



www.ulm.tv

ULM.TV

AUSGABE
OKT.
2020

DAS NACHRICHTENPORTAL AUS ULM



WEINHOF ULM **7**

AUDI QUATTRO
ELEKTROMOBILITÄT **24**

KOLUMNE: FOLGE 1 **40**

**EX-FINANZMINISTER
THEO WAIGEL IM INTERVIEW:
„GEORGE BUSH HAT DEUTSCHLAND
UNTERSTÜTZT WIE EIN FREUND“**
SEITE 18-19

**NEU-ULMER
OBERBÜRGERMEISTERIN**

KATRIN ALBSTEIGER

**IM INTERVIEW
SEITE 20-21**



**DIE NEUESTE GENERATION DER LASER - BEHANDLUNG. SCHMERZARM UND EFFEKTIV.
ERLEBEN SIE EINE DAUERHAFTE HAARENTFERNUNG AUF HÖCHSTEM NIVEAU.**

SEITE 26

LIQUI MOLY SCHAFFT DIE ZEHNENSATION



10 Jahre in Folge die Nr. 1 bei den Lesern von auto motor und sport. (Ausgabe 7/2020)



10 Jahre in Folge die Nr. 1 bei den Lesern der Auto Zeitung. (Ausgabe 5/2020)



2 Jahre in Folge Platz 2 in der Kategorie Pflegemittel. (Ausgabe 5/2020)

*Seit 10 Jahren BEST BRAND in der Kategorie Schmierstoffe bei auto motor und sport sowie TOP MARKE bei Auto Zeitung.

Seit einem Jahrzehnt die Nr. 1 in der Kategorie Motorenöle!*



9 Jahre in Folge die Nr. 1 bei den Lesern von Motor Klassik. (Ausgabe 6/2020)



9 Jahre in Folge die Nr. 1 bei den Lesern der Auto Bild. (Ausgabe 13/2020)



3 Jahre in Folge die Nr. 1 bei Motorsport Aktuell in der Kategorie Automobil. (Ausgabe 16/2020)



2 Jahre in Folge die Nr. 1 bei Motorsport Aktuell in der Kategorie Motorrad. (Ausgabe 16/2020)



2 Jahre in Folge die Nr. 1 bei den Lesern von Motorrad. (Ausgabe 9/2020)



LIQUI MOLY

**MOTORÖLE
ADDITIVE
FAHRZEUGPFLEGE**

Liebe Kunden,

seit Jahren wählen uns die Leser der führenden Autozeitschriften zu Deutschlands bester Schmierstoffmarke. Bei Auto Zeitung sowie auto motor und sport bereits zum **10. Mal in Folge***. Ein besonderer Erfolg in einer besonders schweren Situation. Denn angesichts der weltweiten Corona-Katastrophe ist jetzt nicht die Zeit für Freudentänze, sondern für verantwortungsvolles Handeln. Miteinander und füreinander. Menschlich und voller Nächstenliebe. Mit Herz, Hirn und Ausdauer. Bei dieser Herausforderung stehen meine 1.000 Kolleginnen und Kollegen geschlossen zusammen, um mehr denn je ihr Bestes zu geben. Für unsere Partner, für unsere Kunden, für Sie! Denn nur gemeinsam schaffen wir das!

Eine Marke, alles aus einer Hand: über 4.000 Produkte rund um Motoröle, Additive, Fahrzeugpflege, chemische Problemlöser und Serviceprodukte.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Ernst Prost



www.my-liqui-moly.de



In der Krise den Blick nach vorne richten

Nur gemeinsam können wir Krisen bewältigen und die Zukunft gestalten.

Von heute auf morgen ist das Coronavirus in unser aller Leben bis ins Persönlichste vorgedrungen. Er hat sich in unseren Alltag gemischt und kurzerhand die vollständige Kontrolle über Volk, Politik und Wirtschaft erungen. Bis in die persönlichsten Bereiche hinein. Höchste Zeit darüber nachzudenken, was im Leben wichtig ist und worauf es wirklich ankommt.

Solidarität ist zum Schlüsselbegriff der „Corona-Krise“ geworden. Dabei ist besonders die Nachbarschaftshilfe sowie die Unterstützung kleiner, regionaler und mittelständischer Unternehmen von enormer Wichtigkeit.

Die Corona-Pandemie führt uns deutlich vor Augen, dass unsere Bemühungen nicht nachlassen dürfen.

Mutig blicken die Bürger nach vorne. Gemeinsam ist alles möglich. Bleiben wir dran! Bleiben wir stark! Gerade in der Krise brauchen wir alle den Blick nach vorne.

Tugba Özkaya
Geschäftsführerin

IMPRESSUM

Herausgeber:
Ulmer Agentur
Auf dem Gries 17
89312 Günzburg

Geschäftsführerin:
Tugba Özkaya

Telefon:
Festnetz 08221 259 92 36
Mobil 0162 368 66 01

Email:
info@ulm.tv

Internet:
www.ulm.tv

Druck:
Wir Machen Druck GmbH
Mühlbachstraße 7
71522 Backnang

Redaktion:
Johanna Forelle, Jenny Zerr

Design:
Ibrahim N. Özcan

Titelfoto:
Katrin Albsteiger, Theo Waigel
(Copyright: ©Peter Jirmann Jr.)

Bankverbindung
Sparkasse Günzburg
IBAN DE71 7205 1840 0040 4170 16
BIC: BYLADEM1GZK

INHALTSVERZEICHNIS

**LORAWAN-TECHNOLOGIE
AUF DEM WEINHOF**
SEITE 7

**GEHWEGPARKEN WIRD NEU
GEREGELT - UMSETZUNG
LÄUFT**
SEITE 9

**MERKEL STIMMT IN CORO-
NA-KRISE AUF SCHWIERIGEN
HERBST UND WINTER EIN**
SEITE 14

**BUND UNTERSTÜTZT FILM-
FÖRDERUNGSANSTALT UND
STÄRKT FILM-VERLEIH UND
VERTRIEB MIT 30 MILLIONEN
EURO**
SEITE 15

**EX-FINANZMINISTER THEO
WAIGEL IM INTERVIEW**
SEITE 18

**NEU-ULMER OBERBÜRGER-
MEISTERIN KATRIN ALBSTEI-
GER IM INTERVIEW**
SEITE 20

**AB SOFORT BESTELLBAR:
DER NEUE MERCEDES-AMG
GT BLACK SERIES**
SEITE 23

**STUDIO TUBALASERS: WIR
BEANTWORTEN HÄUFIG GE-
STELLTE FRAGEN ÜBER DIE
DAUERHAFTHE HAARENTFER-
NUNG**
SEITE 27

**5 EINFACHE BEAUTY-TIPPS
FÜR ZUHAUSE**
SEITE 28

**DÜNNES HAAR UND HAAR-
AUSFALL: WAS HILFT WIRK-
LICH?**
SEITE 29

**VOLLWERTIG ESSEN UND
TRINKEN NACH DEN 10 RE-
GELN DER DGE**
SEITE 32

**TIPPS GEGEN DIE 5 HÄU-
FIGSTEN FEHLER BEIM MUS-
KELAUFBAU**
SEITE 34

**DIE NEUEN STARS IM TEAM
GALAXY: PRODUKT-TRIO
FÜR WORK AND PLAY IST AB
HEUTE ERHÄLTlich**
SEITE 36

**DEN GESCHMACK GETROF-
FEN: SAMSUNG UND BURDA
STARTEN KAMPAGNE MIT
ERFOLGSFORMAT „THE TAS-
TE“**
SEITE 38

**COVID-19: FALLZAHLEN IN
DEUTSCHLAND**
SEITE 42

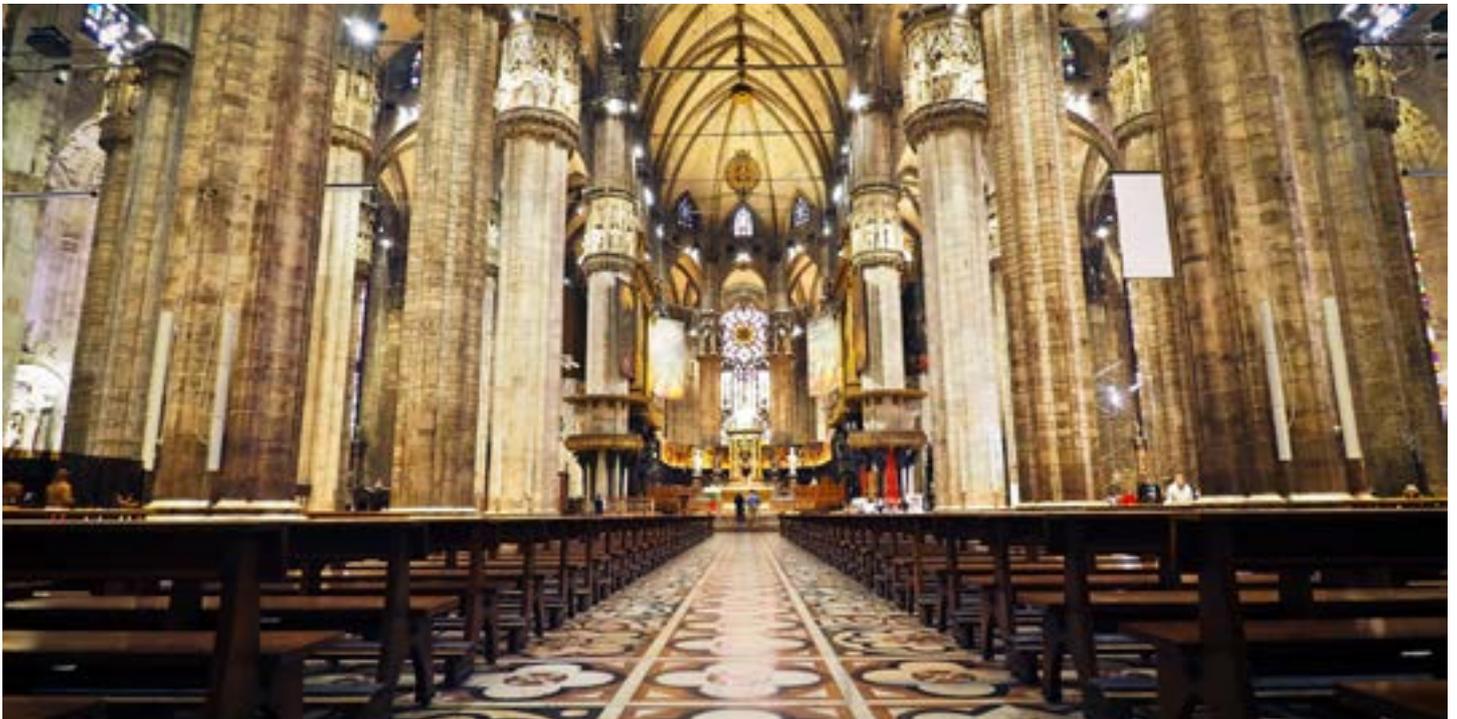
**WOHNGESUNDHEIT: DIE
RICHTIGE EINRICHTUNG FÜR
EINE GESUNDE WOHNUNG**
SEITE 48

**IM SCHLAFZIMMER WIRD
EINE WOHNliche ATMO-
SPHÄRE GROSSGESCHRIE-
BEN**
SEITE 49

**ZALANDO INVESTIERT WEI-
TER IN LUXUS-SHOPPINGER-
LEBNIS**
SEITE 50

**DURCHBRUCH IN DER LEUK-
ÄMIEBEHANDLUNG ÄLTERER
PATIENT(INNEN)**
SEITE 54

**MITHILFE VON BIG DATA
GEGEN KREBS**
SEITE 55



TAG DES OFFENEN DENKMALS WIRD VIRTUELL

Tag des offenen Denkmals wird virtuell
Jedes Jahr am zweiten Sonntag im September öffnen sich in ganz Deutschland die Türen zu denkmalgeschützten Orten. Am 13. September 2020 findet der Tag des offenen Denkmals aufgrund von Corona digital statt, wie die Deutsche Stiftung Denkmalschutz als bundesweite Koordinatorin mitteilt. Die

Stiftung ruft Privatleute und Institutionen dazu auf, sich virtuell am Aktionstag zu beteiligen. Mitmachen kann man zum Beispiel mit Fotostrecken oder digitalen Rundgängen. Wer sich beteiligen möchte, findet auf www.tag-des-offenen-denkmals.de weitere Informationen.



