrei? Oder ein mit Feinkost-Ölen gespicktes Menü? Auf den fol-Tradition. Typisch sind Kartoffelsalat mit Würstchen, Weihnachtsgans, genden Seiten finden Sie Inspirationen, Ideen und Tipps für Ihre ganz

FEINKOSTESSIG

"Für den richtigen Spritzer Säure in Ihren Gerichten"

Spritzig süß oder herbe Frische: Essig verleiht vielen Gerichten erst den richtigen Geschmack. So wird zum Beispiel das Glas Sekt durch einen Schuss Cranberryoder Mangoessig zum individuellen Feinschmeckergetränk. Doch auch in der rustikalen Küche kommt Essig häufig zum Einsatz. In Linsen- oder Erbsensuppen wird er gerne verwendet, um dem Gericht die gewisse Säure zu verleihen – sowohl Hobby- als auch Sterneköche setzen auf den individuellen Einsatz von Essig.

Gemüse, welches mit einem Schuss Essig zubereitet wird, ist leichter verdaulich und behält zudem seine Farbe. Besonders Brokkoli, Erbsen und auch einige Kohlsorten besitzen eine relativ lange Garzeit. Werden sie in Essig gekocht, behalten sie auch nach 30 Minuten Garzeit ihre kräftig grüne Farbe. Häufig muss man sich erst einmal durchprobieren, bevor man sich für den passenden Essig entscheidet. "Die Geschmäcker sind verschieden. Jedoch ist die Vielzahl so groß, dass nahezu jeder Geschmack den passenden Essig für sein individuelles Gericht findet.", weiß Inhaber des Feinkostladens Probieren & Genießen, Rüdiger Elzer.

Die Mischung machts: Essig und Fruchtmost zaubern einen leckeren Balsam

Unter Balsamessig versteht man das deutsche Pendant zum italienischen Balsamico. Bei Probieren & Genießen finden Sie beide. Gut zu wissen: Balsamessig nennt man die Mischung aus normalem Essig und eingekochtem Fruchtmost. Auf diese Weise entstehen die feinsten Kreationen. Einige Beispiele: Cranberry-Balsamessig, Granatapfel- oder Lavendel-Zitronen-Balsamessig. Durch die Zugabe des Fruchtmosts schmecken diese edlen Essigsorten häufig etwas süßer. Deshalb passen sie perfekt zu herben Salatvariationen oder anderen kalten, eher herben Speisen. Besonders beliebt ist die Kombination von Feldsalat und Nussöl mit einem Spritzer Granatapfel-Balsamessig.

PROBIEREN & GENIESSEN Feinkost auf der Kunststraße in Mannheim

Machen Sie Ihr Menü mit der richtigen Feinkost zu etwas Besonderem, Spezialitäten und exquisite Gewürze, die Sie in einem normalen Supermarkt nicht finden: dafür steht das Mannheimer Unternehmen Probieren & Genießen auf der Kunststraße im Quadrat 03.1.

Hier finden Sie sowohl kulinarische Gewürze, Essige und Öle als auch rauchige Whiskeys, Schokolade, aromatischen Kaffee und spezielle Zigarren. Das Besondere: Sie können hier nach Herzenslust probieren und genießen. So ist sichergestellt, dass Sie nur das kaufen, was Ihnen auch wirklich schmeckt und zusaat.

In dem Ladengeschäft des Mannheimer Feinkost-Spezialisten finden Sie über 300 feinste Produkte, die alle selbst

probiert und für aut befunden wurden – überzeugen Sie sich selbst. Suchen Sie die persönliche Beratung? Inhaber Rüdiger Elzer hegt eine große Leidenschaft für seine gesamte Feinkostauswahl und berät Sie gerne. Zudem hat der erfahrene Feinkosthändler immer ein leckeres Rezept und Inspirationen für Sie parat.

In seinem Ladengeschäft ist Rüdiger Elzer zu folgenden Zeiten zu erreichen

Mo - Fr: 10:15-14:00 Uhr

14:30-19:00 IIhi

Sa: 10:15-19:00 IIhr

Sind Sie sich Ihrer Auswahl bereits sicher, können Sie die Feinkost jederzeit über den Onlineshop nachbestellen

Dunkler Ralsamico

12 Jahre alt, im Eichenfass gereift, süß und konzentriert

Granatapfel-Balsam

sehr intensiv und kann als Aperitif benutzt werden, schmackhaft zu Feldsalaten

Mango-Balsam

cremig, exotisch und fruchtig

Tomaten-Balsam

der Allrounder in jeder Küche

Cumberland-Balsam

herzafter Essig mit feiner Orangen und Ingwernote

GESCHMACKSEXPLOSION VORPROGRAMMIERT

"Interessante Öle für kreative Gerichte"

Öle sind Geschmacksträger. Viele Speisen erhalten durch die Zugabe von qualitativem Öl erst ihr besonderes Aroma. Zudem ist ein Schuss Öl in den meisten Gerichten notwendig, um die wichtigen Nährstoffe daraus aufnehmen zu können. Die gesunden Carotinoide zum Beispiel können vom menschlichen Körper erst in Kombination mit etwas Öl verwendet und verstoffwechselt werden.

Doch Öle können noch mehr. Hochwertige pflanzliche, kaltgepresste Öle sind voll mit essentiellen ungesättigten Fettsäuren wie Omega3 und Omega6. Diese sollten unbedingt in die tägliche Ernährung einfließen, um ihre entzündungshemmende Wirkung zu entfalten. Man findet sie in Oliven-, Nuss- oder Rapsöl,

Nebenbei verleihen Öle einen charakteristischen Geschmack. Walnuss- oder Olivenöl wird jeder Feinschmecker sofort erkennen. Diese Öle sind sehr hochwertig und entfalten ihr Aroma bereits auf frisch gebackenem Brot auf besondere Art und Weise.





RÜDIGER ELZER

geschmackvolles Öl verfeinert Suppen. Salate. Saucen und Dips

geschmacksintensives Ö

Französisches Walnussöl

aromatisches Speiseöl und ein Allroundtalent für die Gesundheit

Trüffelolivenöl

besonderes Aroma, Delikatesse

Kräuter-Knoblauchöl

gesundes Öl mit antibakterieller Wirkung, gut für die Gesundheit

Exotische Öle benötigen einen gewissen Schutz

"Eine kleine Auswahl an diversen Feinkostölen sollte in keiner gut sortierten Küche fehlen". weiß auch Rüdiger Elzer von Probieren & Genießen, dem Feinkostgeschäft in Mannheim. Neben aromatischen, kaltgepressten Olivenölen sind das hochwertige Nussöle oder zum Beispiel geröstetes Arganöl, welches aus Marokko stammt und als besonders wertvoll gilt.

Was für alle Öle gilt, ist der vorsichtige Umgang mit ihnen. Liebhaber empfehlen deshalb dunkle Glasflaschen und einen kühlen Aufbewahrungsort, um die Öle vor schädlichen Einflüssen zu schützen. KIM LEONIE FERKINGHOFF





DIESELMOTOREN?

AUF DEM STANDSTREIFEN ODER DER ÜBERHOLSPUR?

DAS KFZ-SACHVERSTÄNDIGENBÜRO MICHAEL KOCH AUS MANNHEIM IN-FORMIERT ÜBER AKTUELLE FACHTHEMEN.

Fuhrparkoptimierung, Gutachten und Kaufberatung: Jahrelange Erfahrung in der Automobilbranche macht ihn zu einem versierten Ansprechpartner.







www.koch-gutachten.de

VEGETARISCH, LAKTOSEFREI & CO.

Weihnachten mal anders

Beim Thema Weihnachten denken die meisten an einen deftigen Gänsebraten, Kartoffelsalat mit Würstchen und buttrige Kekse. Die traditionellen Gerichte gehören für viele so sehr zum Fest wie der Weihnachtsbaum. Jedoch gibt es immer mehr Vegetarier und Veganer und auch Menschen, die an einer Lebensmittelunverträglichkeit leiden. Für diese Fälle muss man sich Gedanken über Alternativen auf der Weihnachtstafel machen, sodass alle auf ihren Geschmack kommen und das Essen genießen. Um dabei nichts falsch zu machen, greift man am besten auf die Erfahrung eines Caterers zurück.



Catering ist die beste Lösung

Der Partyservice Christina in Duisburg ist seit über 30 Jahren die Adresse für Menschen, die sich kulinarisch verwöhnen lassen wollen. Ob kleine oder große Feier: Der Caterer kreiert einzigartige Kombinationen für jeden Geldbeutel und Geschmack. "Vegetarische oder vegane Alternativen werden bei uns immer häufiger nachgefragt. In Abstimmung mit dem Gastgeber nehmen wir diese Wünsche gerne in das Menü auf, sodass die Gäste vollkommen zufrieden sind und der Gastgeber auch", erklärt Inhaber Helmut Gottlieb. So steht einer ausgelassenen Weihnachtsfeier nichts mehr im Weg.



Partyservice Christina in Duisburg

Rauschende Feste und zufriedene Gäste: Der wohl sehnlichste Wunsch eines Gastgebers. Der Partyservice Christina in Duisburg fühlt sich diesem Wunsch Ob Hochzeit, Geburtstag, Firmenfeier oder einfach nur so, der Anlass sp keine Rolle. Gerne berät das Team aus Duisburg seine Kunden persönlich damit jedes Fest ein voller Erfolg wird.

> IHR EXPERTE HELMUT GOTTLIEB Bronkhorststr. 150, 47137 Duisburg Fon: 02 03 / 42 38 92



Wir verbinden Welten.

- Übersetzungen in alle Sprachen
- Fachübersetzungen
- Beglaubigte Übersetzungen



EIN WEIHNACHTSMENÜ

für Feinschmecker



Weihnachten ist eines der schönsten Feste des ganzen Jahres. Traditionelle Gerichte wie Würstchen mit Kartoffelsalat oder die traditionelle Weihnachtsgans sind altbekannte Rezepte. Warum jedes Jahr das gleiche Menü auftischen? Überraschen Sie Ihre Gäste dieses Mal mit einer exquisiten Menüfolge.

Feinschmecker-Experte Rüdiger Elzer von Probieren & Genießen hat uns dafür ein individuelles Weihnachtsmenü zusammengestellt. LAURA FERKINGHOFF





Zutaten pro Glas:

10 ml Erdbeeressig 90 ml Asti Sekt 1 Erdbeere zur Deko 1 Eiswürfel

Zubereitung:

Den Eiswürfel in ein Glas geben und den Erdbeeressig dazu gießen. Anschließend mit Sekt auffüllen und eingeritzter Erdbeere dekorieren.

Avocado Ziegenkäse Salat mit Himbeerdressing

für 4 Personen

Zutaten für den Salat:

200 g Feldsalat 1 ½ reife Avocado 70 g Ziegenfrischkäserolle 20 g Walnüsse 2 TL Honig (Lavendelhonig)

Für das Himbeerdressing:

250 g TK Himbeeren 2 EL Walnussöl

4 EL Himbeer-Balsam-Essig

2 TL Dijonsenf

100 g Himbeeren

2 EL Honig Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

- Den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.
- Feldsalat und Himbeeren gründlich waschen und in flache Salatschalen verteilen.
- Die Avocado halbieren und in dünne Streifen schneiden. Anschließend über das Salatbett geben.
- 4. Die Ziegenfrischkäserolle in dünne Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Den Honig und kleingehackte Walnüsse auf die Ziegenkäsescheiben geben und für nur zwei Minuten in den Backofen geben.
- Den warmen Ziegenkäse auf dem Salat platzieren.
- Abschließend den Salat mit dem Dressing anrichten.

Zubereitung der Himbeervinaigrette:

- Tiefgefrorene Himbeeren auftauen lassen und mit der Gabel
- Mit Walnussöl, Himbeeressig, Dijonsenf und Honig vermischen.
- Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Abschließend durch ein feines Sieb passieren.

Spargelcremesuppe mit Parmaschinken

Zutaten:

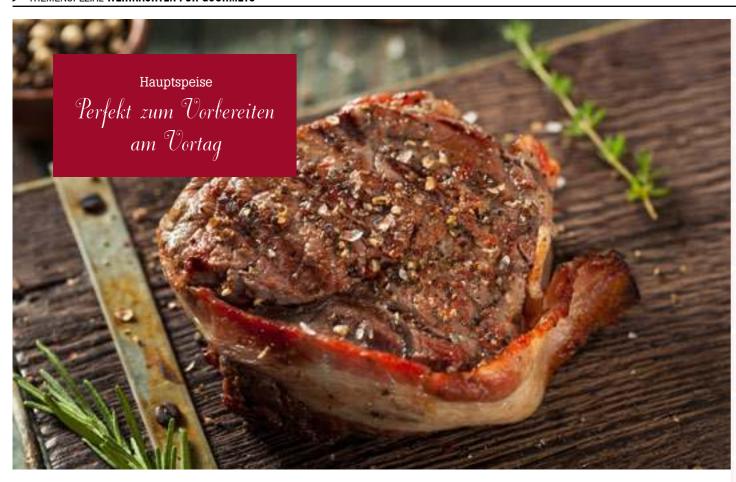
1 kg weißer Spargel Salz und Pfeffer aus der Mühle 30 g Butter Zitronensaft zum Abschmecken 1 TL Zucker 2 Scheiben Parmaschinken 1 EL ÖI 250 g Kartoffeln

200 ml Schlagsahne

8 Basilikumblätter

- 1. Den Spargel schälen, waschen und mit Butter und Zucker in 1 L Salzwasser langsam aufkochen lassen. Bei geringer Hitze 15 Minuten ziehen lassen. Danach die Spargelstangen in kleine Scheiben schneiden und die Köpfe halbieren
- 2. Die Kartoffeln waschen und schälen, würfeln und in der gesiebten Spargelbrühe mit den Spargelscheiben nochmals aufkochen. Bei mäßiger Hitze zugedeckt 15 Minuten kochen und anschließend fein pürieren. Die pürierte Suppe mit Schlagsahne und den Spargelköpfen wieder aufkochen und 8 Minuten kochen lassen. Danach abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft.
- 3. Den Parmaschinken in Streifen schneiden und mit Öl in einer beschichteten Pfanne knusprig braten. Die Basilikumblätter fein schneiden. Anschließend die Suppe in Tassen füllen und mit Parmaschinken und Basilikumblättern garnieren.





Rindsmedaillons mit Pflaumen-Rosmarin-Haube

Für 4 Personen

Zutaten:

4 Rindsmedaillons à 180 g

4 EL Arganöl

8 Streifen Rohschinken à ca. 10 g

5 getrocknete und entsteinte Pflaumen

2 Zweige Rosmarin

20 g weiche Butter

2 EL Paniermehl

½ EL gemahlener Zimt

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Vorbereitung einen Tag vorher:

- Medaillons mit Pfeffer und Arganöl einreiben.
 Anschließend je zwei Rohschinkenstreifen um ein Medaillon wickeln und mit einer Schnur festbinden.
 Mit Frischhaltefolie abdecken und in den Kühlschrank stellen.
- Die Pflaumen und Rosmarinnadeln hacken. Einige Rosmarinnadeln zum Garnieren aufbewahren. Die gehackten Pflaumen und Rosmarinnadeln mit Butter, Paniermehl, Zimt und Salz verkneten. Auf einem Holz die Masse zwischen zwei Frischhaltefolien ungefähr 3 mm dick ausrollen und in den Kühlschrank stellen.