IMMOBILIENMARKTBERICHT 2020: HÖHERE PREISE, WENIGER KAUFVERTRÄGE

Die Preise für Häuser und Eigentumswohnungen in Ulm steigen weiter. Dieser Trend spiegelt sich auch im Immobilienmarktbericht, der jetzt vom Gutachterausschuss für die Ermittlung von Grundstückswerten in Ulm veröffentlicht wurde. Der aus tatsächlichen Kaufvorgängen abgeleitete jährliche Bericht (mit den Daten aus dem Jahr 2019) dient als neutrale Orientierungs- und Entscheidungshilfe und sorgt damit für mehr Transparenz auf dem Immobilienmarkt. Mit der neuen Bezeichnung Immobilienmarktbericht erlangt der Bericht Einzug in das Internet und ist in Zukunft ausschließlich online abrufbar.

Grundlage der im Bericht aufbereiteten Daten ist die bei der Geschäftsstelle des Gutachterausschusses in anonymisierter Form geführte Kaufpreissammlung: Rund 1.050 notariell beurkundete Kaufverträge, die im vergangenen Jahr im Ulmer Stadtgebiet abgeschlossen wurden, wurden dem Gutachterausschuss zur Erfassung und Auswertung zugeleitet. Dies waren rund fünf Prozent weniger als im Jahr 2018. Insofern bedeutet dies einen kontinuierlichen Rückgang der Kaufvertragszahlen seit dem Jahr 2015 mit damals noch 1.450 Kaufvorgängen.

LORAWAN-TECHNOLOGIE AUF DEM WEINHOF



Die „smarte Bank“ am Übergang von der Sattlergasse zum Weinhofberg bietet Lademöglichkeiten für Mobilgeräte. Sensoren in der Bank überwachen Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Luftqualität. Die Stromversorgung erfolgt über das in die Sitzfläche integrierte Solarmodul.



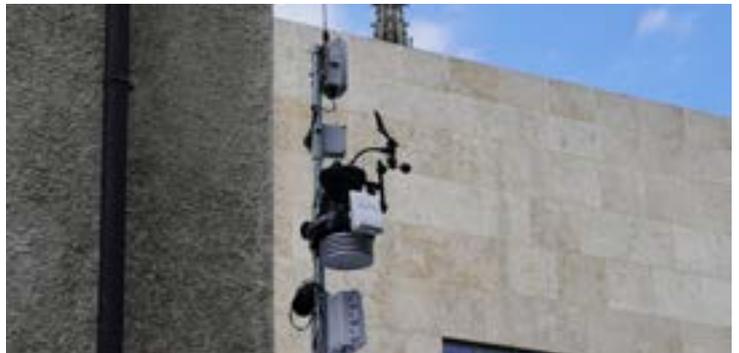
Im Christopherusbrunnen misst ein Sensor die Temperatur. Über ein Kabel ist der Sensor mit einem Übertragungsmodul verbunden. Auf diese Weise kann beispielsweise die Erwärmung von Seen überwacht werden.



Das „autarke Hochbeet“ vor dem Weinhof 9 bewässert sich je nach Feuchtigkeit der Erde automatisch. Die Messung der Bodenfeuchtigkeit wird über Tensiometer geregelt, die - ähnlich wie Pflanzen selbst - über die Saugspannung den Wassergehalt im Boden bestimmen.



Am Baum an der Ecke Weinhof/ Sattlergasse misst ein Sensor den Volumenwassergehalt, die elektrische Leitfähigkeit, die Temperatur und den Grad der Wassersättigung im Boden. Auf diese Weise kann eine gezielte und wassersparende Bewässerung erfolgen.



An der Ecke vom Weinhof 9 erkennt ein Sensor die Geräte mit aktivem W-Lan oder Bluetooth Besucherinnen und Besucher. Die durch die Endgeräte gesendeten MAC-Adressen werden in eine neue Kennziffer umgewandelt (gehasht), gezählt und sofort wieder verworfen. Personenbezogene Daten werden weder dauerhaft gespeichert, noch übertragen.



ULM NIMMT AN BSI-STUDIE ZU DATENSICHERHEIT TEIL

Sensoren melden nützliche Informationen zurück: Ist der extrabreite Familien- Parkplatz in der Tiefgarage gerade frei? Hat das Donau-Hochwasser schon den Radweg überschwemmt? Auch Schäden an Gebäuden, z.B. Risse am Münster, können mit Sensoren gemessen und laufend kontrolliert werden. Als eine der Gewinnerinnen der bundesweiten Ausschreibung „Modellprojekte Smart Cities“ setzt Ulm auf intelligente Anwendungen, die das Leben in der Stadt komfortabler und effizienter machen und dabei hohen Anforderungen an Datensicherheit genügen.

Die Stadt Ulm ist als eine von vier deutschen Städten ausgewählt worden, die das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) bis Ende 2021 im Rahmen einer Studie begleiten wird. Ziel ist es, auf Basis von Erkenntnissen, die in Ulm und den anderen Städten gewonnen werden, Handlungsempfehlungen für die IT-Sicherheit in Digitalisierungsprojekten mit Sensoren zu erarbeiten. Die technische Umsetzung erfolgt unter Leitung der Digitalen Agenda der Stadt Ulm mit den Stadtwerken und der Firma excellent.

Oberbürgermeister Gunter Czisch freut sich über die Zusammenarbeit mit der Cyber-Sicherheitsbehörde des Bundes, die wichtige Erkenntnisse zur Sicherheit von Ulmer Sensorendaten garantiert: „In Ulm gehen wir die Themen der Zeit seit jeher selbstbewusst und verantwortungsvoll an - und das heißt, dass wir schon während dieses Projektes Erkenntnisse sammeln und aufgreifen wollen. Wir bestimmen, wer auf welche Sensorendaten zugreifen darf und welche Dienste angeboten werden. Der digitale Wandel muss uns dann keine Angst machen.“

Acht Million Euro Förderung

Das Bundesministerium des Inneren, für Bau und Heimat (BMI) gab im Juli 2019 bekannt, dass die Stadt Ulm zu den Gewinnern der ersten Förderstaffel der Ausschreibung „Modellprojekte Smart Cities“ gehört. Die Stadt konnte mit ihrer Bewerbung durch die Geschäftsstelle Digitale Agenda neben den Städten Solingen und Wolfsburg in der Kategorie „Großstädte“ überzeugen und bekam acht Millionen Euro Fördergelder bewilligt. Vier Millionen Euro steuert die Stadt selbst zusätzlich bei. Ziel des Bundesprojektes ist es, bis 2026 sektorübergreifende Strategien für das Stadtleben der Zukunft zu entwickeln und zu erproben.



GEHWEGPARKEN WIRD NEU GEREGELT UMSETZUNG LÄUFT

Die Stadt Ulm war in der Vergangenheit sehr kulant bei der Ahndung illegalen Gehwegparkens. Das geht nicht mehr, nachdem der Petitionsausschuss des Landtags die Stadt deswegen gerügt hat. Und auch Michael Jung, Leiter der Hauptabteilung VGV und zuständig für Verkehr, stellt fest: „Parken auf Gehwegen gefährdet oft die schwächsten Verkehrsteilnehmenden. Menschen mit Kinderwagen, Rollstühlen oder Rollatoren können zugeparkte Gehwege nur eingeschränkt nutzen oder kommen überhaupt nicht mehr durch.“ Im Sinne der Verkehrssicherheit und Barrierefreiheit bestehe Handlungsbedarf. Die Umsetzung des Konzepts geht jetzt in die nächste Phase.

Bei der Überprüfung der ungefähr 850 städtischen Straßen hatten die Ulmer Verkehrsplaner drei Kategorien von Straßen unterschieden.

- Kategorie I: Parken ist auf der Fahrbahn einseitig oder beidseitig möglich. In diesen Straßen mussten Parkplätze vom Gehweg auf die Straße verlagert werden. Dies betrifft den Großteil der untersuchten Straßen und ist inzwischen realisiert.

- Kategorie II: Gehwegparken kann bedingt legalisiert werden. Für 43 Straßen besteht Regelungsbedarf.

- Kategorie III: Gehwegparken kann auf Grund begrenzter Platzverhältnisse kaum oder gar nicht legalisiert werden. Für 32 Straßen besteht Regelungsbedarf.

Die meisten der 75 Straßen mit Regelungsbedarf wurden inzwischen von Fachleuten in Augenschein genommen, um die bestehende Parksituation und Beschilderung zu erfassen, wichtige Standorte von Verkehrsschildern, Einfahrten und die vorhandenen Straßen- und Gehwegbreiten einzumessen und zu kartieren. 14 dieser Straßen aus der Kategorie II werden demnächst beschildert und markiert, um dort bisher nur geduldetes Gehwegparken zu ermöglichen - unter Berücksichtigung der Örtlichkeit und der Belange anderer Verkehrsteilnehmer, insbesondere der Fußgänger, wie Jung betont. Offen sind derzeit noch die „harten Brocken“ der Kategorie III. Aber auch hier ist die Stadt dabei, Lösungen für jeden einzelnen Fall auszuarbeiten.

VORBOTEN DER LANDESGARTENSCHAU 2030: MOBILES GRÜN IM EINKAUFWAGEN



Zwar findet die Landesgartenschau Ulm erst in zehn Jahren statt, doch schon jetzt sind die ersten grünen Vorböten in der Stadt sichtbar. 15 Hobbygärtnerinnen und -gärtner aus dem Quartiersgarten im Dichterviertel haben auf der Wilhelmsburg zehn ausrangierte Einkaufswagen mit Salaten, Stauden und Kräutern bepflanzt. Jeder Wagen hat ein eigenes Thema bekommen: insektenfreundliche Blumen, essbare Blüten, Steingärten ... Sogar ein permanent unter Wasser stehendes Feuchtbiotop ist dabei.

Angestossen und möglich gemacht wurde das Projekt von einer engagierten Bürgergruppe aus dem Dichterviertel, die die Idee mobiler Gärten im nächsten Jahr in die ganze Stadt tragen will. So sind die zehn Wagen, die jetzt im Rahmen des Kultursommers „Stürmt die Burg“ den Hof der Wilhelmsburg zieren, auch erst der Anfang, sozusagen ein „Probe-

lauf“ für 2021. Dann sollen möglichst 100 grüne Einkaufswagen in Kindergärten, Vereinen und Privatgärten bepflanzt und gepflegt werden. Die mobilen Gärten können so ganz einfach durch die Stadt geschoben werden und werben dabei für die Landesgartenschau Ulm 2030.

Weil bei der Pflanzaktion am Ende noch weitere fünf ausrangierte Einkaufswagen übrig waren, wurden sie ebenfalls kurzerhand mit Folie und Vlies ausgekleidet, mit Mulch und Erde befüllt, mit Blumen und Heilkräutern bestückt und auf den Judenhof transportiert, wo sich Samy Wiltschek und das Team der Kulturbuchhandlung Jastram darum kümmern wollen. So haben die kleinen Mobilgärten auf der Burg unverhofft einen Ableger in der Innenstadt bekommen.



SULOCEM PRODUCTION EIN GENIE HINTER DER KAMERA

Süleyman Cemrek, der Günzburger Videoproduzent begeistert Jung und Alt mit seiner kreativen Art, bewegte und unbewegte Bilder in ein Produkt von höchster Qualität umzuwandeln. In all seinen Produktionen, egal ob Film oder Bild, hinterlässt er seinen Fingerabdruck. Sogar in der Luft mit Drohnen, auf dem Boden mit Schwebestativen und Kamera- krahnen, werkelt der Experte mit seinem Fachwissen und der neuesten Technik dieser Branche – was für ein Widererkennungswert! Genau aus diesem Grund zählt Süleyman zu einer der Besten in seinem Landkreis, wodurch die Nachfrage nach Fotografie und Videos wie beispielsweise Hochzeitsvideos, Musikvideos, Kino- und Werbespots enorm hoch ist.

Aber woher diese Liebe zum Beruf? Süleyman sah das Produzieren von Videos und Fotografieren nie

als einen Beruf, sondern mehr als eine Leidenschaft. Schon im frühen Alter begeisterte er sich für Filme und nahm sich Inspiration von großartigen Filmproduzenten, wie James Cameron und Steven Spielberg, denen er eifrig nachahmte. Sogar mit den ganz großen Deutschlands trat der Günzburger in Kontakt und hat an Workshops teilgenommen, um sich weiterzuentwickeln und sich die Bestätigung seiner Kreativität und seines Levels zu holen. Nun hat er es geschafft seine Passion zu Film und Foto zu seinem Hauptberuf zu machen – er gründete 2018 seine eigene Produktionsfirma und leitet ein kompetentes Team.

Nichtsdestotrotz bleibt Süleyman niemals auf einer Stelle stehen, er ist immer motiviert sich näher und näher an die Spitze der Filmbranche Deutschlands zu arbeiten.

kontakt@sulocem.de
www.sulocem-production.de
+49 (0) 1523 6260013



ELEKTRIFIZIERUNG IN SCHWABEN

- Freistaat und Bund investieren gemeinsam vier Millionen Euro
- Ab Ende 2021 durchgehender stündlicher elektrischer Betrieb Pfronten-Steinach – Garmisch-Partenkirchen – München
- Bis Mitte 2022 barrierefreier Ausbau des Bahnhofs Pfronten-Steinach

Schon ab dem nächsten Jahr werden auf der Strecke Pfronten-Steinach bis zur österreichischen Staatsgrenze Elektrozüge unterwegs sein. Die Deutsche Bahn hat die Planunterlagen für die Elektrifizierung der Bahnlinie dem Eisenbahn-Bundesamt zur Prüfung und Genehmigung übergeben. „Das ist ein weiterer Meilenstein auf dem Weg zu mehr elektrischem Bahnverkehr im Allgäu“, freut sich Bayerns Verkehrsministerin Kerstin Schreyer. Die Hauptbauleistungen sollen voraussichtlich in der zweiten Jahreshälfte 2021

erfolgen, damit ab Dezember 2021 der elektrische Betrieb aufgenommen werden kann. „Gemeinsam mit unseren Tiroler Partnern werden wir dies dann zum Anlass nehmen, auch auf der Strecke von Pfronten-Steinach nach Reutte den Stundentakt einzuführen“, so die Ministerin.

Dank der Verlängerung der Oberleitung auf dem 1,4 Kilometer langen Streckenabschnitt auf der bayerischen Seite der Landesgrenze wird ab Dezember 2021 erstmals eine umsteigefreie Bahnverbindung von München über Garmisch-Partenkirchen nach Pfronten-Steinach entstehen. Auf österreichischer Seite ist der Streckenabschnitt von Reutte in Tirol bis zur Staatsgrenze bei Vils bereits elektrifiziert.

Mit Blick auf die Fahrgäste, die künftig in Pfronten-Steinach von den elektrischen Zügen aus Garmisch-

Partenkirchen auf die dieselgetriebenen Züge in Richtung Kempten umsteigen werden, wird die DB den Bahnhof Pfronten-Steinach im Anschluss bis Ende 2022 außerdem barrierefrei ausbauen. Ministerin Schreyer: „Damit schaffen wir ein attraktives Angebot für alle Menschen, die zwischen Außerfern und Allgäu mit dem Zug unterwegs sind. Das ist mir besonders wichtig. Wir als Freistaat beteiligen uns deswegen auch an den Kosten, damit wir schneller vorankommen.“ Für die Finanzierung von Aus- und Neubaumaßnahmen an DB-Strecken ist nach Maßgabe des Grundgesetzes der Bund zuständig. Allerdings haben in den vergangenen Jahren nicht genug Bundesmittel zur Verfügung gestanden. Der Freistaat Bayern hat deshalb freiwillig insgesamt knapp 340.000 Euro Landesmittel bereitgestellt. Die DB schätzt die Baukosten für die Oberleitung derzeit auf rund 1,5 Millionen Euro, für den barrierefreien Ausbau des Bahnhofs veranschlagt sie 2,2 Millionen Euro.

Die Elektrifizierung der Bahnlinie von der Staatsgrenze nach Pfronten-Steinach ist eines von vier Elektrifizierungsprojekten, die aktuell im südlichen Schwaben vorangetrieben werden. Heuer im Dezember wird mit der Strecke München – Geltendorf – Memmingen – Lindau das größte dieser drei Elektrifizierungsprojekte abgeschlossen. Im Dezember 2021 soll auch der elektrische Betrieb zwischen Ulm, Friedrichshafen und Lindau aufgenommen werden. Zudem wird der Freistaat voraussichtlich noch heuer die Vorentwurfsplanungen für die Elektrifizierung der Bahnlinie von Kempten über Memmingen nach Neu-Ulm einschließlich der Zweigstrecke Senden-Weißenhorn in Auftrag geben.

WSG GMBH - WHIRLPOOL & SPA FACHHANDEL



TEL. 07306-9579060
TEAM@WHIRLPOOL-HANDEL.DE
WWW.WHIRLPOOL-HANDEL.DE



*** WHIRLPOOL & SPA AUSSTELLUNG**
WO? UNTERE HAUPTSTRASSE 21, 89269 VÖHRINGEN



AKTIONSHAMMER
IM HERBST!!!
BEIM KAUF EINES WHIRLPOOLS,
LIEFERUNG UND AUFBAU GRATIS!!!



Ihr Sicherheitsdienst und Detektei aus Ulm.

Was uns als Sicherheitsdienst besonders macht, ist unser Team.

Wir haben erkannt wie wertvoll jeder einzelne Mitarbeiter im Unternehmen ist. Das spüren Sie als Kunde.

SICHERHEITSDIENST

- Revier- und Objektschutz
- Bewachung
- Sicherheitskonzepte
- Veranstaltungssicherheit
- Brandsicherheitswache
- Personenschutz
- Parkplatzbewachung
- VIP-Chauffeur-Service
- Doorman
- Pforten- & Empfangsdienste

DETEKTEI

- Wirtschaftsdetektei
- Kamera & Sicherheitstechnik
- Warenhausdetektive
- Privatdetektei

Mehr Infos auf unserer Internetseite:

www.KENFBELY.de

Tel.: 0731 60 27 4444 // Mail: info@kenfbely.de



MERKEL STIMMT IN CORONA-KRISE AUF SCHWIERIGEN HERBST UND WINTER EIN

Bundeskanzlerin Angela Merkel (CDU) hat die Bevölkerung in der Corona-Krise auf einen schwierigen Herbst und Winter eingestimmt. „Wir müssen damit rechnen, dass manches in den nächsten Monaten noch schwieriger werden wird“, sagte Merkel am Freitag in Berlin. Die Kanzlerin verteidigte das Krisenmanagement. Es gehe darum, die Maßnahmen immer wieder an die aktuelle Lage anzupassen, sagte sie mit Blick auf die steigenden Infektionszahlen infolge der Reise-saison.

„Wir haben sicher nicht in dem Umfang gesehen, dass Menschen in Risikogebiete fahren“, sagte Merkel in ihrer Sommerpressekonferenz. Auf die Frage, welche Fehler die Politik in der Corona-Krise gemacht habe, sagte sie: „Ich finde, dass wir bislang nach bestem Wissen und Gewissen entschieden haben.“ Auch angesichts des verantwortungsvollen Verhaltens der Bürger sei sie „mit dem Gang der Ereignisse bis hierher einigermassen zufrieden“.

Wann auf eine Rückkehr zur Normalität zu hoffen sei, konnte Merkel nicht sagen: „Es wird nicht so wie früher, solange wir keinen Impfstoff und kein Medikament haben.“ Hoffnung könne nur darin bestehen, mit der Corona-Krise so umzugehen, „dass sie uns nicht gefährdet und dass sie die Risikogruppen nicht gefährdet.“

Die Kanzlerin nannte die Pandemie eine „nie dagewesene Herausforderung“, die sie sich noch zu Jahresbeginn „nicht vorstellen konnte“. Für alle habe sich das Leben dramatisch verändert, „das Virus ist eine demokratische Zumutung“, sagte Merkel.

Sie verwies darauf, dass es im Herbst und Winter schwieriger werde, Veranstaltungen und Begegnungen im Freien stattfinden zu lassen, was im

Sommer den Infektionsschutz erleichtert habe. Auch wenn Deutschland nicht zuletzt wegen seines guten Gesundheitssystems bisher besser durch die Krise

gekommen sei als andere Staaten, sei die Lage „unverändert ernst“. Dies gelte besonders angesichts wieder steigender Infektionszahlen.

Als eine Priorität für die kommenden Monate nannte Merkel, dafür zu sorgen, „dass unsere Kinder nicht die Verlierer der Pandemie sind“. Besonders wichtig sei daher

die Rolle der Schulen und Kitas. Die Kanzlerin verwies auf das mit den Ländern verabredete zusätzliche Beschaffungsprogramm des Bundes für die digitale Ausstattung von Lehrern.