Am Weihnachtstag fertigstellen:

 Die Rindermedaillons aus dem Kühlschrank nehmen und eine Stunde lang auf Zimmertemperatur bringen.

- Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.
- Pflaumenmasse kreisförmig in Medaillongröße ausstechen.
- Bei mittlerer Hitze die Medaillons in einer Pfanne auf beiden Seiten für anderthalb Minuten anbraten.
- Danach die Medaillons in eine Auflaufform geben und die ausgestochene Pflaumenmasse auf die Medaillons legen. Mit den restlichen Rosmarinnadeln garnieren
- Im mittleren Einschub des Backofens für 20 Minuten (medium) garen.
- Aus dem Ofen nehmen, mit Salz bestreuen, mit dem Pfeffer würzen und servieren.
 Dazu passt Süßkartoffel-Gemüse-Gratin.

"Der richtige Essig und das richtige Öl verfeinern nicht nur den Salat", weiß Rüdiger Elzer von Probieren & Genießen. Arganöl gilt mit seinem nussigen Geschmack und seinen hochwertigen Fettsäuren als Gourmet-Speiseöl. Das Öl ist reich an Vitamin E und wird als flüssiges Gold aus Marokko angesehen.



Feine Produkte aus dem Online-Shop

"Probieren & Genießen"

Passend zur Menüfolge haben wir spritzige Essige und köstliche Öle zusammengestellt, die Sie in unserem Online-Shop bestellen können:

www.probieren-geniessen-shop.de



Himbeeressig

Süß und fruchtig für Salate und Aperitifs.

100 ml / 3,89 Euro



Walnussöl

Allroundtalent für die Gesundheit und sollte nur kalt verwendet werden.

100 ml / 4,80 Euro



Arganöl

Eines der kostbarsten Öle der Welt mit einzigartigen Inhaltsstoffen.

100 ml / 11,76 Euro



Cranberryessig

Fruchtig, süß und sauer zugleich, köstlich zu Salaten und im Aperitif.

100 ml / 3,89 Euro



Haselnussöl

Nussiges Aroma mit hautpflegenden Eigenschaften.

100 ml / 5,80 Euro

Cranberry Crumble

Zutaten für den Cranberrykompott:

250 g Cranberries, frisch oder getrocknet 3½ EL Cranberryessig (süß)

3½ EL Zucker

Zutaten für die Creme:

200 ml Sahne 100 g Frischkäse

100 g Quark

4 TL Zucker

etwas Zitronenschale

Zutaten für den Crumble:

50 g Mehl

50 g brauner Zucker

40 g Haselnüsse, fein gehackt

3 EL Haselnussöl

Zubereitung:

- Die Cranberries bei geringer Hitze mit Essig,
 Zucker und etwas Wasser einkochen.
 - Für den Crumble das Mehl mit dem braunen Zucker und den Haselnüssen mischen.

 Danach das Haselnussöl hinzufügen und bei geringer Hitze in einer Pfanne oder einem Topf rösten lassen.
- Für die Creme die Sahne zusammen mit dem Zucker steif schlafen. Anschließend den Frischkäse und den Quark unterheben. Mit Zitronenschale verfeinern.
- Abschließend den Cranberrykompott in Dessertgläschen geben, danach die Creme schichten und zuletzt den Crumble darüber verteilen. Mit einem Minzblatt garnieren.



Die Feinkostprodukte von Probieren & Genießen verfeinern nicht nur das Weihnachtsmenü. Köstliche Essige und Öle sowie Schokoladen und Spirituosen eignen sich außerdem hervorragend als Weihnachtsgeschenk. So versüßen Sie Ihren Liebsten die Zeit auch über Weihnachten hinaus.

WEIHNACHTSSTRESS, **DIESMAL NICHT!**

Ach die Weihnachtszeit: Als Kind hat man die Tage gezählt, bis es endlich soweit ist. Jetzt sind es wohl die Tage, bis alles vorbei ist, die gezählt werden. Es beginnt schon in der Vorweihnachtszeit.

DAS FEST DER LIEBE? WOHL EHER DAS STRESSFEST

Sobald es draußen kälter wird, fangen die ersten Planungen für das Fest an. Dieses Jahr ist man dran sein Heim als Veranstaltungsort anzubieten – was man noch bereuen wird, doch dazu später mehr. Die Gästeliste wird von der Familie schnell gefüllt. Eltern, Geschwister, Cousinen, Tanten, Onkel und quengelnde Kinder: Wenn man ehrlich ist, ist die Familie schon ganz ok – allerdings nicht, wenn alle zusammenkommen. Sind die Einladungen alle raus, kommt auch schon gleich die nächste Stressursache: Geschenke kaufen.

DER GESCHENKEKAUF

In der heutigen Zeit ersparen uns Online-Shops immerhin die nervigen Tage in überfüllten Einkaufsläden. Allerdings besteht das Problem, das richtige Geschenk zu finden. Warum sollte man sich den Kopf zerbrechen, wenn man dafür nur mit Socken oder Büchern belohnt wird? Mein Tipp lautet also: Nicht allzu viele Gedanken machen, ist eh immer falsch. Wurden die Einkäufe erledigt, kann man sich "in Ruhe" um die Planung der Feier kümmern.

DAS WEIHNACHTSESSEN

dieser illustren Veranstaltung - das Weihnachtsessen. Im besten Fall bringt jeder eine Kleinigkeit mit, sodass man nicht alles selber machen muss. Achtet darauf, dass jeder den gleichen Anteil mitbringt, sonst gibt man der Familie nur noch mehr Gründe, dass Fest der Liebe in Streitigkeiten und Diskussionen zu werfen. Besonders auf den geizigen Onkel sollte geachtet werden, denn dieser bringt entweder Soßen (eine angefangene Tube Ketchup) oder Getränke (zwei angefangene Flaschen Fanta oder Cola für 13 Personen) mit. Man selbst bekommt meistens die schwierigste Aufgabe: die Zubereitung der Weihnachtsgans. Sobald alle eingetroffen sind, fängt das Chaos an. Am Anfang sind die Kinder am motiviertesten und dementsprechend laut. Das ist jedoch nicht das Schlimmste. Denn: Sobald sich Langeweile in den jungen Köpfen ausbreitet, fängt der Blödsinn an. Paul Nipkow sei Dank, gibt es ein Wundergerät, dass selbst Kinder ruhigstellt: der Fernseher. Die Ruhe hält leider nicht lange - denn sobald ein bestimmtes Thema angesprochen wird, bricht eine stundenlange Diskussion aus. Jetzt hilft nur noch das Essen. Man hat den ganzen Tag Zeit, seine kulinarischen

Widmen wir uns nun der heiligsten Aufgabe

Künste zu nutzen. Dementsprechend hoch sind die Erwartungen. Die Gans ist gelungen – naja, wenn das alle nur so sehen würden. "Das Fleisch ist aber sehr trocken", kommt von der Mutter mit einer grimmigen Miene, gefolgt von schlauen Tipps. Aber Kopf hoch: Egal wie gut das Essen auch gelungen ist, Mutter hat immer was zu meckern, denn sie ist nun mal der beste Koch.

DAS CHAOS NIMMT SEINEN LAUF

Nach dem Essen gibt es noch Nachtisch. Zu dieser Zeit fängt der Wein bei so manchen an zu wirken. Denn: Die angetrunkene Tante hört nicht mehr auf zu reden. So prahlt sie, wie gut sie ihre Diät durchzieht - während sie einen rekordverdächtigen Haufen Nachtisch auf ihrem Teller stapelt. Immerhin dauert es nicht lange, bis alle fertig sind und die Bescherung kann beginnen. Jetzt hilft auch kein Fernseher mehr, denn die Kinder drehen ab. Die Erwachsenen üben währenddessen schonmal ihr nettes "Danke, das ist genau das, was ich wollte". Kleidung, Bücher, Gutscheine und Küchengeschirr sind die häufigsten Geschenke, aber Hauptsache die Kinder sind glücklich. Sobald jeder seine Geschenke hat, ist

STRESSFREIE WEIHNACHTEN

"Im Dezember geht man am besten den Gestressten aus dem Weg" – Hotelbesitzel und Urlaubsexperte Ronny Vermeiren vom Hotel auf der Hohe in Ballenstedt.

der Abend so gut wie beendet.

meistens noch ein Kaffee getrunverschwindet. Endlich Ruhe: Nach so einem Abend ist die Weihnachtsstimmung fürs Erste verschwunden. Allerdings ist jetzt die beste Zeit für das Sofa, ein Bierchen und die Simpsons, während die Schadenfreude darüber, dass nächstes ein anderer dran ist, ausbricht.

Warum müssen wir im Winter die Kälte, Dunkelheit und den Stress ertragen? Müssen wir eben nicht. Verschwinden Sie doch einfach über Weihnachten. Südamerika, Asien oder

Australien:

Entspannung
kalten Jahresperfekte Abwechslung. Auf
Suche nach Ruhe vor der
Familie reicht auch eine Reise

innerhalb Deutschlands. Ostund Nordsee sind bei dem kalten, windigen Wetter eher weniger

Der Harz hingegen ist ein perfekter Urlaubsort, um jeglichen Stress auszublenden. Umgeben von weißen Hügeln und viel Natur ist die Entspannung garantiert. Für kulinarische Verwöhnung und gemütliche Nächte

ist man im Hotel auf der Hohe

bestens aufgehoben. Im Dezember gilt zudem die "Weihnachtsromantik". Bei diesem Angebot genießt man zu zweit den Aufenthalt im Hotel. Sekt und Mehr-Gänge-Menüs erwarten Sie. Auch ein Tanzabend mit Buffet am 26.12. ist eingeplant. Für die sehr kalten Tage steht Ihnen des Weiteren die Infrarot-Kabine zur Verfügung. Vergessen Sie Ihren Stress - nehmen Sie sich Weihnachten frei.

ROBERT JUSTITZ CASTRO



Auf der Hohe 1, 06493 Ballenstedt Fon: 03 94 83 / 97 90 00 www.hotel-auf-der-hohe.de

MARCUS GEIBEL

SPRACHDIENSTLEISTUNGEN

IHR SPEZIALIST FÜR PATENT- UND TECHNISCHE ÜBERSETZUNGEN.

Marcus Geibel Dipl.-Dolmetscher Dipl.-Übersetzer

Burgstraße 57 41747 Viersen

T. 0 21 62 / 8 16 37 60 **M.** 01 60 / 93 70 31 88

E-Mail info@sprachen-geibel.de **Web** www.sprachen-geibel.de



WEIHNACHTSSTYLF

HEUTE IST MEHR LAMETTA!

Besuche von entfernten Verwandten, üppige Menüs und mehr oder minder brauchbare Geschenke: Des einen Freud ist des anderen Leid – die liebe Weihnachtszeit. Doch anstatt "was wünscht du dir?" lautet die zentrale Frage heute immer öfter: Wie sieht dein diesjähriges Styling aus?

Führen wir uns den Zeitgeist vor Augen: Die Mode ist schnelllebig und plakativ geworden. Was früher exklusiv und nur für "wenige Interessierte" zugänglich war, muss heute die Massen begeistern. Das haben die großen Modelabels schnell begriffen - unsereiner natürlich auch. Die sozialen Netzwerke haben die Affinität für Mode revolutioniert. Denn heute muss Mode mehr als nur einem selbst gefallen.

BUNTER, GLÄNZENDER, PLAKATIVER:

DER TANNENBAUM IST UN-SER GRÖSSTER KONKURRENT

Man kann es ein bisschen mit dem eigentlichen Star des Weihnachtsfestes vergleichen: dem Tannenbaum. Jedes Jahr schmücken wir ihn mit bunten Kugeln, Lametta und einer pompösen Spitze. Er ist unser ganzer Stolz, aber auch unser größter Konkurrent. Denn: Alle bewundern ihn.

Also holen auch wir alles aus unserem Styling raus. Die Weihnachtsfeiertage sind der perfekte Anlass. Aktuelle Modetrends wie Logo und Slogan-Shirts diverser Designermarken sagen klar und deutlich: "Schau mich an". Rüschen und Volants lassen die sonst so zurückhaltenden Blusen plötzlich protzig erscheinen und die längst vergangenen Schulterpolster sind wieder zurück. Bei den Farben kann es nicht knallig genug sein und "colour blocking" ist absolut Trend. Wir machen dem bunt geschmückten Weihnachtsbaum also ganz schön Konkurrenz. Ein originelles Foto davor geschossen und mit



ein paar trendigen Hashtags versehen, schon hat auch die Community genug Gesprächsstoff und weiß gar nicht, wo sie zuerst hin-

GLÄNZENDE SPITZE:

DIE KRÖNUNG EINES JEDEN WEIHNACHTSBAUMES

Eigentlich fällt die Spitze des Christbaumes immer als erstes ins Auge. Diese funkelt meistens in Form eines Sterns aus Glas, Kunststoff oder Stroh. Genauso vertreten sind ausgefallene und bunt blinkende Christbaumspitzen.

Ebenso wichtig wie die richtige Christbaumspitze sind unsere Haare. "Zu Weihnachten darf es auch schon mal eine etwas aufwendigere Frisur sein", weiß Friseurmeister Heinz-Hermann Lünzmann. Wer sich an den aktuellen Trends orientieren will, der sollte auf den "Charcoal-Hair-Trend" setzen. "Das ähnelt dem Granny-Hair-Trend aus dem Jahr 2016, ist nur mit intensiveren Grautönen versetzt", meint der Experte aus Bremen.

schauen soll.

Colorationen, die richtige Haarpflege oder Massagen: Seit vielen Jahren gehört Haarmoden Lünzmann zu den Vorreitern in Sachen Trends, Pflege und Schnitt. Inhaber und Friseurmeister Heinz-Hermann Lünzmann und sein Team sorgen in Bremen für außergewöhnliche Haarschnitte auf höchstem Niveau.

Wer fällt an den Weihnachtsfeiertagen also mehr auf? Die Redewendung "Früher war mehr Lametta" gilt für die diesjährigen Feiertage auf ieden Fall nicht mehr. KIM FERKINGHOFF

> IHR EXPERTE FRISEURMEISTER LÜNZMANN Haarmoden Lünzmann Hamburger Str. 214, 28205 Bremen Fon: 04 21 / 4 98 95 54 www.luenzmann.org

FIT IM WINTER WINTERSPORT STATT WINTERSCHLAF

Die kalte Jahreszeit ist oft Anlass zum Faulenzen. Doch spannende Wintersportarten warten und lassen nicht nur den Winterspeck schmelzen, sondern bringen viel Spaß für Jung und Alt.

Die Bäume werden kahl, die Tage sind kürzer und die Temperaturen sinken: Der Winter ist im Anmarsch und die Couchsurf-Saison damit eröffnet. Jetzt heißt es Wolldecke und Kakao auf dem Sofa statt Fahrradtouren oder lange Spaziergänge am Strand. Die Menschen ziehen sich in der kalten Jahreszeit immer mehr zurück, futtern sich ihren Winterspeck an und verfallen in einen Winterschlaf. Doch wir sind keine Bären. Zeit, die Hüfte von der Couch zu schwingen und etwas Action in die kalte Jahreszeit zu bringen.