Weitere wichtige Aufgabe sei es, trotz der Einschränkungen „das Wirtschaftsleben am Laufen zu halten oder wieder zum Leben zu bringen“. Deutschland müsse

seine Innovationskraft stärken, etwa bei klimafreundlichen Technologien, Energiewende und Digitalisierung. Das Land müsse auch die Anstrengungen für den Klimaschutz „eher beschleunigen als verlangsamen“.

Ebenso gelte es, den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu bewahren, zumal unterschiedliche Gruppen sehr ungleich von der Pandemie belastet würden. Als

Beispiele für Menschen, die besonders hart getroffen wurden und werden, nannte Merkel Familien in engen Wohnverhältnissen, Arbeitssuchende, Kleinunternehmer

sowie Künstlerinnen und Künstler. „Auf sie alle müssen wir besonders achten“ und ihnen sollten „Angebote“ gemacht werden, sagte die Kanzlerin.

cha/cne

© Agence France-Presse

GÜNTHER: UNIONS-KANZLERKANDIDAT MUSS ANFANG 2021 FESTSTEHEN



Schleswig-Holsteins Ministerpräsident Daniel Günther (CDU) drückt bei der Nominierung eines Kanzlerkandidaten der Unionsparteien aufs Tempo. Dieser müsse spätestens Anfang kommenden Jahres feststehen, sagte Günther der „Rheinischen Post“. Eine Entscheidung erst im März 2021 halte er „für zu spät“.

Günther stellte sich damit gegen einen Vorstoß von Bayerns Ministerpräsident und CSU-Chef Markus Söder, der sich für die Nominierung des Kanzlerkandidaten der Union erst nach den Landtagswahlen in Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz ausgesprochen hatte.

Mit Blick auf den künftigen CDU-Vorsitz warb Günther indirekt für eine Teamlösung um NRW-Ministerpräsident Armin Laschet. „Auch Jens Spahn, der sicher selbst

Ambitionen hatte, aufs Ganze zu gehen, hat sich in ein Team mit Armin Laschet eingebracht. Wenn ein erfolgreicher Politiker wie der Bundesgesundheitsminister

das kann, ist es doch nicht zu viel verlangt, wenn auch mal andere darüber nachdenken“, hob er hervor. Neben Laschet bewerben sich die CDU-Politiker

Friedrich Merz und Norbert Röttgen um den Parteivorsitz.

Zu einer möglichen Kanzlerkandidatur Söders sagte Günther, dieser habe „eine Menge“ mitzureden und der CDU-Vorsitz sei nicht automatisch mit der Kanzlerkandidatur verbunden. „Aber es spricht viel dafür, dass die CDU diesen Anspruch erhebt“, fügte er hinzu. Über den CDU-Vorsitz soll auf einem Parteitag im

Dezember entschieden werden. Amtsinhaberin Anngret Kramp-Karrenbauer tritt nicht erneut an.

bk/ilo

© Agence France-Presse

BUND UNTERSTÜTZT FILMFÖRDERUNGSANSTALT UND STÄRKT FILM-VERLEIH UND VERTRIEB MIT 30 MILLIONEN EURO

Kulturstaatsministerin Grütters:

„Jetzt Voraussetzungen für einen echten Neustart der Kinos und eine starke FFA schaffen“



Kulturstaatsministerin Monika Grütters unterstützt im Rahmen des Zukunftsprogramms NEUSTART KULTUR die Fördertätigkeit der Filmförderungsanstalt (FFA) mit 30 Millionen

Euro. Für die flankierende Unterstützung der Verleihförderung der FFA sind davon 10 Millionen Euro vorgesehen, der Filmvertrieb wird mit einer Million Euro gefördert. 19

Millionen Euro fließen direkt in den Haushalt der FFA. Insgesamt stehen im Programm NEUSTART KULTUR rund 165 Millionen Euro für die Filmbranche zur Verfügung.

Monika Grütters erklärt dazu: „Wochenlang hatten die Kinos in Deutschland geschlossen, jetzt können sie aufgrund der Abstandsregeln nur mit geringer Kapazität öffnen. Auch

wurden zahlreiche Filmstarts verschoben, und es fehlen aktuell noch immer Filme, die das große Publikum ins Kino ziehen. Darunter leidet die gesamte Filmbranche, auch die

Einnahmen der FFA sind durch diese Entwicklung stark zurückgegangen. Wir müssen daher jetzt die Voraussetzungen dafür schaffen, dass wir auch in Zukunft ein breites und

vielfältiges Angebot an hochwertigen Filmen haben. Weil die FFA bei der Filmförderung eine Schlüsselrolle einnimmt, unterstützen wir sie jetzt direkt und helfen damit der Helfer. Eine starke FFA ist wichtiger denn je.“

Die zusätzlichen 11 Millionen Euro für den Verleih und Vertrieb sind Teil eines umfassenden, zeitlich befristeten Maßnahmenprogramms der Kulturstaatsministerin zur

Stärkung des Filmabsatzes. Um angesichts der Corona-Krise schnell und effizient Hilfe zu leisten, orientiert sich die Verleih- und Vertriebsförderung des Bundes an den etablierten Strukturen des Filmförderungsgesetzes (FFG). Die Förderung erfolgt in Form von Zuschüssen.



Foto: AFP

LETZTER KENNEDY IN POLITISCHEM AMT VERLIERT MANDAT

Die legendäre Kennedy-Dynastie wird ab dem kommenden Jahr kein Familienmitglied mit einem politischen Mandat mehr stellen. Joe Kennedy III., Großneffe des 1963 ermordeten US-Präsidenten John F. Kennedy, verlor die Vorwahl der Demokraten im Bundesstaat Massachusetts für einen Sitz im US-Senat. Der 39-Jährige unterlag gegen den amtierenden Senator und Parteikollegen Ed Markey - die erste Niederlage der Kennedy-Familie in ihrem Heimatstaat.

Der rothaarige Enkelsohn des 1968 ermordeten früheren Justizministers Robert F. Kennedy sitzt zwar seit 2013 als Abgeordneter im US-Repräsentantenhaus in Washington. Weil er wegen seiner Senatskandidatur aber nicht für eine weitere Amtszeit im Repräsentantenhaus kandidieren darf, wird er nach der Wahl im November sein Mandat abgeben müssen. Damit wird kein Mitglied der Kennedy-Familie mehr ein politisches Mandat innehaben, wenn der neue Kongress im Januar 2021 zusammenkommt.

Für die Kennedy-Familie ist das eine historische Zäsur: Seit 1947 hat - mit Ausnahme von zwei Jahren - immer ein Kennedy ein gewähltes politisches Amt in den USA ausgeübt. Joe Kennedy III. ist die vierte Generation der Familie in der Politik.

Laut vorläufigen Ergebnissen kam Kennedy nur auf rund 45 Prozent der Stimmen, der 74-jährige Markey auf rund 55 Prozent. Kennedy sagte am Wahlabend, er habe seinem Konkurrenten gratuliert und ihm seine „Unterstützung“ beim Wahlkampf in den kommenden Monaten zugesichert.

Bei der Vorwahl ging es um die Frage, wer bei den Präsidentschafts- und Kongresswahlen im November für die Demokraten für einen der beiden Massachusetts zustehenden Senatssitze kandidieren darf. Markey hat den Sitz seit 2013 inne, zuvor saß der Politik-Veteran mehr als 35 Jahre lang im Repräsentantenhaus.

Der 74-Jährige gehört zum progressiven Flügel der Demokratischen Partei. Er wird unter anderem

unterstützt von der aufstrebenden Kongressabgeordneten Alexandria Ocasio-Cortez, mit der Markey den sogenannten Green New Deal gegen den Klimawandel ausgearbeitet hatte.

Politisch liegen Markey und Kennedy nahe beieinander. Deswegen hatte für Erstaunen gesorgt, dass der Jungpolitiker den Politik-Veteranen herausforderte - und damit sein Abgeordnetenmandat aufs Spiel setzte.

Im Wahlkampf hatte Kennedy für eine politische Erneuerung geworben. Zugleich versuchte er dem Eindruck entgegenzutreten, er wolle von seinem prominenten Familiennamen profitieren. „In jedem Wahlkampf habe ich klar gemacht, dass nur ich auf dem Wahlzettel stehe“, sagte er der Nachrichtenagentur AFP. „Mein Vater, mein Großvater, ihre Brüder und Schwestern haben damit nichts zu tun. Es gibt nur mich.“

Die Kennedys dürften aber weiter politisch aktiv bleiben. Als neuer potenzieller Hoffnungsträger gilt der 27-jährige Jack Kennedy Schlossberg. Der Sohn von John F. Kennedys Tochter Caroline sorgte vor zwei Wochen beim Parteitag der US-Demokraten mit einer Videobotschaft für Aufsehen. Der telegene Harvard-Student hat es bislang aber stets abgelehnt, sich über eine mögliche politische Zukunft zu äußern.

Die Kennedys sind die berühmteste Politikerfamilie der USA und stehen für Triumphe und Tragödien. John F. Kennedy (JFK) und Robert F. Kennedy galten als Hoffnungsträger ihrer Generation - und wurden bei Attentaten ermordet. Mehrfach starben Vertreter des Kennedy-Clans bei Unfällen, weswegen häufig von einem „Kennedy-Fluch“ die Rede ist. Erst im April starben John F. Kennedys Großnichte Maeve Kennedy McKean und ihr Sohn bei einem Bootsunglück.

fs/ju

© Agence France-Presse



Foto: AFP

KATAR FÜHRT NACH INTERNATIONALER KRITIK ALLGEMEIN GÜLTIGEN MINDESTLOHN EIN

Nach anhaltender internationaler Kritik an seinem Umgang mit ausländischen Wanderarbeitern hat Katar einen für alle geltenden Mindestlohn eingeführt. Arbeitskräfte in dem Emirat müssten monatlich mindestens 1000 Riyal (231 Euro) Lohn für einen Monat Vollzeitarbeit bekommen, teilte das Arbeitsministerium in Doha mit. Das entspricht einem Stundenlohn von etwa einem Euro.

Außerdem wird es Arbeitern erleichtert, ihren Arbeitgeber zu wechseln. Von nun an müssen sie nicht mehr eine Bescheinigung ihres bisherigen Arbeitgebers vorweisen, dass er keine Einwände gegen den Jobwechsel hat.

Die neuen Regelungen waren bereits Mitte Oktober verkündet worden, bekamen aber erst jetzt Gesetzeskraft. Sie schreiben Arbeitgebern zudem vor, dass sie ihren Beschäftigten Kost und Logis bereitstellen oder stattdessen zusätzlich 800 Riyal pro Monat zahlen müssen. Für die Einführung des neuen Mindestlohns bekommen die Unternehmer allerdings ein halbes Jahr Zeit.

Die Menschenrechtsorganisation Human Rights Watch (HRW) hatte die bisherigen Bemühungen der katarischen Behörden zur Verbesserung der Arbeits- und Lebensbedingungen für Wanderarbeiter

in einem Bericht als unzureichend kritisiert. Arbeiter in dem Land müssten mitunter hungern, weil Arbeitgeber illegalerweise ihren Lohn zurückhielten. Arbeitskräfte aus dem Ausland machen im wohlhabenden Katar fast 90 Prozent der Bevölkerung aus.

Die Arbeitsbedingungen in Katar waren durch die für 2022 in dem Golfstaat geplanten Fußball-Weltmeisterschaft international in die Schlagzeilen geraten. Das Land sah sich daher zu mehreren Arbeitsmarktreformen gezwungen. Nun sei Katar „das erste Land im Nahen Osten mit einem unterschiedslosen Mindestlohn für alle Arbeiter“, hieß es aus dem Arbeitsministerium. Die Internationale Arbeitsorganisation (ILO) begrüßte die Reformen und sprach von einem „historischen Schritt“.

Steve Cockburn von der Menschenrechtsorganisation Amnesty International begrüßte die Abschaffung der Genehmigung eines Jobwechsels durch den Arbeitgeber, durch die Wanderarbeiter in Katar bislang „missbräuchlichen Arbeitgebern“ hilflos ausgeliefert gewesen seien. Die katarischen Behörden müssten die Arbeitsmarktreformen nun aber auch „schnell und richtig“ umsetzen.

yb/jes

© Agence France-Presse

EX-FINANZMINISTER IM INTERVIEW

THEO WAIGEL



Sie sind in der Region Günzburg-Krumbach aufgewachsen. In Ihrem Buch „Ehrlichkeit ist eine Währung“ erwähnen Sie, dass Heimat durch eine Fülle von Erinnerungen entsteht. Wie heimatverbunden sind Sie heute noch?

Ohne meine schwäbische Heimat möchte ich nicht leben. Heimat ist für mich Oberrohr, Ursberg, das Mindeltal, Krumbach und die beiden Landkreise Günzburg und Neu-Ulm. Durch meine Heirat mit Ire-

ne Epple ist noch Seeg und das Ostallgäu hinzugekommen. Wenn ich von Oberrohr nach Seeg oder von Seeg nach Oberrohr fahre, bewege ich mich von Heimat zu Heimat. In meinem Wahlkreis Neu-Ulm kenne ich jede Straße, jede Gemeinde, viele Wirtshäuser und Kirchen. Es sind aber vor allem die Menschen, die mir früher in meiner politischen Zeit und auch jetzt noch begegnen, Zeitgenossen, Freunde, Verwandte. Sie alle gehören zur Heimat, einem Grundwert unserer Gesellschaft. Wir ent-

stammen ihr und kehren wieder zu ihr zurück, wie es selbst Ernst Bloch einmal formuliert hat. Novalis sagt: „Alle Wege führen der Heimat zu.“ So geht es auch mir.

In Ihrer Jugend engagierten Sie sich ehrenamtlich in der Katholischen Landjugendbewegung (KLJB). Ihre Erinnerungen zu dieser Zeit?

Fast zehn Jahre war ich in der Katholischen Landjugendbewegung aktiv. Besonders bewegend war die Zeit zwischen meinem 15. und 21. Lebensjahr. Das Jugendheim in Ursberg wurde zu unserer zweiten Heimat. Wöchentliche Gruppenstunden, Theaterspiel, Ausflüge, Jugendgottesdienste, Vorträge und Diskussionen haben diese Jugendzeit geprägt. Ich habe dabei viel erfahren und viel gelernt, auch wie man Gemeinschaft und Führung erlernen kann. Noch heute bin ich in Kontakt mit meinen Freunden und Freundinnen von damals.

Während Ihrer Schulzeit gab es körperliche Ermahnungen in Form von „Tatzen“. Sehen Sie diese Art der Erziehung als Fluch oder Segen?

Körperliche Ermahnung in Form von „Tatzen“ und „Hosenspannern“, wie es in meiner Schulzeit bis zur 5. Klasse gab, halte ich für verfehlt. Ein Schulfreund, der Lehrer wurde, hat mich vor einigen Jahren gefragt, ob das geschadet habe. Ich habe ihm geantwortet, was hat es genützt? Es gibt andere und bessere Methoden der Erziehung. Gott sei Dank haben wir diese Zeit von damals hinter uns gelassen.

Als Namensgeber des Euros waren Sie einer der Wegbereiter für diese Währung. Stehen Sie auch heute noch voll dahinter?

Die gemeinsame Währung, der Euro, waren zwingend notwendig für Deutschland und für Europa. Wir wären sonst ein Spielball des amerikanischen Dollars und des chinesischen Renminbis. Hätten wir die D-Mark noch, dann gebe es bei uns eine Aufwertung wie in der Schweiz, der deutsche Export würde einbrechen, die Arbeitslosigkeit in die Höhe gehen, das Wachstum zurück und die Defizite größer. Heute ist der Euro die zweitwichtigste Währung der Welt und mit dem Euro sind die europäischen Länder besser durch die Finanzkrise gekommen, als andere.

Mit Blick in die Vergangenheit: Sie haben in Ihrer Amtszeit viele bekannte Persönlichkeiten kennengelernt. Welche Person ist Ihnen besonders im Gedächtnis geblieben und warum?

Es waren eigentlich drei große Persönlichkeiten: Helmut Kohl, mit dem ich 26 Jahre in der Fraktion und 16 Jahre in der Regierung zusammengearbeitet habe und mit dem ich bis zu seinem Tod eng verbunden war. Michael Gorbatschow hat einen Paradigmenwechsel in der Weltpolitik herbeigeführt und die deutsche und die europäische Wiedervereinigung ermöglicht. Georg Bush hat Deutschland unterstützt wie ein Freund, auch als andere an uns zweifelten.

Ein langjähriger Weggefährte in Ihrem Leben war Helmut Kohl. Wie war Ihr persönliches Verhältnis

während und nach der Amtszeit?

Ich habe schon auf Helmut Kohl verwiesen. Er war ein absolut verlässlicher politischer Weggefährte und persönlicher Freund. In allen politischen und persönlichen Lebenssituationen stand er zu mir und zu meiner Familie. Das Finanzministerium hat er mir angeboten auf einem Flug von Bonn nach Leipzig, wo wir in Günzburg den französischen Präsidenten Francois Mitterrand empfangen. In Neu-Ulm hat er eine seiner letzten großen Wahlveranstaltungen im Wahlkampf 1998 gehalten. Zehntausend Menschen waren gekommen, um noch einmal einen Großen der deutschen Politik zu erleben. Ich hatte die Möglichkeit nach seinem Tod, von ihm in seinem Haus in Oggersheim Abschied nehmen zu dürfen. Am Tag vor seinem 83. Geburtstag rief er mich an, ob er seinen Geburtstag mit uns in Seeg verbringen dürfe. Irene und ich haben gerne zugesagt und die Harmoniemusik von Seeg hat zu seinen Ehren die Bayernhymne gespielt.

Gab es politische Entscheidungen, die Sie rückblickend anders treffen würden?

Die wesentlichen Entscheidungen würde ich wieder so treffen. Ethisch verantwortete Politik heißt, unter gegebenen Umständen, die man sich nicht aussuchen kann, das unter diesen Umständen Bestmögliche und damit Richtige zu tun. Darum habe ich mich bemüht.

Was hat sich nach Ihrer politischen Amtszeit privat für Sie verändert?

Die politische Resozialisierung nach meinem Ausscheiden aus dem Amt ist mir gelungen. Ich arbeite in der Kanzlei meines Sohnes in München und bin noch viel unterwegs. Vier Jahre habe ich als Monitor für Siemens und drei Jahre in einem Compliance-Panel für Airbus gearbeitet. Das waren großartige Erfahrungen. Ich habe endlich Zeit mich meiner Familie zu widmen und meine Allgäuer Heimat mit dem E-Bike zu durchqueren. Ich muss nicht mehr Sitzungen und Veranstaltungen besuchen, sondern kann dies, wenn ich will.

Sie sind in der Kanzlei „Waigel Rechtsanwälte“ tätig. Was beinhaltet Ihr Aufgabenfeld?

Mein Sohn hat vor einigen Jahren eine eigene Kanzlei gegründet und ich bin ihm gefolgt. Ich kümmerge mich vor allen Dingen um Finanzrecht, Europäisches Recht und habe in Sachen Compliance eine reiche Erfahrung, die für Unternehmen in unserer Zeit eine immer größere Rolle spielt.

Merkel oder Söder?

Angela Merkel und Markus Söder sind keine Konkurrenten. Im Jahre 2017 habe ich bei einem Europasymposium in Ottobeuren beide zusammengeführt, nachdem es zuvor zwischen CSU und CDU zu unfruchtbaren Spannungen gekommen war. Die ausgezeichnete Zusammenarbeit beider, gerade während der Corona-Krise, hat sich positiv für beide Parteien und positiv für Bayern und Deutschland ausgewirkt.

NEU-ULMER OBERBÜRGERMEISTERIN KATRIN ALBSTEIGER IM INTERVIEW

Frau Albsteiger, Sie sind seit Mai 2020 als Oberbürgermeisterin in Neu-Ulm tätig. Was hat sich in den vergangenen Monaten sowohl beruflich als auch privat verändert?

Beruflich ist natürlich viel passiert. Ich habe mehr Verantwortung und mehr Gestaltungsspielräume. Allerdings engagiere ich mich bereits seit fast 20 Jahren in der Politik - vier davon habe ich hauptberuflich im Bundestag verbracht. Ich würde behaupten, dass ich relativ genau wusste, worauf ich mich einlasse. Viele Themen sind mir bereits vertraut, wenn auch nicht immer in dieser Tiefe, wie ich sie jetzt bearbeiten darf. Privat hat sich nicht so viel verändert. Ich habe auch vorher bereits viel gearbeitet und Politik ehrenamtlich nebenher gemacht. Ich komme auf dieselbe Stundenzahl wie im letzten Jahr, habe aber nicht mehr das Gefühl, mich ständig zwischen Beruf und Hobby zerteilen zu müssen. Die Familie ist natürlich für mich gesetzt.

Sie sind gebürtig aus Ulm. Wäre Ihnen das Amt als OB in Ulm lieber gewesen?

Ja, ich bin in Ulm geboren. Mein Vater kommt vom Eselsberg. Ich hingegen bin in Elchingen groß geworden, in Neu-Ulm zur Schule gegangen und habe meine Freizeit auf beiden Seiten der Donau verbracht. Wer hier aufwächst, ist in beiden Städten zuhause. Für mich hat also auch Neu-Ulms große Schwester immer eine bedeutende Rolle im Leben gespielt. Ich liebe die Doppelstadt, aber ich bin stolze Bayerin und überzeugte Neu-Ulmerin. Also ein ganz klares Nein - ich wäre nicht lieber OB in Ulm. Allerdings ist mir die enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit von Ulm und Neu-Ulm ein echtes Herzensanliegen.

Von 2003 - 2008 haben Sie an der University of Adelaide in Australien studiert. Was unterscheidet die Australier von uns Deutschen?