Mit dem Winter bricht auch die Wintersportzeit an. Besonders beliebt ist das Ski- oder Snowboardfahren. Jährlich fahren Millionen Menschen in den Süden zu den Bergen. Laut Kurzurlaub. de zählt Chiemgau zu den zehn beliebtesten Skigebieten in Deutschland. "Die Winklmoosalm in Chiemgau eignet sich hervorragend für Fahranfänger", erklärt Rudi Schmid vom snow surf

center. Mit seiner Snowboardschule führt er dort viele Anfängerkurse durch. Soll es etwas anspruchsvoller sein, kommen Fortgeschrittene im angrenzen den Skigebiet Steinplatte auf ihre Kosten. Ob eingefleischter Snowboardfahre oder blutiger Anfänger: Der Spaß ist garantiert.

"Chiemgau ist übrigens auch im Sommer ein tolles Urlaubsziel", so Rudi Schmid. Wer auch im Sommer nicht auf das Board verzichten will, der kann bei Rudi Schmid, in seinem Wassersportcenter am Waginger See, einen Kurs für Stand Up Paddling, Windsurfing oder Segeln belegen. SARA HEIRINGHOFF

WEIHNACHTSZEIT IST WINTERZEIT

Wenn die Temperaturen sinken und die ersten Schnee-Chiemgau befindet sich die erste Snowboardschule Europas. Seit 1984 finden dort alle Hobbywintersportler erstklassige Lehrer, die mit viel Erfahrung und Know-how zur ne kommen auf ihre Kosten und können die ersten klei garantiert. Selbstverständlich kann man auch alleine auf sich vor Ort durch eine proessionelle Reparatur retten

UBS UNIVERSAL Brandschutz Service GmbH

Burgstr. 64 06114 Halle

Tel.: 0345 / 54 00 370 Fax: 0345 / 54 83 972

info@universal-brandschutz.de www.halle-brandschutz.de





PRODUKTE & DIENSTLEISTUNGEN 2017

Medizinischer Fachhandel des Sanitätshaus

Hydrophile Katheter bieten eine angenehme

Alternative zu herkömmlichen Kathetern und

helfen dabei, den Alltag wieder erträglicher zu

machen. Seit 15 Jahren ist das Unternehmen

in den Bereichen Homecare, Stoma, Konti-

nenz- und ISK-Versorgung erfolgreich tätig. www.sanitaetshaeuser-bochum.de

Würger in Bochum

Im Jahr 2017 hat die dsa für Sie bundesweit viele verschiedene Dienstleistungen und Produkte getestet. Für das kommende Jahr möchten wir Ihnen die folgenden Unternehmen empfehlen:

Malermeister Ingolf Heinecke in Neuhagen

Einfach kann jeder: Eine frische Farbe an der Wand wertet den Raum optisch auf, doch den richtigen Charakter bekommt die Wand erst durch die Stucco-Italiano-Technik. Malermeister Ingolf Heinecke bringt das "gewisse Etwas" in Ihre Wohnräume. www.maler-heinecke.de

Kosmetik- und Fußpflegepraxis Iris Peters in Erkelenz

Unebenheiten, Aknenarben und Falten lassen Sie älter und erschöpft wirken. Das populäre Micro Needling-Verfahren durch Iris Peters kann das Hautbild sichtbar verbessern und lässt Sie wieder jung und frisch aussehen.

www.kosmetik-erkelenz.com

Wenn es ums Auto geht, sollten Sie nichts dem Zufall überlassen. Immerhin könnte Ihre Sicherheit gefährdet werden. Schnell und einfach repariert der Scheiben-Doktor den Glasschaden oder tauscht Ihre Autoscheiben aus.

www.scheiben-doktor.de

Scheiben-Doktor in Pohlheim-Garbenteich

Lackiererei Thielemann in Hamburg

Jedes Automodell findet sich auf den deutschen Straßen in den verschiedensten Farben wieder. Der Lack soll jedoch nicht nur schön aussehen, sondern auch vor Korrosion schützen. Vertrauen Sie auf die Expertise des Lack-Profis Oliver Thielemann.

Fachzahnärztin für Kieferorthopädie Bozsak in Nürnberg

Weiße und gerade Zähne geben dem strahlenden Lächeln mehr Ausdruck. Von Natur aus ist leider nicht jeder damit gesegnet. Kieferorthopädin Bozsak bietet mit dem DAMON-System ein sanfteres und schnelleres Zahnspangensystem als herkömmliche Zahnspangen. www.fachzahnaerztin-kieferorthopaedie-bozsak.de

Lettershop Wiest in Kißlegg

Keine Zeit verlieren: Lassen Sie sämtliche Druck- und Versandaufträge schnell und einfach durch den Lettershop Wiest durchführen. So bleibt mehr Zeit für das Kerngeschäft.

www.lettershop-wiest.de

Pflegeteam Naebers in Geldern

Im Alter braucht jeder eine unterstützende Hand an seiner Seite, um den Alltag zu bewältigen. Das Pflegeteam Naebers bietet die nötige Unterstützung, wo sonst keine zu finden ist. So kann man auch im Alter die Lebensqualität erhalten. www.pflegedienst-naebers.de

Buchhaltung Müller in Balingen

Eine Jahresbilanz ist für viele Unternehmen nicht nur Pflicht, sondern auch von großem Wert für unternehmerische Entscheidungen. Die Buchhalterin Nadine Müller erstellt Ihnen einen rechtskräftigen und übersichtlichen Jahresabschluss, während Sie sich ganz auf Ihr Kerngeschäft konzentrieren.

www.nm-buchhaltung.de

Valeovia in Bremen

Nicht nur zur Weihnachtszeit, sondern das ganze Jahr über sind Rücken-, Gelenk-, Kopf- und Nackenschmerzen eine Belastung. Nehmen Sie diese nicht länger hin, sondern bekämpfen Sie die Ursache. Die Heilpraktikerin Judith Ovsenis wendet die Osteopressur-Technik nach Liebscher und Bracht an und konnte so schon die Schmerzen vieler Patienten lindern.

Physiotherapie Andrei Steinhäuser in Oranienburg

Undefinierbare Schmerzen, wie etwa im Rücken, können durch verklebte Faszien entstehen. Diese treten beispielsweise durch Bewegungsmangel auf. Die Physiotherapie-Praxis Andrei Steinhäuser bietet die Behandlung nach dem Fasziendistorsionsmodell und sorgt für Ihr Wohlbefinden - insbesondere in der Weihnachtszeit.

www.oranienburg-physio.de



Reiki Lichtoase in Halle

Das Wort Reiki bezeichnet die universelle Lebensenergie, die in jedem Lebewesen zu finden ist. Gleichzeitig benennt es die Entspannungsund Heilmethode, in der die Energie durch einen Kanal übertragen wird. Als ausgebildete Meisterin kann Dagmar Freese als Kanal dienen und belebt den Körper und Geist ihrer Patienten mit Lebensenergie. www.bioenergietherapeut-halle.de



Ambrosia Bestattung in Chemnitz

Im Todesfall sollte man immer einen einfühlsamen Bestatter an seiner Seite haben. So kann man dem Verstorbenen die letzte Ehre erweisen und ihm einen Abschied bieten, den er verdient. www.ambrosia-bestattungen.net

Panther's Gym in Bebra

Fit durch den Winter und weg mit dem Winterspeck. Mit Panther's Gym bringen Sie sich in Topform und holen das Beste aus sich raus.

www.panthers-gym.com





Bestattungsinstitut Simon von Treskow in Kaisersesch

Wenn die Zeit gekommen ist, wünscht sich jeder einen in-

dividuellen Abschied und eine Beisetzung ganz nach seinen Vorstellungen. Doch manchmal bleibt nicht die Zeit, seine

Wünsche zu äußern. In einer umfassenden Bestattungsvor-

sorge können Sie Ihre Vorstellungen festhalten. Simon von

Nachtwerkstatt Hartwin Himmele in Mannheim

Young- und Oldtimer sind oft sehr kostbar - nicht nur emotional. Umso wichtiger ist es, die Prachtstücke richtig zu pflegen und gegebenenfalls zu restaurieren. Überlassen Sie dabei nichts dem Zufall und vertrauen auf den Rat sowie das Können eines Experten.

www.nachtwerkstatt.de

32















► DER GEIST **DER DIESJÄHRIGEN WEIHNACHT**



GFS GmbH in Gelsenkirchen

Besonders zur Winterzeit trägt man viel Schmutz und Nässe mit ins Büro. Die Konsequenz: Das Büro ist schmutzig und riecht unter Umständen auch so. Eine professionelle Gebäudereinigung bringt die Arbeitsräumlichkeiten wieder auf Vordermann. Das Beste: Biologisch abbaubare Reinigungsmittel beugen Allergien und Unverträglichkeiten vor. www.gfs-ge.de



Bestattungsinstitut Will in Herzberg

In der Zeit der Trauer sollte man immer einen unterstützenden und einfühlsamen Bestatter an seiner Seite haben. Bei dem Bestattungsinstitut Will erwartet Sie ein würdevoller Abschied und Zeit zu trauern.

www.bestattung-will.de

Wibar in Hanau

Die Finanzplanung darf nicht einem Glücksspiel gleichen, sondern muss fachgerecht und objektiv durchgeplant werden. Handeln Sie nicht erst, wenn Problematiken auftreten. Wibar steht für Ihr Recht in der Finanzplanung. www wibar de



Musikwerkstatt in Hofheim

Die Leidenschaft für Musik teilen viele Menschen und sie durchbricht sogar sprachliche Barrieren. Verstummt der Klang eines Instrumentes, bringt die Hofheimer Musikwerkstatt die Melodie zurück.

www.musikwerkstatt-hofheim.de



Augenoptik Dalinghoff in Senden

Mit Augenoptik Dalinghoff haben Sie immer den Durchblick - professionelle Brillen und Kontaktlinsen für eine einwandfreie Sicht. www.dalinghoff.de



Ingenieur Schmidt in Köln

Das Ende des Jahres steht bevor und damit auch die Energiekostenabrechnung. Damit diese keine bösen Überraschungen für Sie bereithält, lohnt sich eine umfassende Engerieberatung durch den Ingenieur Schmidt.

www.ingenieur-schmidt.de



Kosmetikstudio Skinshine

Makellos schön: Mit den kosmetischen Behandlungen vom Kosmetikstudio Skinshine holen Sie das Beste aus sich raus.

www.skinshinebayreuth.de



Therapiezentrum Bonnema in Wesel

Ein Rücken frei von Schmerzen und absolute Bewegungsfreiheit sollten eine Selbstverständlichkeit sein, besonders zur Weihnachtszeit. Leiden Sie unter Schmerzen, können die Physiotherapeuten aus dem Therapiezentrum Bonnema die Ursache lokalisieren und behandeln. www.tzb-wesel.de



meisten allzugut. Schnell reagiert der Körper mit Stressreaktionen und

Dass die Weihnachtszeit mit viel Stress verbunden ist, wissen die

Heilpraktikerin Rafflenbeul in Braunschweig

Blockaden. Mit den Methoden der Kinesiologie löst die Heilpraktikerin Rafflenbeul die Symptome. So gehen Sie gesund durch die Weihnachtszeit. www.karen-rafflenbeul.de



Wilhelm Plötz in Kelkheim/Ts

Zeigt sich plötzlich Schimmel in den Wohnräumen, heißt es die Ursache zu finden, um den Schimmel dauerhaft beseitigen zu können. Wilhelm Plötz bietet eine qualifizierte TÜV-zertifizierte Schimmelerkennung und -bewertung mit anschließender Sanierung.

www.sachverstaendiger-fuer-schimmelpilz.de





Shop.Meister-S.com in Parchim

Motorradliebhaber aufgepasst: Im Frühjahr 2018 findet das rally&race 2018 Event mit eigener Sandrennbahn statt. Die Planung und Umsetzung übernimmt der leidenschaftliche Motorradfahrer und Inhaber von Meister-s.com Axel Siemoneit.

www.meister-s.com





Physiotherapie Bartaune in Schönebeck an der Elbe

Verhärtete Muskeln und andauernde Verspannungen sorgen für Schmerzen. Schmerzen, die man insbesondere in der Weihnachtszeit nicht hinnehmen sollte. Die Physiotherapie Bartaune bietet mit der Schmerztherapie in Form von Massagen eine schonende Behandlungsmöglichkeit.

www.physio-bartaune.de

Heilpraktikerin Beate A. Mazur aus Frankfurt Oder

Innere Unausgeglichenheit, Stress und Sorgen können schnell zur seelischen Belastung werden. Mit der Hypnosetherapie der Heilpraktikerin sollen Sie zu Ihrem inneren Selbst finden und die Ursachen Ihrer Unruhe beseitigen.

www.beate-mazur.de



EnergyCoaching Wiese in Schöllkrippen

Stress und Sorgen greifen in den Einklang von Körper und Geist ein. So steht man sich oft selbst im Weg. Karin Anita Wiese beseitigt die Sorgen und Hindernisse mit Hilfe der Chinesische Quantum-Methode. Sie sollten das Leben leben, welches Sie sich immer gewünscht haben.

www.karin-anita-wiese.de

Malerbetrieb Padberg aus Warstein

Gemütlich mit einem Teppich, trendig mit grauem Laminat oder rustikal mit dunklem Parkett: Der Bodenbelag gibt einem Raum seinen ganz eigenen Charakter. Malermeisterbetrieb Padberg sorgt für das "gewisse Etwas" in Ihren Wohnräumen.

www.maler-padberg.de

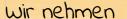


KOW Design GmbH in Berlin

Suchen Sie noch die perfekte Traumküche? Dann lassen Sie sich durch die Profis der KOW Design GmbH beraten. Groß, klein, viel Stauraum, rustikal oder extravagant: Die Mitarbeiter planen die neue Küche ganz nach Ihren Vorstellungen.

www.kuechen-berlinmitte.de





neue Schüler auf.



Wir möchten Sie mit einem individuellen Lern- und Leistungsniveau unterstützen.

- Spezielle Inhalte
- X 1x bis 5x wöchentlich
- keine Vertragsbindung
- Mo.- Fr.: 14:00 17:00 Uhr
- K Ferien: 10:00 12:00 Uhr
- **Einzelunterricht** Cruppenunterricht mit 3 bis 5 Schülern pro

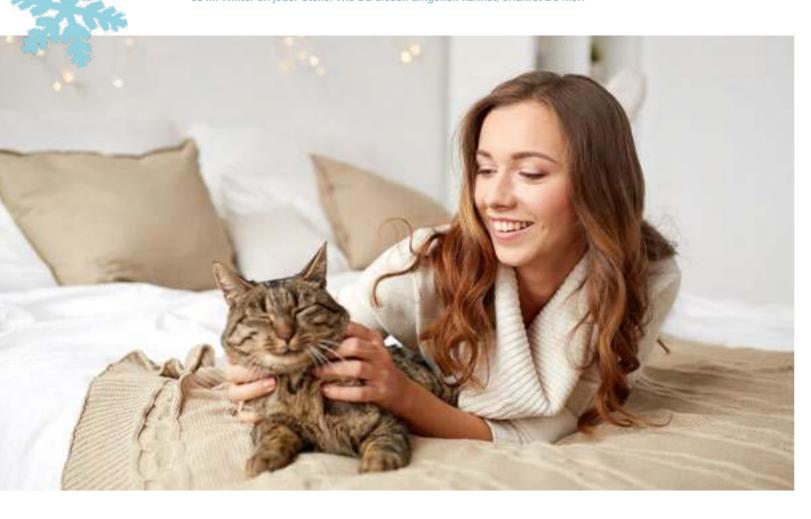
Lehrkraft



www.schuelerkreis.net info@schuelerkreis.net Telefon: 02151 - 29 481

DAMIT DIE WEIHNACHTSZEIT BESINNLICH BLEIBT: TIPPS GEGEN STRESS

Die Zeit der kalten Tage ist gekommen und somit auch die Winterschlafsaison. Auch wenn wir Menschen diesen Schlaf nicht benötigen, futtern wir uns dennoch eine Menge Fett an und schränken unsere Bewegungen auf ein Minimum ein. Zudem wird unser Stresszentrum ziemlich gereizt: Weihnachtseinkäufe, Familie, Kälte und alle möglichen Planungen für die vielen Feiern. Stress gibt es im Winter an jeder Stelle. Wie Du diesen umgehen kannst, erfährst Du hier:



Weihnachtsmusik und -filme
Ein einfacher Tipp gegen den Stress ist es, sich einfach
mal in die Weihnachtsstimmung zu begeben. Haufenweise
Weihnachtsfilme und die richtige Musik ermöglichen dies
schneller als Sie denken. Ob im Auto, bei der Arbeit oder
Zuhause auf der Couch: Es gibt keinen Ort, an dem man
keine Weihnachtsstimmung haben sollte.

In der Weihnachtsbäckerei

Es gibt doch nichts Entspannteres als auf dem Sofa zu liegen und an die Kekse oder den Kuchen im Ofen zu denken, während der Duft die Vorfreude und den Appetit anregt. Zimt, Zitrone oder Apfel: Die zarten Gerüche lassen einen die Eskapaden des Alltags vergessen. Kuchen und Kekse backen ist die Definition für einen sinnlichen Winter. Spaß und Genuss für Jung und Alt.

Bewegung

Wer kennt es nicht: Draußen ist es kalt und man verbringt die meiste Zeit im Winter auf der Couch vorm Fernseher. Diese Faulheit kann zwar sehr entspannend sein, jedoch fühlt man sich träge und schlapp. Unser Tipp: Verdien es Dir. Gehe lieber ein bisschen Joggen oder Spazieren – aber warm anziehen nicht vergessen. Nach dem Sport fühlt man sich gut und ausgepowert. So wird der höchste Entspannungsgrad garantiert.

Ein Gläschen [Glüh]Wein

Wie sagt man noch gleich? Ein Glas Wein am Tag soll gesund sein. Das redet man sich auf jeden Fall oft ein. Was jedoch stimmt: Nach einem Glas Wein ist man glücklicher. Warum also nicht auch an Weihnachten. Anstatt den gekauften Wein, kann man selbstgemachten Glühwein genießen und sich mal so richtig entspannen.

Früh genug mit der Planung anfangen
Ein einfacher aber effektiver Tipp für alle, die Zuhause feiern wollen: Fang früh genug mit der Planung an. Es bringt nichts, außer Stress, alles an den letzten Tagen zu planen. Sobald etwas schief läuft, herrscht Verzweiflung. Also lieber schon im Herbst anfangen, alles Nötige abzuklären und zu planen. Auch den Einkauf kann man sich leichter machen. Anstatt ins volle Kaufhaus zu rennen, wären Online-Shops die einfachere Alternative.

Urlaub nehmen

Macht Dir der Weihnachtsstress zu schaffen? Dann flüchte in den Urlaub. Die kalte und dunkle Jahreszeit zieht die meisten von uns runter. Warum also nicht am Strand bei Sonne und Wärme überwintern? "Im Dezember geht man am besten den Gestressten aus dem Weg" – Hotelbesitzer und Urlaubsexperte Ronny Vermeiren vom Hotel auf der Hohe in Ballenstedt.

Auch Deutschland ist ein schönes Urlaubsziel. Wer sich nach Entspannung pur umgeben von weißen Bergen sehnt, ist im Hotel auf der Hohe in Ballenstedt genau richtig. In der von Natur umgebenen Kleinstadt gibt es zahlreiche UNESCO-Weltkulturerbestätten, üppige Naturlandschaften und einen Nationalpark. Der Harz ist der perfekte Fluchtort, um dem jährlichen Weihnachtsstress zu entgehen. Über Weihnachten erlebt man im Hotel auf der Hohe kulinarische Verwöhnung, garantierte Entspannung sowie eine besinnliche Weihnachtsfeier – für die man selber nichts organisieren muss.

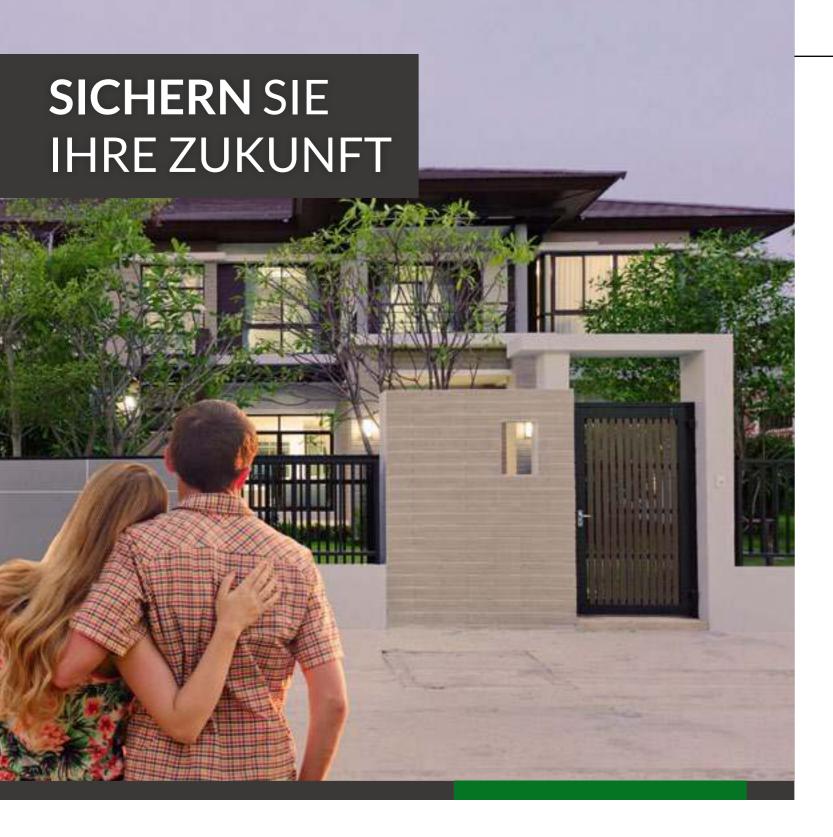




Sie brauchen Erholung vom stressigen Alltag?

In unserem Hotel inmitten grüner Natur blühen Sie wieder auf.

Telefon: 039483 / 979000 www.hotel-auf-der-hohe.de



ENTSPANNTE WEIHNACHTEN

Mit Zäunen und Toren von Stiebitz Montagen lassen sich die dunklen, kalten Wintertage sicher überstehen. Gleichzeitig steigern die hochwertigen und individuellen Anlagen den Wert Ihrer Immobilie. Inhaber Rainer Stiebitz berät Sie persönlich.



DAS PRINZIP DER SCHWAMMSTADT

NACHHALTIGES REGENWASSERMANAGEMENT ALS ANTWORT AUF KLIMATISCHE VERÄNDERUNGEN

Immer häufiger werden Straßen von Städten und Gemeinden überflutet, weil die Kanalisationsnetze die bei den vermehrt auftretenden Starkregenereignissen anfallenden Wassermengen nicht mehr ableiten können. In der Folge führen unkontrollierte Regenwasserabflüsse zu lokalen Überflutungen von öffentlichen wie privaten Gebäuden und städtischen Infrastrukturen verbunden mit hohen Kosten der Reparatur und Wiederherstellung. Daraus entwickelt sich für die Landschaftsarchitektur eine zwar nicht neue, aber nunmehr stärker in den Fokus gerückte Disziplin: Das Regenwassermanagement. Im Verbund mit anderen Fachplanungen wird insbesondere für den städtischen Raum an einer nachhaltigen Lösung für dieses Problem gearbeitet: Dem "Schwammstadt-Prinzip".

Insbesondere Städte, städtisch geprägte Regionen und große Gemeinden sind aufgrund ihres hohen Versiegelungsgrades und der noch weiter geforderten Verdichtung durch notwendigen Wohnungsbau anfällig gegenüber verschiedener klimatischen Auswirkungen. Nicht nur die in kurzer Zeit anfallenden großen Wassermengen stellen ein Problem dar. Auch die ebenso häufig auftretenden längeren Hitze- und Trockenheitsperioden führen in hoch verdichteten Städten zu Aufheizungen und damit zu nachteiligen und unangenehmen Belastungen für die menschliche Gesundheit und die Lebensqualität.

LANDSCHAFTSARCHITEKTUR FÜR DEN KLIMAWANDEL

"Der Klimawandel und seine meteorologischen Konsequenzen für Stadt und Land sind neue Herausforderungen, vor denen auch wir Landschaftsarchitekten in Zukunft stehen werden." so Gero Goldmann von Goldmann Landschaftsarchitektur aus Berlin. "Die Regenwasserinfrastruktur der Städte und Gemeinden ist zwar auf die Regenmassen des jährlichen Niederschlags eingestellt, nicht aber auf die plötzlich eintretenden urbanen Sturzfluten". Entstandene Überschwemmungen decken Schwachpunkte des Regenwassermanagements auf und erfordern Handlungsbedarf mit intelligenten Lösungen. Landschaftsarchitektur beschreibt den planerischen Umgang mit den Freiflächen im städtischen und ländlichen Raum. Ökologische, soziale, funktionale, gestalterische und ökonomische Aspekte bilden die Säulen einer nachhaltigen und zukunftsgerichteten Planung.

Als Landschaftsarchitekten finden wir im "Schwammstadt-Prinzip" unsere Arbeitsfelder in angepassten Entwässerungs- und Klimatisierungskonzepten. Dazu zählen Planung von Überflutungs- und Versickerungsflächen, die Erhöhung der begrünten Dach- und Fassadenflächen zur

Rückhaltung von Regenwasser und zur Verbesserung der stadtklimatischen Situation durch Verdunstung und Kühlung, die Verbesserung der Versiegelungsrate von Städten durch Planung versickerungsfähiger Oberflächenbeläge und unterirdischen Rückstaumöglichkeiten. Landschaftsarchitekt Gero Goldmann sagt: "Grünflächen sind essenziell. Unter anderem deshalb, weil sie bei Starkregen eine Versickerungsmöglichkeit bieten. In Verbindung mit allen anderen Maßnahmer wie Dachbegrünung, Fassadenbegrünung sowie ober- und unterirdischen Rückstaumöglichkeiten kann die Stadt ein Schwamm auf Starkregenereignisse wirken. Damit leistet die Landschaftsarchitektur einen wichtigen Beitrag zum nachhaltigen Umbau unserer Städte und SARA HEIRINGHOFF

IHR EXPERTE GERO GOLDMANN

Landschaftsarchitektur Goldmann aus Berlin

www.goldmann-landschaft

DAMIT DER BODEN UNTER IHREN FÜSSEN BLEIBT

BAUGRUNDGUTACHTEN BIETEN SICHERHEIT

Vielen ist nicht klar, dass Baugrunduntersuchungen vor dem Bau zu den wichtigsten Untersuchungen gehören. Feuchte Keller und rissige Wände sind das Resultat aus unzureichenden Untersuchungen und können schnell Renovierungssummen von bis zu 100.000 Euro annehmen.

Ein qualifizierter Sachverständiger für Baugrund stellt nicht nur die Tragfähigkeit der Grundstücke in den Mittelpunkt - er betrachtet alle Komponenten für ein sicheres Gebäude. Darunter fällt unter anderem auch die Trockenhaltung und die vorausgehende Baugrunduntersuchung. Ein professionelles Gutachten deckt alle Bereiche ab, benötigt jedoch Zeit und Erfahrung. "Im Baugrund helfen Schemata und Checklisten die Verhältnisse zu erkennen. Gutachten oder technische Berichte auf Knopfdruck zu erstellen oder aber aus der Schreibtischschublade zu ziehen, ist nicht möglich", erklärt Diplom-Ingenieur (FH) Ralf Kordinand.

ERFAHRUNG ERLEICHTERT DAS BAUEN

Bodenmechanik, Grund- und Erdbau gehören zu den Tätigkeiten, in denen der Baugrundsachverständige seit 1976 beratend tätig ist. Doch auch baupraktische Erfahrungen kann er vorweisen. Flachgründungen mit Bodenaustauschmaßnahmen, Verpress-, Großbohr- oder Vollverdrängungsbohrpfählen: Der Diplom-Ingenieur (FH) ist auch versiert im Umgang mit den Auswirkungen von Erschütterungen auf die Umgebung sowie die nachbarlichen Bauwerke. Angehende Bauherren können sich auf tatkräftige Unterstützung freuen. Der kompetente Ansprechpartner steht Ihnen stets bei allen Fragen zu Baugrund, Gründung sowie der Trockenhaltung von Gebäuden unter- und überirdisch zur Verfügung.

MEHR PLANEN WENIGER ZAHLEN

Tritt ein Schadensfall ein und der Bauherr wird zur Kasse gebeten, kann das teuer werden. Auf Nummer sicher geht man mit einem vorausgehenden Gutachten von Diplom-Ingenieur (FH) Ralf Kordinand – diese sind allumfassend und gerichtsfest.

Mit einem solchen Gutachten steigt die Chance, Schäden zu vermeiden bzw. im Schadensfall die Ursachen herauszufinden und so Regulierungen zu ermöglichen. KIM FERKINGHOFF

IN PLANUNG INVESTIEREN LOHNT SICH

DEN BODEN VOR DEM BAU PRÜFEN

Geld regiert die Welt: Bevor man mit dem Bau und der dazugehörigen Planung beginnt, steht häufig schon ein Budget fest. Viele bedenken dabei nicht die Machbarkeit der Gründung. Wird diese nicht beachtet, kann das zu finanziellen Engpässen führen.

klären, ob der Baugrund für das "Projekt Bau" geeignet ist. "Rechtzeitige Planung umfasst auch die Gründung", spricht Diplom-Ingenieur (FH) Ralf Kordinand aus Erfahrung. Bauprojekte scheitern häufig an einer unzureichenden Planung und somit an der Machbarkeit der Gründung. Deshalb ist es so wichtig, die gesamte Planung vor dem eigentlich Bau und der Festlegung der beteiligten Unternehmen abzuschließen. Der Baugrund-Sachverständige erarbeitet gerichtsfeste Gutachten - versicherungs- sowie unternehmensunabhängig für die Planung der Gründung.

Bevor man einen bestimmten Betrag für den Bau festlegt, sollte man

ENTKOMMEN SIE DEN SANIERUNGSKOSTEN

Treten diverse Schäden an den Bauten auf, können schnell Kosten von bis zu 125.000 Euro entstehen. In jedem Fall schützt ein Gutachten die Bauherren, um nicht auf den Sanierungskosten sitzen zu bleiben. Mit einem Gutachten haben diese die Möglichkeit, von ihrem Recht auf Schadensersatz Gebrauch zu machen. Doch auch nach Eintritt des Schadens ist es noch nicht zu spät: Hier erstellt der Sachverständige Diplom-Ingenieur (FH) Ralf Kordinand umfangreiche Gutachten für die Versicherung und das Gerichtsverfahren. Wichtige Inhalte sind relevante Analysen der Baugrunderkundung, bodenmechanische Untersuchung sowie geotechnische Nachweise.