Was ich in Down Under gelernt habe, ist das „easy going“. Die Australier sind um Welten entspannter, als die Deutschen. Sich selbst und andere manchmal nicht zu ernst zu nehmen, auch mal ruhig und besonnen zu reagieren, zu akzeptieren, wie die Dinge und die Menschen sind - ohne sie zwanghaft nach eigenen Vorstellungen ändern zu wollen - sowie auch mal über Fehler und Versagen anderer hinwegblicken und verzeihen zu können, sind typische Wesenszüge, die ich



aus Australien mitgebracht habe. Für mein Umfeld ist diese Entspannung allerdings nicht immer so einfach :-)

Der Schwörmontag fiel dieses Jahr leider ins „Wasser“. Wo hätte man Sie gesichtet? Im Schlauchboot auf der Donau oder vor einer Bühne mit Live Band?

Der Festtag beginnt für mich seit vielen Jahren bei der Schwörrede auf dem Weinhof - selbstverständlich mit Hut. Das Nabada schaue ich mir von der Neu-Ulmer Donauseite aus an. Am Liebsten schlenkere ich zwischen Gänstorbrücke und Friedrichsbrücke hin und her und treffe dort jedes Jahr viele Freunde und Bekannte, ohne sich vorher verabredet haben zu müssen. Im Schrebergarten meiner Schwiegereltern - direkt an der Donau - lassen wir den Tag dann immer mit der ganzen Familie ausklingen.

Den Tag starten Sie mit einem gesunden Smoothie, wie auf Ihrer Website zu lesen ist. Bei der wenigen Zeit, die Sie haben, ist Ihnen eine gesunde Ernährung sehr wichtig. Wie sieht ein Tag, ernährungstechnisch bei Ihnen aus?

Leider bin ich derzeit ernährungstechnisch ganz schlecht aufgestellt. Nach dem positiven und gesunden Start mit dem erwähnten Smoothie, geht's ab Mittag bergab. Da ich mir die Zeit für eine Pause selten nehme, muss oft Schokolade herhalten. Und da ich meistens erst spät nach Hause komme, wird dann kurz vor dem Schlafengehen noch schnell der Kühlschrank geplündert. Das muss und wird sich nach meinen ersten 100 Tagen im Amt wieder ändern! Dieser Vorsatz steht fest.

Es gibt diverse Politsendungen: Anne Will, Markus Lanz, Maybrit Illner, hart aber fair, um nur einen Teil zu nennen. Welche ist Ihr Favorit?

Ich war vor vielen Jahren selbst mal Talk-Gast bei Anne Will. Aber um ehrlich zu sein, schaue ich überhaupt keine Politsendung. Wenn ich nach einem langen politischen Arbeitstag nach Hause komme, sehne ich mich nach allem, nur nach keiner Fortsetzung politischer Endlosdiskussionen.

Konnten Sie eine positive Veränderung in der Gesellschaft beobachten seit Covid 19?

Ich habe den Eindruck, dass sehr viele Menschen erkannt haben, dass es wichtig ist, nicht nur Verantwortung für sich selbst, sondern auch für die Mitmenschen zu übernehmen. Die Gesellschaft ist trotz des nötigen physischen Abstands zusammengerückt. Wirklich beeindruckt hat mich vor allem die Hilfsbereitschaft vieler Menschen: Innerhalb kürzester Zeit haben sich private und ehrenamtlichen Initiativen gegründet, die in der harten Zeit der Ausgangsbeschränkungen für all diejenigen da waren, die sich nicht selbst versorgen konnten oder durften. Es tut wirklich gut zu wissen, dass der absolut überwiegende Teil der Gesellschaft zusammenhält, wenn es darauf ankommt. Auch wenn die Corona-Pandemie uns allen viel abverlangt, so zeigt sie uns doch auch, was alles möglich ist, wenn es hart auf hart kommt.

Ein zweiter positiver Aspekt der Krise: die Digitalisierung hat Fahrt aufgenommen. Wir alle mussten nach anderen Wegen und Möglichkeiten suchen, miteinander in Kontakt zu kommen und zu bleiben. Egal ob nun beruflich oder aber auch privat. In vielen Schulen wurden beispielsweise digitale Lernplattformen genutzt, in Unternehmen wurden Videokonferenzen zur Normalität, wir alle haben gemerkt, dass Telearbeit und Homeoffice eine echte ergänzende Alternative sein können und privat haben Großeltern und Enkel via Facetime miteinander kommuniziert. Ohne Corona wäre vermutlich viel Zeit ins Land gegangen, bis wir all diese Erfahrungen gesammelt und gemacht hätten.

Zum Abschluss ein Blick in die Zukunft: Was wünschen Sie sich für die kommenden Jahre im Amt?

Ich brenne für dieses Amt und die Aufgaben, die es mit sich bringt. Ich wünsche mir einen offenen und interessanten Austausch mit unseren Bürgerinnen und Bürgern und hoffe, dass wir alle – die Verwaltung, die Politik, die Bürgerschaft und ich – gemeinsam viel für unsere Stadt erreichen werden. Dabei wäre es schön, wenn wir gegenseitig mehr Verständnis füreinander aufbringen würden.





UNTERWEGS MIT DEM INTERNATIONAL TRUCK OF THE YEAR 2020: EIN LKW-FAN ÜBER SEINEN TRAUMJOB

Wörth am Rhein – Eigentlich sieht Dirk Stranz die Sache mit den Lkw ganz nüchtern. „Wir bauen die Fahrzeuge, damit sie Güter transportieren – und das müssen sie sicher und effizient können“, sagt der Versuchsingenieur von Mercedes-Benz Trucks, während er von seinem Büro im Entwicklungs- und Versuchszentrum (EVZ) in Wörth die Treppe hinunter ins Foyer läuft. „Die Actros Edition 1 im ‚Truck Of The Year‘-Design ist allerdings ein Truck, der heraussticht.“ Dirk Stranz und seine Kollegen waren beteiligt an dem Ergebnis, das auf vier Rädern vor ihm steht: Viele Innovationen, die den Mercedes-Benz Actros heute auszeichnen, wurden vom Versuchsingenieur vor der Markteinführung getestet. Stranz ist nun in der Eingangshalle des EVZ in unmittelbarer Nähe des Mercedes-Benz Werks in Wörth. Das Zentrum ist innerhalb von anderthalb Jahren erweitert worden. Insgesamt 70 Millionen Euro sind in den Standort geflossen.

„Ein Lkw, der Fahrer begeistert“

Spricht Stranz von seiner Arbeit, gerät er schnell ins Schwärmen: „Das ist ein toller Job, den wir hier machen.“ Vor ihm parkt jenes Spitzenmodell, dessen Baureihe die Logistikbranche revolutioniert hat und von Fachjournalisten aus 24 europäischen Ländern zum International Truck Of The Year 2020 gewählt wurde. Den Mercedes-Benz Actros hier im Foyer kennt Dirk Stranz besonders gut. Mit einem Kollegen fuhr er das silbergraue Flaggschiff zur Preisverleihung nach Lyon. „Das ist einfach ein Lkw, der Fahrer begeistert.“ Mit dem linken Zeigefinger tippt er auf den Schriftzug „Truck Of The Year 2020“, der auf dem Kühlergrill des Actros 1863 Edition 1 prangt. Sein Lächeln verrät, dass er selbst großer Fan des Lkw ist. Nur 400 Exemplare der Edition 1 sind in Wörth vom Band gelaufen. „Wenn mir eines von ihnen auf der Autobahn begegnet, erkenne ich es sofort. Die Fernscheinwerfer in der Sonnenblende oder die Edelstahlzierleisten – auch wenn das nur Kleinigkeiten sind: Mir entgeht kein Exemplar.“ Im Fahrzeuginneren hebt sich der Truck deutlich von anderen Lkw ab. Lieblingsmerkmale bei der

Edition 1? Stranz, der nun auf dem Fahrersitz Platz genommen hat, lächelt und streicht über das mit Leder bezogene Armaturenbrett. „Das hat doch was von S-Klasse“, sagt er. „Aber eines ist uns bei der Entwicklung und der Ausstattung des Lkw ganz klar gewesen: Die Edition 1 ist nicht nur ein Hingucker, sondern muss in erster Linie in der Praxis ihren Dienst erfüllen.“

Stranz kennt mehrere Speditionen, die das Sondermodell mit der Topmotorisierung im Fuhrpark haben. „Dort übernehmen die Trucks teilweise Spezialaufgaben. Wenn es etwa täglich auf der A7 über die Kasseler Berge geht und der Lkw voll beladen ist, kann man die 460 kW durchaus gut brauchen. Die Edition 1 Trucks müssen Geld verdienen, so wie andere auch.“ Stranz weiß, dass die Sondermodelle oft lange Zeit in einem Unternehmen bleiben. „Ich kenne Firmen, die die Editions-Modelle sogar sammeln.“ Davon abgesehen begeistert der Truck die Fahrer nicht nur, sondern macht sie auch stolz. „Das Fahrzeug ist eine Visitenkarte des Unternehmens. Und wenn ein Fuhrparkleiter einen Fahrer auf diesen Truck setzt, ist das für ihn ein Zeichen der Anerkennung und des Vertrauens.“





AB SOFORT BESTELLBAR: DER NEUE MERCEDES-AMG GT BLACK SERIES

Affalterbach. Nur rund eine Woche nach seiner Weltpremiere kann der neue Mercedes-AMG GT Black Series (Kraftstoffverbrauch kombiniert 12,8 l/100 km, CO₂-Emissionen kombiniert 292 g/km) bereits bei den Vertragshändlern zum Preis ab 335.240 Euro geordert werden. Bei der Entwicklung des neuen Spitzenmodells der GT Familie haben die Affalterbacher Entwickler alle Register ihrer Konstrukteurs-Kunst gezogen. Das Ergebnis: der stärkste AMG V8-Serienmotor aller Zeiten, kombiniert mit dem expressivsten Design, der aufwendigsten Aerodynamik, dem intelligentesten Materialmix und der ausgeprägtesten Fahrdynamik. Mit 537 kW (730 PS) Leistung verkörpert der neue Supersportwagen die traditionsreichen Wurzeln der Marke im Motorsport in Reinkultur – vereint mit einem Design, das direkt vom aktuellen AMG GT3-Rennfahrzeug abstammt. Die Sonderfarbe AMG magmabeam bleibt exklusiv dem AMG GT Black Series vorbehalten und ist als Sonderausstattung wählbar.

Der neue V8-Motor mit flacher Kurbelwelle leistet 537 kW (730 PS) bei 6.700-6.900/min und stellt ein maximales Drehmoment von 800 Newtonmetern bei 2.000-6.000/min zur Verfügung. Er verleiht dem Mercedes-AMG GT Black Series einen komplett eigenständigen Charakter und ermöglicht besonders

beeindruckende Fahrleistungen: Aus dem Stand katapultiert sich der Zweitürer in 3,2 Sekunden auf Tempo 100 km/h und in weniger als neun Sekunden auf 200 km/h. Als Top Speed lassen sich 325 km/h erreichen.