KEINE BÖSEN ÜBERRASCHUNGEN

Unerwartete Kosten lassen sich vermeiden. Damit das Gebäude riss- und setzungsfrei bleibt, sollte der Baugrund vor der eigentlichen Planung genau geprüft werden. So ist es möglich, das Gebäude und somit die Investition zu schützen. Diplom-Ingenieur (FH) Ralf Kordinand verfügt über jahrelange Erfahrung im Bereich der Geotechnik. Mit einem versierten Sachverständigen gehen Bauherren auf Nummer sicher. KIM FERKINGHOFF

DAMIT NICHTS VERRUTSCHT

BAUWERKE ABSICHERN

Gebäude verschwinden im Erdboden, ganze Städte sinken ab, Häuser stehen plötzlich schief: Wird dem Boden bei der Gründung von Bauwerken nicht genug Aufmerksamkeit geschenkt, kann dies später fatale Folgen haben.

Zu den wichtigen statischen Aufgaben gehören sowohl Gründung als auch das richtige Fundament. Die Gründung ist im Endeffekt dafür verantwortlich, alle einwirkenden Kräfte und das Eigengewicht des Gebäudes auf den Untergrund zu übertragen. Diplom-Ingenieur (FH) Ralf Kordinand aus Ahrensburg ist Baugrund-Sachverständiger. Er weiß: "Alle Bauwerke müssen gegründet und alle Bauwerke können gegründet werden." Im direkten Vergleich zu früher reichen die heutigen Methoden viel weiter. Die neuen Varianten sind aufgrund der heutigen Maschinen und technischen Möglichkeiten enorm.

DIPL.-ING. (FH) RALF KORDINAND DER SACHVERSTÄNDIGE FÜR ALLE FÄLLE

Damit Gebäude möglichst lange setzungs- und rissfrei bleiben, muss bereits vor Baubeginn eine Baugrunduntersuchung sowie eine Gründungsberatung stattfinden.

Den Prüfsachverständigen Ralf Kordinand zeichnen jahrzehntelange Erfahrung in verschiedensten Bereichen der Geotechnik aus: von der Baupraxis bis zu planerischen Erfahrungen. Kunden können sich hier auf weitreichendes Fachwissen verlassen. Der Sachverständige steht Ihnen bei allen Fragen rund um Baugruben und -grund sowie der unterirdischen Trockenhaltung von Gebäuden stets zur Verfügung.



STABILER BODEN, **STABILES GEBÄUDE**

Im Schadensfall kann ein professionelles Gutachten die Chancen auf Schadenersatz erhöhen. Mit einem umfangreichen Bodengutachten geht man auf Nummer sicher - Risse und feuchte Wände lassen sich vermeiden.





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: von der Baupraxis bis zu planerischen Erfahrungen. 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



IHR EXPERTE RALF KORDINAND Diplom-Ingenieur (FH) aus Ahrensburg | 0 41 02 / 49 87 28 | www.baugrund-kordinand.de



WÄRMEDÄMMIING

WENIGER GELD ZUM FENSTER HERAUSSCHMEISSEN



bares Geld.

Wenn die Stromabrechnung ins Laut dem Statistischen Bundesamt nimmt der Energieverbrauch der Privat-Haus flattert, ereilt viele Men- haushalte für Raumwärme seit 2012 wieder zu. 2015 lag er bei 459 Milliarschen ein Gefühl des Unwohl- den Kilowattstunden. Der darauffolgende Energieverbrauch für Warmwasser seins. Man fürchtet sich vor hohen liegt mit 86 Milliarden Kilowattstunden deutlich dahinter. Diese Statistiken zei-Kosten und einer bösen Überra- gen, dass sich eine Wärmedämmung lohnt, um nachhaltig Energie und Kosten schung. Das muss nicht sein: Die zu sparen. "So schont man nicht nur seinen Geldbeutel, sondern auch die richtige Wärmedämmung spart Umwelt", weiß Dietmar Opitz, Inhaber des Malerbetriebs Opitz aus Hamburg.

MIT BLICK IN DIE ZUKUNFT

Schon allein aus dem Grund, die Energiebilanz Deutschlands zu senken, sollte man eine Wärmedämmung in Betracht ziehen. Damit tut man den nächsten Generationen etwas Gutes. Der Malerbetrieb Opitz aus Hamburg kümmert sich um einen professionellen Vollwärmeschutz für das Haus. Anschließend übernimmt das Team alle anstehenden Putz- und Malerarbeiten, um die Fassade des Hauses in einem neuen Glanz erstrahlen zu lassen. So wird das Haus zu einem echten Hingucker und trägt gleichzeitig zum

RICHTIG DÄMMEN – RICHTIG SPAREN

Ein Großteil der Wärme geht mit 20 bis 25 Kommen noch undichte Fenster dazu, wird es deutlich schlimmer. Hier geht gleichermaßen viel Energie verloren, wie über die unzureichend gedämmte Fassade. Das Dach folgt kurz darauf mit 15 bis 20 Prozent. Behebt man diese kleiner aber ausschlaggebenden Energielücken, lässt sich auf Dauer viel Geld sparen. Der Malerbetrieb Opitz berät seine Kunden rund um den Vollwärmeschutz und findet die indivi-LISA **KARASCH**

IHR EXPERTE DIETMAR OPITZ Fon 0 40 / 6 45 16 63 www.opitz-malerei.de



FÜR DAS LUXURIÖSE ANWESEN: HOCHWERTIGE ZÄUNE

Als frischgebackener Hausbesitzer stellt sich die Frage: Soll ich einen Zaun um mein Haus bauen? Brauche ich einen Zaun und welche Vorteile hat er?

Sei es der Nachbar, der sich mal wieder auf Ihrem Grundstück breitmacht oder der Hund, der Ihren Vorgarten mit einer Toilette verwechselt: Viele Hausbesitzer wollen mit einem Zaun ungebetenen Gästen den Zugang verwehren. "Dies ist aber längst nicht mehr der einzige Grund, der für einen Zaun spricht", erklärt Rainer Stiebitz. Man möchte sein Grundstück klar abgrenzen. Außerdem bietet ein entsprechender Zaun die nötige Privatsphäre, die man sich vom eigenen Haus verspricht. Neugierige Blicke haben so keine Chance mehr.

IHR EXPERTE RAINER STIEBITZ

Lange Enden 29, 13437 Berlin

www.stiebitz-montagen.de

Stiebitz-Montagen

Fon 0 30 / 40 54 11 38



KLEINE ARBEIT, GROSSE WIRKUNG

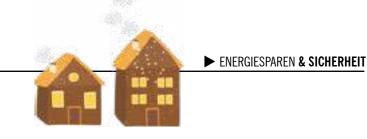
Vor dem Zaunbau sollten Sie sich klar sein, welches Ziel Sie verfolgen, damit der Zaun zufriedenstellend ausgewählt wird. Zunächst spielt die Höhe eine Rolle. Bis zu einer Höhe von 90 Zentimetern ist die klare Botschaft "Das ist mein Revier". Ab einer Höhe von 170 Zentimetern kann man von einem geeigneten Grundstücksschutz sprechen. Doch dann stellt sich noch die Frage des Materials. Die meist verwendeten Materialien sind das klassische Holz und Metall. Doch auch Kunststoffe und Aluminium sind in den vergangenen Jahren immer beliebter geworden. "Somit hat der Zaun auch nicht länger mehr nur einen praktischen Zweck, sondern auch einen Ästhetischen", so Rainer Stiebitz von Stiebitz Montagen in Berlin. Ein erstklassiger Zaun wertet das Haus optisch noch etwas auf und wirkt gleichzeitig luxuriöser. Das I-Tüpfelchen bilden dann automatische Toröffnungen und ein edler Briefkasten mit Funktionsausstattungen wie einer Gegensprechanlage oder einer Kamera. Damit ist gleichzeitig die Sicherheit im Fokus.





- ► Gründungsberatung
- Baugrubensicherung und Gebäudesicherung
- **▶** Baugrunduntersuchung
- ▶ Trockenhaltung

WWW.BAUGRUND-KORDINAND.DE



ENERGIEBERATUNG

WEIHNACHTEN WIRD EFFIZIENT

Ressourcen schwinden – Energiepreise steigen: Wenn wertvolle Wärme durch undichte Fenster entweicht, kann der Winter ganz schön teuer werden. Eine Energieberatung mit anschließender Sanierung kann der Schlüssel zur nachhaltigen Senkung von Energiekosten sein.

Kuschelsocken, eine Tasse warmer Kakao und ein entspannter Filmeabend: Der Winter kann richtig gemütlich sein. Während draußen der Schnee fällt und uns der kalte Wind um die Ohren fegt, freuen wir uns über ein warmes Heim. Was jedoch, wenn es auch hier zieht und einfach keine Gemütlichkeit aufkommen will? Die häufigste Ursache: undichte Fenster, Türen und Dächer. Sie trüben die Stimmung und schaden gleichzeitig dem Geldbeutel. Mit einer Energieberatung kann das Problem aufgedeckt und behoben werden.



VON EXPERTISE PROFITIEREN

Das Ziel einer ganzheitlichen Energieberatung liegt in der Einsparung von Energie und damit von barem Geld. Der Schlüssel hierfür ist die Enthüllung und Behebung von Schwachstellen. "Die Mängel sind von Haus zu Haus unterschiedlich. Deshalb ist die Gebäudebegehung und die detaillierte Erfassung relevanter Daten von großer Bedeutung", weiß Energieberater Mladen Progli aus Lahr. Dabei greift der Experte auf moderne Hilfsmittel, wie die Thermografie zurück. Die Wärmebildkamera zeigt anhand unterschiedlicher Farbgebung, wo Wärme entweicht. Mithilfe der Erkenntnisse wird der Zustand des Hauses dokumentiert. Ein individuelles und unabhängiges Sanierungskonzept rundet die Energieberatung durch Mladen Progli und seinem Team ab.

GELD SPAREN AUF LANGE SICHT

Die Gründe für erhöhte Heizkosten sind vielfältig. Deshalb sind auch die Möglichkeiten für Einsparungen breit gefächert. Manchmal reichen bereits kleine Sanierungen aus, um viel Geld und Energieressourcen zu sparen und damit die Umwelt zu schonen. Vom Austausch alter Fenster über die Dämmung von Fassaden und Dächern: Wer sich echte Vorteile sichern möchte, sollte auf ein ganzheitliches Konzept zurückgreifen. "Auch wenn die Investition in neue Fenster, Dämmmaterial oder Rollläden zunächst teuer erscheint, sind sie auf lange Sicht von großem Nutzen. Eine Sanierung kann kostbare Wärme dort halten, wo sie hingehört und so die Heizkosten um viele hundert Euro pro Jahr reduzieren", so der Experte. Darüber hinaus stehen Haus- und Wohnungsbesitzern viele Fördermittel zur Verfügung. Das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle und die Kreditanstalt für Wiederaufbau unterstützen Eigentümer zum Beispiel mit vorteilhaften Krediten und Zuschüssen zur Sanierung des Gebäudes.

MELINA **DÍAZ TROYANO**

IHR EXPERTE MLADEN PROGLI Ingenieurbüro Mladen Progli Leopoldstr. 2/2, 77933 Lahr Fon 0 78 21 / 98 20 46 www.energieberatung-lahr.de



hilfreicher Tipps von zahlreichen Steuer-Experten für Sie zusammenge- tage und starten gut organisiert ins neue Jahr. stellt. Ob Unternehmer oder Privatperson: Die Expertise eines Steuerbe- JAN JUSTITZ raters bedeutet Entlastung und Sicherheit.

bedarf es professioneller Steuerberatung. Dafür haben wir eine Auswahl angenehme Nebeneffekte. So steuern Sie stressfrei durch die Weihnachts-

die Steuererklärung SICHERHEIT TROTZ WANDEL

Steuern über Steuern: Bei den jährlichen Neuerungen kann man schnell den Überblick verlieren. Wofür werden eigentlich die Steuergelder ausgegeben? Ein Steuerberater berät und hilft zudem dabei, bei der Steuererklärung ordentlich zu kassieren.

Viele Menschen fragen sich bei jeder Gehaltsabrechnung, wie es sein kann, dass so wenig vom Bruttolohn überbleibt. Kuriose Steuergesetze verdeutlichen das fehlende Verständnis dafür. Anfang des 18. Jahrhunderts gab es eine Jungfernsteuer für unverheiratete Frauen. In der frühen Neuzeit gab es zudem eine Perückensteuer unter Friedrich I. von Preußen. Diese sollte die Perücke für die

gehobene Klasse etablieren. Heute undenkbar: die Bartsteuer. Diese gab es in Russland unter Peter dem Großen. Er führte diese Steuer ein, damit sich die Männer den Bart abschneiden. Da sich der Bart in den letzten Jahren als Trend etabliert hat, könnte auch der deutsche Staat viel Geld durch diese Steuer einnehmen.

WOHIN FLIESST DAS GANZE GELD?

Schaut man sich mancherorts die Straßen an, kommt man schnell auf die Idee, dass anscheinend zu wenige Gelder in die Infrastruktur fließen. Für Baumaßnahmen werden jedoch im kommenden Jahr insgesamt 7,7 Milliarden Euro ausgegeben. Zusätzlich werden für diverse Fuhrparks noch 547 Millionen ausgegeben. Kurioses gibt es immer noch: 2018 investiert der Staat beispielsweise 350.000 Euro in die Erforschung der Kirschessigfliege. Der Steuerzahler kann also froh sein, dass es die Steuererklärung gibt und somit eine Möglichkeit, einige Abgaben wieder zurückzubekommen. Dies gelingt am besten mit einem Experten an der Seite.

IHR EXPERTE ANDREAS KERKMANN Steuerkanzlei aus Berlin Fon 0 30 / 8 01 73 35 www.buero-kerkmann.de

EXPERTISE ZAHLT SICH AUS

an die Erstellung geht, bricht bei den meisten Verzweiflung aus. Das weiß auch Steuerberater Andreas Kerkmann aus Berlin: "Viele meiner Mandanten sind überfordert mit dem Fachchinesisch in den Formularen. Ich sehe mich als Vermittler und helfe gleichzeitig dabei, dass meine Mandanten das Maximum an Ersparnissen bekommen". Eine Steuersoftware muss jedes Jahr aktualisiert werden – auch den jährlichen Gesetzesänderungen zu Schulde. Andreas Kerkmann und sein Team nehmen regelmäßig an Fort- und Weiterbildungen teil. "Wichtige Änderungen müssen beachtet werden. Nur so kann man sichergehen, dass alles seine Richtigkeit hat", ergänzt der Experte. So halten die Neuerungen rund um das Thema Steuern auch in die Kanzlei in Berlin Einzug.

Der Beruf des Steuerberaters ist für viele Menschen ein Rätsel. Jedoch

STEUERBERATER ANDREAS KERKMANN

IM INTFRVIFW:

enorme Entlastung. Steuerberater Andreas Kerkmann beantwortet Fragen, die viele brennend interessieren.

erfahren wir durch die umfassende Expertise und das Fachwissen eine

Herr Kerkmann, scheinbar tut sich jeder mit Zahlen und Steuerfragen schwer. Wie sind Sie zum Beruf des Steuerberaters gekommen?

Ich bin durch meinen Vater zu diesem Beruf gekommen. Er war seit den 1970er Jahren als Steuerbevollmächtigter selbständig tätig. Während der Schulzeit habe ich daher schon im Büro Aushilfsarbeiten übernommen und somit meine Leidenschaft für diesen Beruf entdeckt.

Ist der Beruf des Steuerberaters heute noch beliebt? Bemerken Sie einen Wandel auf dem Markt?

Aufgrund der fehlenden Ausbildungswilligen vermute ich, dass das Berufsbild wenig beliebt ist. Eventuell fehlt auch das Wissen über den Beruf und die auszuführenden Arbeiten. Hier sind es wahrscheinlich die Schulen, die mehr Aufklärungsarbeit über den Beruf leisten und bekannt machen sollten, was tatsächlich für Arbeiten anfallen und wie wir diese erledigen.

Sie greifen in Ihrer Kanzlei auf moderne Software zurück. Welche Vorteile sehen Sie in der Entwicklung der Technik?

Das papierlose Büro ist in meiner Branche eine wahre Entlastung.

Durch moderne Software, wie etwa ADDISON OneClick, erfahren wir und die Mandanten deutliche Zeiteinsparungen. Weitere Vorteile, die daraus entstehen, sind natürlich Kosteneinsparungen und der Umweltaspekt.

Besonders für Unternehmen ist ein Steuerberater gleichzeitig eine Vertrauensperson. Wie sehen Sie die Beziehung zu den Mandanten?

Das Mandantenverhältnis ist natürlich ein sehr vertrautes – vergleichbar sicherlich mit der Beziehung zwischen Arzt und Patient. Nicht selten erfahre ich Dinge, die der Lebenspartner oder die Familie nicht wissen oder wissen dürfen. Selbstverständlich respektiere ich dieses mir entgegengebrachte Vertrauen. Die persönlichen Gespräche sind für mich ein weiterer Grund, warum ich den Beruf des Steuerberaters so sehr zu schätzen weiß.

STEUERKANZLEI ANDREAS KERKMANN

Eine Kanzlei mit Tradition: Die Steuerkanzlei Kerkmann in Berlin besteht bereits seit 1974. Gegründet wurde sie von Hans-Jürgen Kerkmann, dessen Expertise Sohn Andreas Kerkmann seit 2013 weiterführt. Mandanten finden hier ein motiviertes Team an Steuerfachangestellten und Steuerfachwirten, die immer auf dem neuesten Stand sind. Dafür sorgen regelmäßige Fort- und Weiterbildungen, die Änderungen und Neuerungen rund um das Thema Steuern stetig in die Kanzlei einbringen.

Jeder Mandant profitiert von einem persönlichen Ansprechpartner. Denn: Steuern sind eine Vertrauenssache. Das weiß auch das Team der Kanzlei aus Berlin. Der Mandantenstamm ist breitgefächert und reicht von der Privatperson bis hin zum Unternehmen. Das ist vor allem dem breiten Leistungsspektrum zu verdanken. Ob Jahresabschlüsse, Steuererklärungen, Existenzgründungsberatung oder Lohn- und Finanzbuchhaltung: Das Team der Kanzlei Kerkmann steuert den nötigen Erfolg.

Zum Schluss eine Frage, die wahrscheinlich jeden interessiert: Wie viel wird Ihrer Meinung nach bei der Steuererklärung geschummelt:

Darüber, wie viel geschummelt wird, weiß ich leider nichts. Getrickst wird allerdings viel. Ich würde sagen, dass jeder Selbständige bei der Steuererklärung Ausgaben berücksichtigt, die nicht unbedingt durch das Unternehmen veranlasst sind. Darunter fallen zum Beispiel Bewirtungskosten. Im Einnahmebereich liegt die Dunkelziffer bei der Nichterklärung von Einnahmen bei Bargeschäften sicherlich sehr hoch nahe der 100 Prozent-Marke. Vor allem im Gastronomiebereich und bei Handwerkern ist das der Fall. Das heißt im Umkehrschluss, dass es in diesen Bereichen kaum einen Unternehmer geben wird, der jeden Cent erklärt. LISA KARASCH

48



- Begleitung gerichtlicher und außergerichtlicher

Steuerberater Ralph Helwig Markt 19, 06618 Naumburg / Saale

Telefon: 03445 / 71 08 73 - 0 Fax: 03445 / 71 08 73 - 77

post@steuerberatung-helwig.de www.steuerberatung-helwig.de

die Existenzgründung VON ANFANG AN GUT BERATEN

Von der Geschäftsidee bis zum laufenden Unternehmen vergehen mitunter Jahre. Alles muss gut durchdacht werden, damit die Gründung nicht floppt. Professionelle Beratung ist dabei unerlässlich.

sorgfältigen Planung. Sind alle Störfaktoren und Fragen richtet 2016 von weniger als 200.000 Menschen - rund beseitigt, steht dem Erfolg nichts mehr im Weg. Um die- sieben Prozent weniger als noch im Jahr zuvor. Ein gusen zu erreichen, sollte jedoch alles planmäßig laufen. ter Arbeitsmarkt und der demografische Wandel sind mit Vor allem wegen des hohen Risikos sind die Menschen

Ein junges Unternehmen profitiert vor allem von einer in Deutschland nicht mehr gründerfreudig. Die IHK be-Schuld daran.

AUGEN AUF BEI **DER EXISTENZGRÜNDUNG**

indung ab. Jedoch kann ein geschulter Blick von außen enorm zum zukünftige fallen sollten vorab aus dem Weg geräumt werden, damit man keine bösen Überraschungen erlebt. Viele Gründer unterschätzen das und werden auf halbem Weg schiffsbrüchig. Gerade deshalb ist eine professionelle Bera-

RISIKEN ERKENNEN **UND VERMEIDEN**



der Dienstwagen AUGEN AUF BEIM FAHRTENBUCH

An jeder Ecke lauern Steuern. Für Laien ist es ein undurchsichtiges Terrain, in dem es ohne professionelle Hilfe kaum ein Durchkommen gibt. Auch beim Dienstwagen gilt es einiges zu beachten.

belkarossen und übermotorisierten Protz-Wagen, die von wichtigen Figuren der Firma gefahren werden. Der wohl bekannteste Dienstwagen aus dem 21. Jahrhundert: "The Beast" von Barack Obama. In Deutschland werden Dienstwagen daher als gerngesehene Zusatzvergütung dargestellt. Jedoch bringt es vor allem dem Arbeitgeber einen Vorteil, da der Wagen als Teil der Vergütung angesehen

Viele Menschen sehen einen Dienstwagen als Statussym- wird. Geldwerter Vorteil nennt sich diese Regelung und bebol. Oftmals verbindet man damit das Bild von edlen No- trifft ein Prozent des Listenpreises des Dienstwagens: Beträgt der Listenpreis des Fahrzeugs 30.000 Euro, müssten also 300 Euro pro Monat versteuert werden. Für die Verwaltungsebene einer Firma ist das einfach zu regeln und stellt ein geringes Risiko für das Unternehmen dar. Das Bruttogehalt des Arbeitnehmers verringert sich somit und ist für Arbeitgeber eine gerngesehene Lösung.

IHR EXPERTE RALPH HELWIG Steuerbergter aus Naumburg Fon 0 34 45 / 71 08 73-0 www.naumburg-steuerberater.de



MIT FAHRTENBUCH DIE EIN-PROZENT-REGELUNG UMGEHEN

Nutzung des Wagens. Uhrzeit, Datum, Kilometerstand vor und nach der gen Steuern zu sparen. LISA KARASCH

GENAUIGKEIT ZAHLT SICH AUS

Zettel erlaubt", bemerkt Steuerberater Ralph Helwig. "Ich stehe meinen Steuerberater Ralph Helwig aus Naumburg. Der Experte für Steueran- Fahrzeugs untersagt sein, muss der Unternehmer genau hinschauen:

der Jahresabschluss ERFOLGREICH WIRTSCHAFTEN

Eine zielgerichtete und fehlerfreie Buchführung ist für Unternehmen unabkömmlich. Denn: Nur wer seine Finanzen im Blick hat und diese richtig plant, kann die Wirtschaftlichkeit seines Unternehmens sichern. Dazu gehört auch der Jahresabschluss.

Vereinfacht ausgedrückt ist der Jahresabschluss der rech- Unternehmer ist. Dabei ist Jahresabschluss nicht gleich nerische Abschluss eines Geschäftsjahres. Aus ihm geht die finanzielle Lage sowie der Erfolg des Unternehmens hervor. Inhaltlich besteht er aus der Bilanz sowie der Gewinn- und Verlustrechnung. Anhand dieser Faktoren kann man bereits erkennen, wie wichtig der Jahresabschluss für

Jahresabschluss. Unterschiedlichste Gegebenheiten müssen beachtet werden. Unter anderem spielen Branche, Betriebsgröße und verschiedene wirtschaftliche Zahlen eine



FEHLER UND **GELDSTRAFEN VERMEIDEN**

Die Aufstellung des Jahresabschlusses stellt für Unternehmer oftmals ein Problem dar. Es fehlt schlichtweg die Steuerberaterin Monika Nadler Zeit sowie das nötige Know-how, um den umfangreichen Abschluss fehlerfrei erstellen zu können. Steuerbera- aus Braunschweig weiß: "Durch terin Monika Nadler warnt: "Wer seine Finanzen mit fehlendem Know-how angeht, riskiert Fehler. Und Fehler einen umfassenden Jahresab-

Seite zu haben. Dieser betrachtet alle notwendigen Faktoren und erstellt eine fehlerfreie, verständliche und alle maßgebenden Faktoren



DogAktiv Hundeschule

Alles für den Hund: DogAktiv bietet sowohl die Hundeerziehung als auch vielzählige Produkte für die Vierbeiner an. Seminare, Turniere, Ausflüge, Kurse und Reisen sind nur ein kleiner Teil der Hundeschule von DogAktiv. Ob Problemhund oder Welpe: Mit der Beratung von Inhaber Frank Sander wird Ihr Hund aufblühen. Spaß und Erziehung sind garantiert - für Mensch und Hund.

www.hundeschule-dogaktiv.de

Erzieherischer Spaß Spielend lernen: Bei DogAktiv lernt Ihr Hund alles Nötige – mit Spaß für Herrchen und Tier

TIERISCHE WEIHNACHTSGESCHENKE



Veihnachten ist für alle da. Auch für die lieben Tiere. Wohnten seiner Zeit noch Esel und Ochse der Geburt bei, feiern wir heute lieber mit Hund und Katze. Wir stellen Ihnen einige besinnliche Weihnachtsgeschenke für die wichtigsten Familienmitglieder überhaupt vor: die Hunde.

DogAktiv Online-Shop

Im Onlineshop von DogAktiv findet man alles, was Haustiere glücklich macht. Von gesundheitsförderndem Futter über langlebige Spielzeuge bis hin zu hochwertigem Zubehör bietet er ein vielfältiges Produktsortiment. Betreiber und Hundetrainer Frank Sander ist selbst glücklicher Besitzer von drei Hunden und stellt so sicher, dass ausschließlich geeignete Produkte in den Onlineshop aufgenommen werden. Man kann bequem stöbern und ein optimales Weihnachtsgeschenk für den geliebten Vierbeiner ergattern. So findet der Hund oder die Katze auch etwas zum Auspacken unter dem Weihnachtsbaum.

www.dog-aktiv.de









Kompakt gut



Karnivor

Gesundes Festessen? Das gibt es für unsere Vierbeiner. Der Karnivor Shop bietet hochwertige BARF-Produkte für Hunde jetzt auch für den Urlaub. In 400 oder 800 Gramm Dosen kann das nährstoffreiche BARF einfach überall mit hingenommen werden. Pferd, Rind, Pute oder Lamm: Das Fleisch stammt ausschließlich von ausgewählten Bauernhöfen, in denen die Tiere artgerecht gehalten werden. Die verschiedenen Sorten gibt es ab 3,40 Euro pro Dose.

www.kv-shop.de



Wenn man an die kalte Weihnachtszeit denkt, stellt man sich den Tag eingekuschelt auf dem Sofa vor. Mit der Ridgi Pad Kuscheldecke verwirklichen Sie diese Vorstellung nun auch für Ihre Vierbeiner. Maximaler Komfort für den Hund: Die Decke eignet sich bestens für das Wohnzimmer, Auto, Terrasse oder das Ridgi-Pad. Das 100-prozentige hygienische Polyester ist sehr pflegeleicht und robust. Viele verschiedene Designs gibt es ab 59,99 Euro.

www.ridgi-pad.de

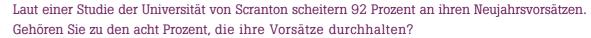






Wörthstr. 9 · 45476 Mülheim an der Ruhr Tel.: 0208 405115 · Mobil: 0157 349 395 66 www.schaedlingsbekaempfung-clausen.de

... UND TÄGLICH GRÜSST DAS MURMELTIER GUTE VORSÄTZE



Mit Blick in die Vergangenheit werden wohl die Meisten zugeben müssen, dass sie bereits unzählige Male gescheitert sind. Doch das Selbstbewusstsein wird hier "Ja, definitiv!" schreien, denn der Plan des neuen Ichs für das nächste Jahr ist schon längst geschmiedet. Tage, Wochen, ja gar Monate vor der Jahreswende malen wir unser "Zukunfts-Ich" aus: Ein rauch- und trinkfreier, sportlicher, intelligenter, erfolgreicher und sparsamer Mensch. Dabei ist die Vorstellung, bereits jetzt die ersten Vorsätze umzusetzen, total lächerlich. Bis zum Jahresende wollen wir unser Leben in vollen Zügen mit all unseren Fehlern und Sünden genießen. Damit soll an Silvester aber noch nicht Schluss sein, denn das neue Jahr muss natürlich gebührend gefeiert werden.

Am Morgen des neuen Jahres wachen wir verkatert mit leerem Portemonnaie auf, stecken als Erstes eine Zigarette an und bestellen uns wegen des Katers eine fettige Pizza. Kaum ein paar Stunden im neuen Jahr und schon sind die guten Vorsätze dahin – dann halt im nächsten Jahr. Ganz wie der schlecht gelaunte TV-Wetteransager Phil Connors aus dem Film "Und täglich grüßt das Murmeltier" sitzt man in einer Zeitschleife fest und kommt nicht voran. Täglich scheitert er, bis er seine Tage sinnvoll nutzt und endlich seine Ziele erreicht.

Wir sollten nicht darauf warten, dass sich etwas ändert, sondern es selbst in die Hand nehmen. Mit ein paar Tipps gehören Sie schon bald zu den acht Prozent, die ihre Jahresvorsätze durchhalten.