Die Nähe zu den AMG GT3- und AMG GT4-Rennfahrzeugen ist optisch und technisch stärker als je zuvor. Neben dem neuen, deutlich größeren Kühlluft einlass vom AMG GT3-Rennwagen ist auch die neue Motorhaube aus Carbon mit zwei großen Abluftauslässen aus schwarz abgesetzten Carbon-Flächen eine direkte Ableitung aus dem Motorsport. Die großen Auslässe führen die warme Luft, die vom schräg gestellten Kühlerpaket abströmt, aus dem Motorraum. Diese Technologie aus dem Rennsport erhöht den Gesamtabtrieb. Gleichzeitig sinkt der Luftwiderstand, und der Luftmassenstrom für die Motorkühlung wird optimiert. Ebenfalls direkt aus dem Motorsport stammen die Gelenklager an den oberen und unteren Querlenkern der Hinterachse. Sie haben konstruktionsbedingt kein Spiel, wodurch sich Spur und Sturz auch bei hoher Belastung nicht verändern. Der AMG GT Black Series lässt sich dadurch präziser lenken, gibt klareres Lenkfeedback und somit auch gesteigerte Kurvenperformance.





AUDI QUATTRO SETZT MASSSTÄBE IM ZEITALTER DER ELEKTROMOBILITÄT

Seit vier Jahrzehnten hat Audi mit dem permanenten Allradantrieb quattro den Takt vorgegeben und damit einen Paradigmenwechsel bei der Antriebstechnik in der Automobilwelt und im Motorsport eingeleitet. Dieses seit 1980

gesammelte Wissen nutzt die Marke nun für den nächsten Schritt. Mit dem elektrischen quattro in den Modellen der e-tron-Baureihe setzt Audi im Zeitalter der Elektromobilität den nächsten Meilenstein. Fahrspaß und Effizienz verschmelzen zu einem Gesamtpaket.

Audi verbindet quattro und e-tron zu einer schlagkräftigen Kombination aus hoher Performance und ausgeprägter Sparsamkeit. Das Unternehmen fertigt einen Allradantrieb in Großserie, der ausgesprochen variabel, dynamisch und präzise ist und dabei effizient mit der verfügbaren Energie umgeht.

Warum setzt Audi auf den elektrischen Allradantrieb?

„Der elektrische quattro ist für uns die perfekte Kombination aus starker Performance und hoher Effizienz“, sagt Michael Wein, Projektleiter Allradregelsysteme. „Wir verbinden die Effizienzvorteile von einer angetriebenen Achse mit der Traktion und der Dynamik eines Allradantriebs.“ Bei der aktuellen e-tron-Baureihe treiben bei guten Traktionsbedingungen nur die Hinterräder das Auto an. Der Motor für den Vorderradantrieb läuft stromlos mit. Da es sich um einen Asynchron-Motor handelt, entstehen keine prinzipbedingten elektrischen Schleppverluste. Entsprechend wenig Energie benötigt dieses Antriebslayout. Erst wenn es erforderlich ist, schaltet sich die vordere Achse für den Fahrer unmerklich binnen Millisekunden hinzu – etwa, wenn hohe Fahrdynamik gefordert ist, viel Moment übertragen werden soll oder der Reibwert wegen Nässe, Schmutz oder Schnee niedrig ist.

Was ist am elektrischen quattro-Antrieb im Vergleich zu den Wettbewerbern so einzigartig?

Audi ist der erste Hersteller, der im e-tron S durch die Antriebstopologie mit einem Motor an der Vorderachse und zwei in einem Gehäuse untergebrachten E-Maschinen an der Hinterachse eine sehr variable Momentenverteilung ermöglicht. In Verbindung mit einer anspruchsvollen Steuerung und Regelung löst der elektrische quattro durch seinen Einachsbetrieb mit variabler, unmerklicher Zuschaltung der Vorderachse den Zielkonflikt aus Dynamik und Effizienz.

Dabei integriert Audi Funktionen wie das elektrische Torque Vectoring an der Hinterachse, die radselektive Momentensteuerung durch Bremseneingriff beim mechanischen Differenzial sowie eine hohe Rekuperationsleistung in einem elektrischen Antriebsstrang. Zusätzlich kann der Fahrer die hohe Variabilität des Systems durch individuelle Programmauswahlen an seine Wünsche anpassen.

Wann aktivieren die e-tron- und e-tron S-Modelle ihren elektrischen Allradantrieb?

Aktiv ist der elektrische Allradantrieb bei nachlassender Haftung auf Fahrbahnen mit niedrigem Reibwert, bei besonders dynamischer Fahrt, wenn der Fahrer eine hohe Antriebsleistung fordert oder wenn maximale Rekuperation gefragt ist – also Energierückgewinnung beim Bremsen und im Schubbetrieb. Verzögert der Fahrer sein Auto bis zu einem Wert von 0,3 g, arbeiten die E-Maschinen als Generatoren, nutzen dabei die Bewegungsenergie des Autos und wandeln sie in elektrische Energie, die wiederum die Batterie auflädt. Das gilt für mehr als 90 Prozent aller Bremsmanöver im Alltag. Erst bei stärkerem Pedaldruck schaltet das System Übergangslos zusätzlich die hydraulischen Radbremsen dazu. Bei einer Bremsung aus 100 km/h kann der e-tron S beispielsweise mit bis zu 270 kW Leistung Bewegungsenergie zurückgewinnen. In der Rennserie Formel E sind es im Vergleich dazu 250 kW. Fordert der Fahrer beim Beschleunigen volle Leistung, stehen bei den e-tron S-Modellen insgesamt 370 kW Boostleistung und 973 Nm Drehmoment bereit. Ob Antrieb oder Rekuperation: Stets entschei-



den vernetzte Steuergeräte über die situativ beste Momentenverteilung.

Welche Möglichkeiten eröffnet der elektrische quattro gegenüber einem konventionellen Allradantrieb?

Bei den Audi e-tron-Modellen treibt jeweils ein Elektromotor die Vorder- und die Hinterachse an. Im Unterschied dazu besitzen die e-tron S-Varianten einen Motor an der Vorderachse und zwei an der Hinterachse. Der e-tron S sorgt mit einem elektrischen Torque Vectoring – also einem gezielten Antriebsmomentaufbau links und rechts – an der Hinterachse für einen noch agileren quattro-Antrieb. Der große Vorteil: Ohne eine mechanische Verbindung zwischen beiden E-Maschinen an der Hinterachse sind damit die Funktionen einer geregelten Quersperre und damit eines Sportdifferenzials innerhalb eines Systems rein durch Ansteuerung über Software dargestellt. Audi hat also dank intelligenter Antriebsregelung eine aktive und vollvariable Momentenverteilung in Querrichtung an der Hinterachse realisiert.

Wie hat Audi diese hohe Variabilität im elektrischen Antrieb erreicht?

Audi kombiniert eine in der Großserie neuartige elektrische Antriebsarchitektur mit einer anspruchsvollen Steuerung und Regelung, bei der alle wichtigen Softwarekomponenten und ihre Vernetzung selbst entwickelt sind. Im Vergleich zu einem mechanischen Allradantrieb entsteht so ein reaktionsschnell agierender Antrieb. Gerade einmal 30 Millisekunden beträgt beispielsweise die Latenzzeit beim elektrischen Torque Vectoring – also der zeitliche Abstand 3/4 von der Sensormessung bis zur aktiven Drehmomentverteilung. Das ist nur rund ein Viertel der Reaktionszeit eines mechanischen Systems. Zudem stellen elektrische Antriebe deutlich höhere Momente. Dem kurvenäußeren Rad lassen sich bis zu 220 Nm mehr Moment zuteilen, was übersetzungsbedingt bis zu 2.100 Nm am Rad entspricht.

So erzeugt der Antrieb das gewünschte Giermoment bei Kurvenfahrt: Das Auto dreht sich entsprechend um die Hochachse in Kurvenrichtung ein und fühlt sich so besonders agil an. Auch die Traktion bei niedrigem Reibwert auf Schnee oder Eis lässt sich sehr präzise optimieren: Der jeweilige Reibwert der angetriebenen Räder wird ermittelt und durch die Momentenzuteilung ideal genutzt und damit die Gesamttraktion verbessert.

Wie gelingt diese präzise Steuerung?

Voraussetzung für diese Softwarefunktionen ist eine intelligente Vernetzung. Das Antriebssteuergerät (ASG) verteilt die Momente zwischen den E-Maschinen. Entscheidend ist dabei der bestmögliche Wirkungsgrad, um die Effizienz zu optimieren. Das integrierende Steuergerät der Elektronischen Fahrwerkplattform (EFP) überwacht mit Sensorsignalen den Fahrzustand des Autos und errechnet die ideale Verteilung der Längs- und Quermomente. Sie integriert dabei die Fahrdynamikregelung des quattro, also den Allradregler, das elektrische Torque Vectoring wie auch die radselektive Momentensteuerung über den Bremseneingriff an der Vorderachse. Am dynamischen Limit verzögert die Radbremse leicht das kurveninnere Rad beim e-tron S an der Vorderachse, beim e-tron an Vorder- und Hinterachse. So wird über die Wirkung des mechanischen Achsdifferenzials mehr Moment auf die Außenseite verteilt, das Auto folgt dem Lenkbefehl besonders agil in Kurvenrichtung. Die Antriebsschlupfregelung (ASR) agiert im Ein-Millisekunden-Takt. Dies gelingt, weil einzelne Funktionsbausteine aus der Elektronischen Stabilisierungskontrolle (ESC) in die Leistungselektroniken direkt an den E-Maschinen verlagert sind. Das Antriebssteuergerät koordiniert dabei die Schlupfregelung und den Allradregler. Die Ingenieure haben dabei ein agiles Fahrverhalten bei einer sportlichen Grundauslegung priorisiert.



tubaLasers

Wir besitzen die neueste
Technologie von Alma Lasers, den
Soprano ICE für eine dauerhafte Haarentfernung.

Soprano ICE ist die umfassendste und effektivste Lösung zur Laser-Haarentfernung.

Die Behandlungen sind sanft, praktisch schmerzfrei und nachweislich sicher.
Mit Soprano ICE lassen sich alle Hauttypen ganzjährig epilieren - selbst gebräunte Haut



Studio TubaLasers

Dauerhafte Haarentfernung
Professionelle Gesichtereinigung
und vieles mehr..

Telefon & Whatsapp: 0173 751 42 40

Web: www.tubalasers.de

Facebook: www.facebook.com/tubalasers

Anschrift: Zum Kuhlurm 1
89312 Günzburg



Wie viele Behandlungen sind notwendig?

Es befinden sich circa 15% -20% der Körperhaare in der Wachstumsphase, und sind für eine Behandlung zugänglich. Die Anzahl der Behandlungen ist individuell unterschiedlich, erfahrungsgemäß behandeln wir circa 6 Mal im Abstand von 6-8 Wochen. Danach wird ein Großteil Ihrer Haare verschwunden sein. Um den haarfreien Langfristerfolg zu sichern empfehlen wir eine Auffrischungsbehandlung einmal im Jahr.