Seine Ziele zu hoch steckt, fällt schneller auf die Nase. Weine Ziele hingegen zu errei leichter erreichbar. Versuchen Sie statt "Ich nehme im nächsten Jahr zwischen sie statt "Ich nehme im nächsten wie nro Monat ist einfacher zu erreichbar. Versuchen Sie statt "Ich nehme im nächsten Monat ist einfacher zu erreichbar. Versuchen Sie statt "Ich nehme im nächsten Monat ist einfacher zu erreichbar. Versuchen Sie statt "Ich nehme im nächsten Monat ist einfacher zu erreichbar. Versuchen Sie statt "Ich nehme im nächsten Monat ist einfacher zu erreichbar. Versuchen Sie statt "Ich nehme im nächsten Monat ist einfacher zu erreichbar. Versuchen Sie statt "Ich nehme im nächsten Monat ist einfacher zu erreichbar. Liele zu hoch steckt, fällt schneller auf die Nase. Kleine Ziele wir Awöif Klio ab erreicher zu erreicher leichter erreichbar. Versuchen Sie statt "Ich nehme im nächsten Jan Mohat ist einfacher zu erreicher leichter erreichbar. Versuchen Sie statt "Ich nehme im nächsten so an Mohat ist einfacher zu erreicher leichter erreichbar. Versuchen Sie statt "Ich nehme im nächsten so an Mohat ist einfacher zu erreicher leichter erreichbar. Versuchen Sie statt "Ich nehme im nächsten so an Mohat ist einfacher zu erreicher leichter erreichbar. Versuchen Sie statt "Ich nehme im nächsten so an Mohat ist einfacher zu erreicher leichter erreichbar. Versuchen Sie statt "Ich nehme im nächsten so an Mohat ist einfacher zu erreicher leichter erreichbar. Versuchen Sie statt "Ich nehme im nächsten so an Mohat ist einfacher zu erreichen. Denn: Ein Kilo pro Mohat ist einfacher zu erreichen. Denn: Ein Kilo pro Mohat ist einfacher zu erreichen sie statt "Ich nehme im nächsten so an Mohat ist einfacher zu erreichen. Denn: Ein Kilo pro Mohat ist ein Kilo purzeln". Denn: Ein Kilo pro Mohat ist ein Kilo purzeln". Denn: Ein Kilo pro Mohat ist ein Kilo purzeln". Denn: Ein Kilo pro Mohat ist ein Kilo "Pro Monat soll ein Kilo purzeln". Denn: Ein Kilo gewinnen so an Motivation.

Das Beste daran: Sie sehen Ihre Erfolge schneller und gewinnen so

Man sollte voll und ganz hinter seinen Vorsätzen stehen. Wenn sie nur aus Schwört einer Laune heraus entstehen, hält man sie in der Regel nicht durch. Verkaten weiner Alkohol ab, doch spätestens bei der nächsten Geburtstagsparty einer Laund sanz hinter seinen Vorsätzen stehen. Wenn sie nur aus dem Alkoholiche man sie in der Regel nicht durch. Verkatert

GEMEINSAM STATT EINSAM

Suchen Sie sich Verbündete. Durch gegenseitige Motivation und dem D_{ruck}, den anderen nicht enttäuschen zu wollen, hält man die Vorsätze Sleich besser durch, den anderen nicht enttäuschen zu wollen, hält man die vorman doch mat das schlechte Gewissen nicht so groß, wenn Man doch mal auf den Fitnesskurs verzichtet. Denn: Geteiltes Leid ist halbes Leid.

Und wenn Sie nach all diesen Tipps die Vorsätze immer noch nicht durchhalten können: Tja, dann gehören Sie wohl zu den 92 Prozent, Wie Wir anderen alle auch. SARA HEIRINGHOFF

BELOHNUNG FÜRS DURCHKAUTEN
Belohnen Sie sich selbst. Nur wenn die Durchführung und das Tiel Spaß
Chen, hält man die Voresten der Aufrage und das Tiel Spaß
Chen, hält man die Voresten der Aufrage und das Tiel Spaß
Chen, hält man die Voresten der Aufrage und das Tiel Spaß
Chen, hält man die Voresten der Aufrage und das Tiel Spaß
Chen, hält man die Voresten der Aufrage und das Tiel Spaß
Chen, hält man die Voresten der Aufrage und das Tiel Spaß
Chen, hält man die Voresten der Aufrage und das Tiel Spaß
Chen, hält man die Voresten der Aufrage und das Tiel Spaß
Chen, hält man die Voresten der Aufrage und das Tiel Spaß
Chen, hält man die Voresten der Aufrage und das Tiel Spaß
Chen, hält man die Voresten der Aufrage und das Tiel Spaß
Chen, hält man die Voresten der Aufrage und das Tiel Spaß
Chen, hält man die Voresten der Aufrage und das Tiel Spaß
Chen, hält man die Voresten der Aufrage und das Tiel Spaß
Chen, hält man die Voresten der Aufrage und das Tiel Spaß
Chen, hält man die Voresten der Aufrage und das Tiel Spaß
Chen, hält man die Voresten der Aufrage und das Tiel Spaß
Chen, hält man die Voresten der Aufrage und das Tiel Spaß
Chen, das Spaß
Chen, BELOHNUNG FÜRS DURCHKAITEN
en Sie sich en Delohnen Sie sich selbst. Nur wenn die Durchführung und das man machen, hält man die Vorsätze durch. Das heißt aber nicht, dass man machen, hält man die Vorsätze durch. Das heißt aber nicht, dass man einen Tag ohne Schol

einen Tag ohne Schokolade mit einer Pizza belonnen sollte.

CHEATDAY ERLAUBT

CHEATDAY ERLAUBT

Seien wir mal ehrlich: Nicht ohne Grund scheitern 92 Prozent. Scholich

Eis und Pizza kann wir mal ehrlich: Nicht ohne Grund scheitern 92 Prozent. Schow.

Eis und Pizza kann man eben schlecht widerstehen. Ist es also passiert.

The province of the control of the man badet in leeren Pralinenschachtel, heißt es dann halt von neuem nicht, dass alles hinfällig ist. Morgen geht es dann halt von nicht, dass alles hinfällig ist. Lis und Pizza kann man eben schlecht widerstehen. Ist es noch längst und man badet in leeren Pralinenschachteln, heißt es noch han halt von neuenn und man badet in leeren Pralinenschachteln, heißt es noch han halt von neuenn und man badet in leeren Pralinenschachteln, heißt es noch han halt von neuenn nicht, dass allee in micht, dass allee in





Technik prägt seit jeher unsere Lebensweise: Von der ersten Dampfmaschine über die Erfindung der Glühbirne bis hin zur Reise in virtuelle Welten. So manche Technik, die wir zuvor nur aus Science-Fiction kannten, ist heute für uns selbstverständlich. Wir wagen den Blick in die nahe Zukunft und wollen sehen, wie die Technik 2018 unser Leben grundlegend verändern wird.

SMARTER WOHNEN UND LEBEN

Der technologische Fortschritt wirkt sich 2018 auf die eigenen vier Wände und die Art, wie wir darin leben, aus. Das Thema Smart Home ist bereits jetzt allgegenwärtig und zeigt: Das Leben wird in Zukunft effizienter. Wir überlassen lästige und zeitraubende Aufgaben der Technik und gewinnen mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens.

Die Weiterentwicklung des Smart Homes schreitet rasant voran. Bereits jetzt können wir mit der richtigen Haustechnik Heizung, Licht und verschiedene Elektronikgeräte im Haus bequem vom Handy aus steuern. Doch selbst das wird in Zukunft nur noch selten nötig sein: Der Trend geht in Richtung der autonomen Steuerung. Geräte entscheiden selbst, wann sie gebraucht werden. Das Schlüsselelement hierbei sind Sensoren, die über die gesamte Wohnfläche verteilt werden. Sie registrieren Wärmeunterschiede, Luftfeuchtigkeit, Helligkeit sowie die Anwesenheit von Personen im Raum. Basierend auf diesen Informationen handeln die Geräte eigenständig. Die Heizung schaltet sich bei Temperaturschwankungen an oder aus, das Licht erlischt nach Verlassen des Raums und die Fenster schließen sich bei Unwettern. Damit wird das Leben im Smart Home nicht nur bequemer, sondern auch langfristig günstiger. Denn: Durch die von Sensoren aufgenommenen Messdaten können Strom und Heizung punktgenau eingestellt und Kosten minimiert werden.

Die übrige Haustechnik bedienen wir einfach mit unserer Stimme: Sprachgesteuerte Eingabehilfen, wie zum Beispiel Amazons "Echo" oder Googles "Google Home"

تين NANO

machen es möglich. Wir lassen unsere Lieblingsmusik abspielen, schalten den Fernseher ein oder lassen die Kaffeemaschine laufen. Alles mit einem einfachen Sprachbefehl. Dabei ist die Kommunikation mit dem Smart Home kein Monolog: Es antwortet uns auf unsere Fragen, teilt uns unsere Termine mit und hält uns an Werktagen über die Verkehrslage auf dem Laufenden.

SCHÖNER & GESÜNDER DURCH FORTSCHRITT

Die Medizin setzt bereits erfolgreich auf den technischen Fortschritt. Besonders das Thema Virtual Reality spielt eine immer größere Rolle. Krankenhäuser und Universitäten verwenden heute bereits Simulationen, um angehenden Medizinern den Ablauf von Operationen und Behandlungen an einem virtuellen Körper zu verdeutlichen.

Aber nicht nur in der Ausbildung kommt die virtuelle Realität den Ärzten und Chirurgen zugute: Chirurgen verwenden die VR-Brillen, um die Bilder von Kamera-Sonden zu betrachten und ihre Instrumente noch präziser einzusetzen. Weitere Anwendungsgebiete der virtuellen Realität finden sich in der Psychologie. Kriegsveteranen und Menschen mit Phobien werden in den USA bereits mit speziellen virtuellen Simulationen behandelt: Mit erstaunlichen Ergebnissen. So können sich zum Beispiel Phobie-Patienten in einer sicheren Umgebung mit ihren Ängsten auseinandersetzen. Langsam findet die Technik auch in Deutschland Anklang und wird wohl in den nächsten Jahren weiter ausgebaut werden.

Die Technik setzt sich durch: Auch außerhalb von Krankenhäusern und Arztpraxen. So finden immer mehr technische Neuerungen ihren Weg auf den Markt, die zuerst in der Medizin verwendet worden sind. Eines der bekanntesten Beispiele findet man nicht nur im Gesundheitswesen, sondern auch im Schönheitsbereich: Die Lasertechnologie. Sie wird bereits seit Jahren erfolgreich in verschiedenen Formen eingesetzt. "Die Laserbehandlungen zur Haarentfernung sind heute effektiver und hautschonender als je zuvor." sagt Dr. Brigitte Höhler von der Praxis Hairless Body in Marburg.

Wir sehen: Die Technik ist allgegenwärtig und wird sich auch im kommenden Jahr noch tiefer in unseren Alltag verankern. ROLF MOCZARSKI

TECHNIKTRENDS 2018

WUNDER DER TECHNIK

2018 wird unsere Art zu wohnen, zu leben und uns wohlzufühlen von der Technik nachhaltig verändert. Der Fortschritt ist nicht aufzuhalten und findet sich nun nicht nur im medizinischen Bereich wieder, sondern auch in unseren eigenen vier Wänden.

IHRE EXPERTIN DR. BRIGITTE HÖHLER Großseelheimer Str. 87, 35039 Marburg Fon: 0 64 21 / 16 11 12 www.hairless-body



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.







ONLINESHOPPING IM JAHR 2050

Fortschrittliche Technologien erleichtern uns den Alltag enorm – auch zukünftig. Doch wer weiß schon, wie die Zukunft genau aussieht? Dieselbe Frage stellt sich beim Thema Online-Shopping: Wie wird es in Zukunft aussehen und ablaufen? Hier ein fiktionaler, futuristischer aber auch humorvoller Einblick.

Stellen Sie sich die zukünftige Welt vor: Fliegende Hyper-Autos, autonome Haushalts-Roboter und digitalisierte Werbe-Wände bestimmen die Szenerie. Die Technik ist soweit ausgereift, dass man es zu Hause auf Knopfdruck schneien oder die Sonne scheinen lassen kann. Der Kühlschrank ist am automatisierten, unterirdischen Versorgungssystem angeschlossen. Er kommuniziert über eine künstliche Intelligenz mit Herd und Backofen, sodass man seine Mahlzeiten fertig zubereitet erhält. Das Beste daran: Man muss nicht einen einzigen Finger rühren.

Durch den Wandel von Tradition zu Moderne sind allerdings viele Bräuche von den Völkern dieser Welt in Vergessenheit geraten. Doch ein Brauch hat Bestand: Weihnachten. Der Weihnachtsbaum wird mittlerweile über ein Hologramm-Modul im Wohnzimmer abgebildet und ist immer noch zentraler Ablagepunkt für Geschenke. Moment mal?! Geschenke? Die muss ich noch besorgen!

ALBTRAUM WEIHNACHTS-SHOPPING

Jetzt muss ich mich doch wirklich noch in überfüllten Kaufhäusern durch die Menschenmassen schieben und mit anderen Einkäufern um die letzten Geschenke kämpfen. Die Wartezeit an der Kasse ist so enorm, dass eine Frau in der Zeit mit Leichtigkeit zwei Kinder gebären könnte. Nach gefühlten Stunden in stickiger Luft ist man endlich an der Reihe. Plötzlich entgegnet die Kassiererin, dass sie keine Bargeld-Scheine über 50 Euro annimmt. Wutentbrannt stürmt man aus dem Laden – ohne Geschenk, dafür mit viel verlorener Zeit.

Keine Panik. Dabei handelt es sich doch nur um einen Albtraum. Mittlerweile schreiben wir das Jahr 2050: Geschenke besorgen war noch nie so einfach und entspannt wie heutzutage.

TECHNISCHE GADGETS ERLEICHTERN DAS ONLINE-SHOPPING

Man kann die Füße hochlegen, eine warme Tasse Kakao schlürfen und sich die hilfreichen Gadgets zur Hand nehmen. Der Shopping-Assistent XR2050 ist einer davon. Der innovative Helm mitsamt VR-Brille verknüpft sich über neuronale Verbindungen direkt mit unserem Gehirn. Unsere Gedanken werden auf der Benutzeroberfläche der VR-Brille wiedergegeben. Nun befindet man sich in einer virtuellen Umgebung, in der man unterschiedliche Geschäfte betreten kann. Hier stöbert man dann einfach durch die verschiedenen Angebote der Marken und Produkte. Über die Augen und das Blinzeln wählt man Filter, Größen, Farben sowie weitere Eigenschaften aus und bezahlt die Produkte. Die Bankdaten sind neben Versicherungsdaten, Personendaten oder Mitgliedschaften sowieso schon im alles umfassenden System "Crypto" gespeichert.

Wer keine Zeit hat, selber nach den Geschenken zu suchen, kann den autonomen Roboter ShopMaster 6000 beauftragen. So einen Roboter gibt es natürlich in jedem Haushalt. Die Bedienung ist leicht: Man wählt einfach das Familienmitglied aus, was beschenkt werden soll. Größe, Gewicht, Alter und weitere Daten sind durch "Crypto" bereits bekannt. Der Roboter gleicht diese Daten mit Lieblingsaktivitäten und Social-Media-Affinitäten ab und erstellt so ein Persönlichkeitsprofil. Basierend auf diesem Profil bestellt der Roboter automatisch Geschenke, die gefallen. So findet man zu Weihnachten immer das perfekte Geschenk.

FORTSCHRITT = GEWINN?

Ist so ein automatisiertes Leben überhaupt erstrebenswert? Bleibt die weihnachtliche Atmosphäre
nicht auf der Strecke? Der Geruch frischgebackener
Plätzchen oder der knusprigen Weihnachts-Gans
sowie die alljährlichen Familien-Eskalationen und
Streitereien: Früher oder später vermisst man diese Dinge.
Besonders das Weihnachtsfest lebt von den Eindrücken und
Augenblicken, die es mit sich bringt. Der technische Fortschritt
hat zwar positive Eigenschaften und mag vieles erleichtern, kann
aber nicht alles ersetzen. JAN JUSTITZ

Spielend leicht sparen!



friedhelm hilgers [steuerberater]

Mit uns gewinnen Sie spielend leicht!

- Existenzgründungsberatung
- ▶ Rechtsformwahl des Unternehmens
- ▶ Erstellung sämtlicher Steuererklärungen
- ▶ Erbschafts- und Schenkungssteueroptimierung
- ▶ Betreuung von und bei Betriebsprüfungen

Friedhelm Hilgers
Steuerberater
Vereinsstraße 25a
41472 Neuss (Holzheim)



Professionelle Steuerberatung in Berlin

- persönlicher Ansprechpartner
- Unternehmensplanung
- Jahresabschlüsse

- Grundbuchaufzeichnungen
- Steuererklärungen
- Finanzbuchhaltung

Lohnbuchhaltung

Büro Kerkmann

KINDEROPTOMETRIE

SCHENKEN SIE EINE

UNBESCHWERTE KINDHEI

Lachen, klettern, malen: Niemand macht sich weniger Sorgen als Kinder. Wenn die Kindheit durch Kopfschmerzen, Augenbrennen oder Lichtempfindlichkeit beeinflusst wird, kann eine Funktionsstörung der Au-

Der erste Schultag erweckt Vorfreude bei jedem Kind. Neue Freunde, spannende Aufgaben und endlich Lesen lernen: Voller Stolz berichten Kinder von ersten Erfolgen und guten Noten. Bei manchen zeichnen sich jedoch Defizite ab, die häufig nichts mit dem Lernwillen oder der Intelligenz zu tun haben. Schreibfehler und Leseunlust haben häufig eine ganz andere Ursache: Sehschwächen. Die Kinderoptometrie deckt Funktionsstörungen mithilfe weitreichender Methoden auf. "Die Entwicklung des Sehvermögens ist besonders in den ersten Lebensjahren von großer Bedeutung. Deshalb ist es wichtig bei ersten Symptomen einen Spezialisten aufzusuchen, um eine rapide und bleibende Verschlechterung zu vermeiden", warnt Korbinian Winter von Winter Optik in Viechtach. Die Anzeichen für ein gestörtes Sehvermögen sind vielfältig. Neben häufigem Reiben der Augen, einer schiefen Kopfhaltung beim Lesen und der Verwechslung von bekannten Buchstaben stoßen sich Kinder mit einer Sehschwäche besonders häufig.

ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Anders als bei Erwachsenen ist die Messung einer Sehschwäche bei Kindern deutlich komplexer. Neben der Bestimmung, ob eine Kurz- oder Weitsichtigkeit beziehungsweise eine Hornhaut- oder Linsenverkrümmung vorliegt, wird unter anderem ermittelt, ob die Augen harmonisch miteinander funktionieren. Werden Augenbewegungen korrekt ausgeführt? Erreicht das Kind das anvisierte Ziel bei Blicksprüngen ohne Umwege? Funktioniert die Scharfstellung sachgemäß? Diese Fragen kann eine eingehende Untersuchung beantworten. Bei der ausführlichen Anamnese wird bei Optik Winter in Viechtach besonders auf einen spielerischen Umgang mit dem Kind geachtet.

BRILLISIMO GUTE AUSSICHTEN FÜR WEIHNACHTEN

Tränende Augen und Kopfschmerzen: Durch flackerndes Computerlicht können die Augen stark beansprucht werden. Deshalb ist es wichtig, bei häufig auftretenden Beschwerden frühzeitig zu handeln. Eine Sehschwäche könnte der Grund sein. Bei Brillissimo in Eschweiler finden Kunden Arbeitsplatzbrillen für jeden Geldbeutel. Dabei ist eine umfangreiche Beratung durch den Optikermeister Günther Sinn inklusive. Im Rahmen der Beratung steht die Individualität des Kunden jederzeit im Mittelpunkt. Von hochwertigen Marken über günstige Modelle: Das weitreichende Sortiment aus modernen, edlen und ausgefallenen Gestellen hält für jeden das richtige Produkt bereit.

Einschränkungen des Sehens können mithilfe bestimmter Übungen abtrainiert werden. Dem sogenannten Visualtraining geht eine aufwendige Messung voraus, die etwa eineinhalb Stunden Zeit in Anspruch nimmt. Hierbei werden die Ursachen für die Sehschwäche ergründet. Im Anschluss erhält das Kind vier spezielle Übungen, die täglich 10 bis 15 Minuten durchgeführt werden müssen. Alle 14 Tage werden der Fortschritt überprüft und die Übungen an den aktuellen Stand angepasst. Bei regelmäßiger und konsequenter Anwendung des Trainings kann eine funktionsfähige Koordination der Augen zurückerlangt werden.

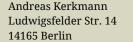
Die Aufgabe des Jahresabschlusses: Er dient der Information von unterschiedlichen Interessensgruppen innerhalb und außerhalb des Unternehmens, ist die Grundlage der Besteuerung und ein Nachweis der Buchführung. Der Jahresabschluss ist in vielen Unternehmen mit zusätzlicher Arbeit und Überstunden verbunden. Um sich weiterhin seinen eigentlichen Aufgaben widmen zu können, gibt es Steuerberater, die die



Bei Brillissimo in Eschweiler wird in Sachen Computerbrillen eines besonders groß geschrieben: Vertrauen. Deshalb vertreibt der Optikermeister ausschließlich Produkte, die bestimmten Qualitätsstandards entsprechen. In der Weihnachtszeit profitieren Kunden obendrauf von einer Gratis-Aktion. So gibt es im gesamten Dezember die Lotusbeschichtung zu jeder Arbeitsplatzbrille kostenlos dazu. Der Abperleffekt ist den Eigenschaften der Lotusblume nachempfunden und gibt Schmutz und Wasser, nicht die Möglichkeit zu haften - für einen guten Durchblick in der Weihnachtszeit. MELINA DIAZ TROYANO

IHR EXPERTE GÜNTHER SINN Brillissimo in Eschweiler Fon 0 24 03 / 3 22 23 www.optikereschweiler.de







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









Hochwertiger Reitbedarf

und richtige Pferdehaltung für die Winterzeit

Küderle e. K. Werkzeuge + Tierzuchtgeräte

Römerstraße 3-5 78250 Blumenfeld 0 77 36 - 3 56 **A** 0 77 36 - 77 97 ▼ info@kuederle-ek.de

www.küderle-ek.de

IMPULS-MAGAZIN

Herausgeber

dsa Marketing AG Im Lipperfeld 22A - 24 46047 Oberhausen

Chefredakteur und presserechtlich verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Robert Justitz (Anschrift siehe Herausgeber)

Redaktion

Kim Leonie Ferkinghoff, Jan Justitz, Robert Justitz Castro, Lisa Karasch, Rolf Moczarski, Melina Diaz Troyano, Laura Ferkinghoff, Sara Heiringhoff, Markus Hoffmann, Elif Ayaz

Projektmanagement

Janina Kirtzel, Sven Drewsky

Frau mit VR-Brille: © franz12-fotolia.com | Cover Junge Frau mit VR-Brille: © Tierney - fotolia.com | Seite 3 Spritzgebäck: © photocrew - fotolia.com. Olivenöl als Salatdressing © wevo – fotolia.com, Weihnachtsessen: © Jacob Lund – fotolia.com | Seite 4-5 Glitzer Bokeh Hintergrund: © narongchaihlaw - fotolia.com, Papiermuster Schilder: © daboost - fotolia.com Klammern: © Mexrix - fotolia.com | Seite 6-7 Paar mit VR-Brillen: © Elnur – fotolia.com | Seite 9 Familie sitzt auf der Couch- © kerkezz – fotolia com Schneeflocken © Designed by Freepik, Musiknoten: © Designed by Freepik Schiisslersalze: © dimasobko | Seite 10-11 Spritzgebäck: © photocrew - fotolia.com, Zimtsterne Rezeptbild © photocrew – fotolia.com, Zimtsterne Freisteller: © jfunk – fotolia.com, Snekulatius Hausreihe: © Brad Pict – fotolia com, Winterlandschaft Hintergrund: © Designed by Freepik | Seite 12-13 Notizblock: © structuresxx - fotolia.com, Hände schütteln: © rcfotostock – fotolia.com, Meeting: © Robert Kneschke - fotolia.com | Seite 14-15 Rentier Hintergrund: © Designed by Freepik, Bücher Mockup © lukiv007 - fotolia.com. Buch Cover ..The Fourth Monkey": © www.books.google.de, Buch Cover "Was ich an dir Liebe": © www.thalia.at Buch Cover Schlaft gut ihr fiesen Gedanken" © www.books.google.de | Seite 14-15 Fssen servieren: © Kalim - fotolia com | Seite 18-19 Salat mit Balsamico: © Nelly Kovalchuk – fotolia.com, Olivenöl als Salatdressing: © weyo - fotolia.com, Portrait Herr Elzer: © Rüdiger Elzer | Seite 20-21 Weihnachtsmuster Hintergrund: © Designed by Freepik. Salat mit Rote Bete und Walnüssen: © sarsmis – fotolia.com, Apfelstrudel: © mizina – fotolia.com, Gefüllte Champignons: © yuliiaholovchenko – fotolia.com, Veganer Weihnachtsbraten: © Brent Hofacker – fotolia.com | Seite 23 Ziegenkäse: ©guv - fotolia.com, Spargelcremesuppe: © PhotoSG -

fotolia.com, Rosmarinzweige mit Pflaumen: © deniskarpenkov – fotolia.

Himbeeren und Walnüssen: © Igor Normann – fotolia.com, Cranberry

com, Rindermedailion: © Brent Hofacker - fotolia.com, Salat mit

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

Konzeption und Design

M. Nieves Castro López, Katarzyna Czatrowska, Maik Stach, Gina Thiemann, Andrea Thiesen, Darleen Tölle, Kim Schiavo, Lena Esken, Kim Gräfenhan, Sally Rohde, Mirco Budek

Anzeigen-Verantwortung: Robert Justitz (Anschrift siehe Herausgeber)

Essig, Haselnussöl, Himbeer Essig, Walnussöl

© lesyaskripak – creativemarket.com, Gedankenblase:

Freenik Katze: © Designed by Freenik | Seite 32-35

© Jesyaskrinak - creativemarket com | Seite 36-37

 $\mbox{Geldregen: } @ \mbox{ akf-fotolia.com, Frau vorm Geldregen:} \\$

Weihnachtskugeln: © Designed by Freepik | Seite 43

© conorcrowe - fotolia.com | Seite 42

© Designed by Freepik | Seite 45

statt - fotolia.com | Seite 52 - 53

© Designed by Freepik | Seite 58-59

Mann: © Kurhan - fotolia.com | Seite 48-49

Frau mit Tasse: © gpointstudio – fotolia.com, Snowboarder

Holzschild: © Designed by Freepik, Schneehintergrund: © Designed by

Freepik, Zuckerstange: © Designed by Freepik, Vogel: © Designed by

Frau mit Katze: © Syda Productions – fotolia.com, Schneeflocker

Sukkulenten: © neirfy / 123RF Lizenzfreie Bilder, Erde: © dule964

fotolia.com, Betonplatte: © Kara - fotolia.com, Riss: © animaflora

- fotolia.com, Bagger: © zoneteen - fotolia.com | Seite 39-41

7aun Vorgarten: © bobkeenan – 123rf.com. Vektorisierter 7aun u

Frau kniet: © Maksim Shebeko – fotolia.com, Tasse vor gefrorenem

Fenster: © zoomingfoto1712 – fotolia.com, Lebkuchenhaus:

Weihnachtsessen: © Jacob Lund - fotolia.com | Seite 46-47

Mann sitzt im Stuhl: © Drobot Dean – fotolia.com | Seite 51

© Lara Moné – fotolia com Welne mit Geschenk · © Anneke -

Icons: © andrei45454 – fotolia.com, Technisches Diagramm

Ornamente: © orangeberry – fotolia.com | Seite 57

fotolia.com, Geschenke: © robu s - fotolia.com | Seite 54 - 55

Auto Landkarte: © Gina Sanders – fotolia.com, Frau: © contrastwerk

Weißer Labrador: © manushot – fotolia.com, Hund wartet aufs Fressen:

© Rüdiger Elzer | Seite 24-27

© Designed by Freepik | Seite 28-29

© Artranq – fotolia.com | Seite 30-31

Handelsregister:

HRB 21942 beim Amtsgericht Duisburg

Umsatzsteuer-ID

DF268677560

Vorstand

Robert Justitz Christian Rohr

Aufsichtsrat

Dr. Thorsten Hauröder (Vorsitzender)

Icons: © andrei45454 - fotolia.com, Crumble: © zefirchik06 - fotolia.com, Erdbeersekt: © Olena -Geschenke: © evetronic – fotolia.com, Hintergrund Sterne & Strahlen fotolia.com. Petersilie Freisteller: © Natika – fotolia.com. Argan Samen: © Juanamari Gonzalez – fotolia.com, Produktbilder: Arganöl, Cranberry © phochi - fotolia.com | Seite 60 Kinder- © Designed by Freenik Hirsch & Ast- © Designed by Freenik Yoga Frau: © Andrey Zametalov - fotolia.com, Schneeflocken:

Brillen: © Designed by Freepik, Schneelandschaft: © Designed by Freepik | Seite 63 Kamin: © prescott09 - fotolia.com, Bilderrahmen: © Ron Dale -

fotolia.com | Seite 65

Bildquelle Anzeigen:

Familie: © BillionPhotos.com – fotolia.com | Seite 2 Fahrradfahrerin: © Patrizia Tilly - fotolia.com | Seite 8 Maler: © Tomasz Zajda – fotolia.com | Seite 11 Pasta: © Africa Studio - fotolia.com, Mann fällt von Bank © milkovasa - fotolila com | Seite 14 Hände aufeinander gelegt: © REDPIXEL – fotolia.com | Seite 16-17 Frau mit Lenkrad: © afxhome - fotolia.com | Seite 22 Ailien: © lazyllama – fotolia.com | Seite 23 Geschäftsleute: © Picture-Factory — fotolia.com | Seite 28-29 Männer mit Feuerlöscher: © auremar – fotolia.com | Seite 30 Hand mit Stift: © izholudeva – fotolia.com | Seite 35 Frau schläft in der Natur: © Glebstock – fotolia.com | Seite 37 Haus: © detanan / 123RF Lizenzfreie Bilder, Paar: © Smole fotolia com I Seite 38 Laborant · C Flour - fotolia com | Seite 44 Frau jubelt: © contrastwerkstatt - fotolia.com | Seite 50 Frau Hotelzimmer: © Viacheslav lakobchuk - fotolia.com | Seite 57 Schweinchen: © sonsedskaya - fotolia.com | Seite 59 Comic: © Stockgiu - fotolia.com | Seite 61 Mann mit Lupe: © Bits and Splits - fotolia.com | Seite 62 Frau in rotem Pullover: © BestForYou - fotolia.com | Seite 64 Pferd in Winterlandschaft: © ARochau - fotolia.com, Schneeflocken: © Designed by Freepik | Seite 66