Warum gibt es so hohe Preisunterschiede bei Anbietern von Haarentfernung? Wo liegt der Unterschied?

Es gibt einen klaren Unterschied zwischen IPL Haarentfernung in einem Schönheitssalon und einer medizinischen Laserenthaarung in einer Ordination. Wir arbeiten mit einem preisgekrönten Haarentfernungslaser, welcher beste Ergebnisse garantiert

Wir behandeln unsere Patienten mit einem medizinischen Laser auf dem neuesten Stand der Wissenschaft. Der von uns verwendete Diodenlaser SOPRANO ICE hat den "Aesthetic Industry Award 2015" in der Kategorie BESTE HAARENTFERNUNG gewonnen.

Können alle Haartypen entfernt werden?

Haare, welche kein Melanin enthalten, d.h. weiße oder sehr blonde Haare können nicht entfernt werden. Selbst die stärksten Lasersysteme können sich nicht über die Gesetze der Physik hinwegsetzen.

Ist die Behandlung schmerzhaft?

Die Laserbehandlung mit dem Soprano ICE ist durch die 360° ICE Kontaktkühlung und die SHR Technologie schmerzfrei.

Wie ist der Behandlungsablauf?

In einem ersten Beratungsgespräch ermitteln wir gemeinsam Ihre Vorstellungen, und besprechen alle offenen Fragen. Im Anschluss daran führen wir die erste Behandlungssitzung durch.

Wie lange dauert eine Behandlungssitzung?

Die Dauer hängt von der Behandlungsfläche ab. Eine Haarentfernung im Achsel- oder Gesichtsbereich dauert nur circa 5 Minuten, Unterschenkel oder Bikini- Intimenthaarungen circa 30 Minuten.

Was sollten Sie VOR der Behandlung beachten?

Während der Behandlungen sollten Sie auf Epilieren, Wachsen, Zupfen etc. komplett verzichten, da eine Haarwurzel vorhanden sein muss. Rasieren ist durchgehend möglich.

Was sollten Sie NACH der Behandlung beachten?

Auf eine intensive Sonnenbestrahlung sollten Sie verzichten, da die Haut lichtempfindlicher ist - ein Sonnenschutz LSF 50 wird empfohlen.

Welche Körperareale können behandelt werden?

Alle.

Was kostet eine Behandlung?

Wir bieten Ihnen in unserer Ordination Dauerhafte Medizinische Laserenthaarung in höchster Qualität an. Wir verwenden Soprano ICE von Alma Lasers, ein hocheffektiver Dioden - Haarentfernungslaser am neuesten Stand der Wissenschaft. Diese Technologie ist Goldstandard und garantiert beste Ergebnisse in der dauerhaften Haarentfernung.



WIE BEI DER KOSMETIKERIN: 5 EINFACHE BEAUTY-TIPPS FÜR ZU HAUSE

Es wird mal wieder dringend Zeit für eine ausgiebige Gesichtspflege? Mit diesen einfachen Beauty-Tipps gelangst du die Kosmetikbehandlung auch zu Hause.

Es heißt, dass man für einen frischen und strahlenden Teint mindestens einmal im Monat zur Kosmetikerin gehen sollte. Aber zu oft kommt etwas dazwischen und so ein Abend mit den Freundinnen oder das Wochenende mit den Kindern sind manchmal einfach mehr wert. Aber ganz darauf verzichten? Das wollen wir natürlich auch nicht.

1. Gesicht reinigen

Befreie zu Beginn deine Gesichtshaut von allen Rückständen und Make-up Resten. Nutze dafür eine Reinigungs lotion oder -creme und nimm diese mit einem lauwarmen feuchten Tuch ab. Das fühlt sich schon mal gut an, oder?

Die optimale Tiefenreinigung bringen schonende Peelings, die du auch ganz einfach selbst mixen kannst. Für den Peeling Effekt sorgen Kaffeesatz oder Zucker, die ganz sanft abgestorbene Hautschuppen entfernen. Je nach Hauttyp kannst du das Peeling zum Beispiel mit Olivenöl (rückfettend), Mandelöl (pflegend) oder Zitrone (klärend) mischen.

2. Poren öffnen

Ist deine Haut gereinigt, gönn dir ein wohltuendes Dampfbad, das deine Poren öffnet und deine Haut mit Feuchtigkeit versorgt. Für ein Dampfbad brauchst du:

- Ein Handtuch
- Eine große Schüssel
- Kochendes Wasser
- 1 TL Kochsalz
- 3-5 Tropfen ätherische Öle, ein paar Blüten oder Kräuter

Halte wie beim Inhalieren den Kopf mit Handtuch bedeckt über die Schüssel und lasse den Dampf mindestens zehn Minuten wirken. Zusätze wie Zitrone, Eukalyptus- oder Teebaumöl, Kamillenblüten oder Rosmarin eignen sich besonders gut, da sie entzündungshemmende und reinigende Eigenschaften besitzen. Wische dein Gesicht danach einfach mit einem sauberen Kosmetiktuch ab.

Bei Couperose (Gefäßerweiterung) sollte man generell auf Dampfbäder und Peelings verzichten. Dadurch erweitern sich die Äderchen noch mehr.

3. Richtig pflegen

Als nächstes freut sich deine Haut auf eine angenehme Pflege. Probiere doch mal etwas Neues aus und verwöhne dein Gesicht mit einer eigenen Maske, die du selbst hergestellt hast. Joghurt, Quark oder Avocado spenden Feuchtigkeit und beruhigen die Haut, Heilerde verkleinert die Poren und mattiert, Honig wirkt desinfizierend. Wenn deine Haut es etwas reichhaltiger mag, gib einfach noch Jojoba-Öl oder Sheabutter hinzu.

Trage nach dem ersten Pflege-Step dein Lieblingsserum oder den hochkonzentrierten Inhalt von Ampullen mit einem Pinsel oder Rosenquarz-Roller auf. Die kleine Massage regt die Durchblutung an und ist super entspannend. Kleiner Tipp: Vergiss nie, die Pflege auch auf dem Hals aufzutragen.

4. Haut von innen schützen

Tue deiner Haut nicht nur äußerlich etwas Gutes, sondern Sorge auch dafür, dass sie von innen strahlt. Kleine Trinkampullen oder Kapseln sollten jetzt zu deiner täglichen Beauty-Routine gehören, denn schließlich kannst du ja nicht jeden Tag eine Kosmetikbehandlung durchführen.

Der Collagen Youth Drink und die Skin Protect Kapseln beinhalten wahre Schönmacher wie Kollagenpeptide, Kupfer, Vitamin C & E, Biotin, Acerola und Aronia. Die hochdosierte Nährstoffkombi hilft bei der Regeneration und Erneuerung der Kollagenstruktur und lässt die Haut frischer und straffer aussehen. Für den optimalen Effekt sind der Beauty-Drink und die Kapseln nicht nur Teil deiner monatlichen Kosmetik Behandlung, sondern sollte zur Basis deines Schönheits Frühstücks gehören.

5. Augenbrauen zupfen

Dein Gesicht strahlt schon, aber irgendwas stört noch? Dann nimm deine Augenbrauen einmal genauer unter die Lupe. Manchmal sind es nur ein paar kleine Härchen, die aus der Reihe tanzen und für Unruhe sorgen.

Wichtig: Damit noch etwas von deinen schönen Augenbrauen übrig bleibt, nie zu viel zupfen und nur die Härchen unterhalb der Braue entfernen. Dann wirkt dein Auge automatisch größer und dein Blick wacher.



Dünne Haare und Haarausfall bei Frauen können Betroffene stark belasten. Wir haben mögliche Ursachen und Hilfe zusammengestellt.

Was ist die Ursache für dünnes Haar?

Dünnes Haar ist nicht gleich dünnes Haar: Manche Frauen haben einfach genetisch bedingt wenig Haare auf dem Kopf. Auch mechanische Einflüsse wie jahrelanges Haare färben und Haarbruch können dauerhaften Einfluss auf die Haarstruktur haben.

Andere Frauen merken, dass ihr Haar plötzlich dünner wird. Das kann auf einen Mangel im Körper hindeuten oder hormonell bedingt sein. Häufig verlieren Frauen Haare nach der Schwangerschaft. Besonders belastend ist, wenn Frauen an kreisrundem Haarausfall leiden. Diese Krankheit führt dazu, dass die Haare in runden Kreisen ausfallen, weil die Haarwurzeln angegriffen sind. Das kann zu vereinzelt, kahlen Stellen führen. Aber auch eine Glatze und der Ausfall der Wimpern und Augenbrauen sind nicht selten.

Was hilft gegen dünnes Haar und Haarausfall?

Zunächst solltest du versuchen, die Ursache für dein dünnes Haar zu finden. Liegt ein Mangel vor? Oder könnte etwas anderes die Ursache für dünnes Haar sein?

Wie ist dein Essverhalten?

Über Ernährung lässt sich eine Menge am Haarwachstum beeinflussen. Eine gesunde Ernährung mit Fisch und proteinreicher Kost trägt zu einem gesunden Haarwachstum bei. Ganz schädlich fürs Haar sind Crash-Diäten. Das Haar wird schnell stumpf und fällt aus. Eine gute Alternative sind in diesem Fall Nahrungsergänzungsmittel, die mit essenziellen Nährstoffen wie Biotin, Selen und Zink dazu beitragen, das Haarwachstum zu beschleunigen.

Hat sich dein Hormonhaushalt geändert?

Nimmst du die Pille, warst du schwanger oder kommst du in die Wechseljahre? All das kann die Struktur und das Wachstum der Haare beeinflussen. Sollte sich der Hormonhaushalt nicht von alleine regulieren, berate dich mit einem Arzt. Ein weiterer Grund könnte eine Unterfunktion der Schilddrüse sein. Produziert diese nicht ausreichend Hormone, kann das ebenfalls zu Haarausfall führen. Auch das lässt sich durch die Gabe von Hormonen häufig leicht in den Griff kriegen.

Leidest du unter einem Nährstoffmangel?

Oftmals fehlt dem Körper Vitamin D, wenn das Haar dünner wird. Sechs von zehn Deutschen leiden an einem Vitamin-D-Mangel. Vitamin D kann der Körper selbst produzieren. Dazu reicht es schon, täglich 20

DÜNNES HAAR UND HAARAUFSALL: WAS HILFT WIRKLICH?

Minuten Sonnenlicht abzubekommen. Wer an Vitamin-D-Mangel leidet, sollte sich mit seinem Arzt beraten, welche Therapie hilft. Sinnvoll ist es, sich viel draußen aufzuhalten. Das beugt auch durch Vitamin-D-Mangel hervorgerufenen Depressionen vor.

Wer sich im Winter wenig bis kaum im Freien aufhält, für den empfiehlt sich die Anschaffung einer Tageslichtlampe. Diese Lichtdusche hellt unsere Stimmung auf und gibt es uns Energie zurück.

Eine andere Ursache für dünnes Haar kann ein Mangel an Silizium, Spurenelementen oder Aminosäuren sein. Ein Bluttest beim Arzt gibt Aufschluss darüber, was dir fehlt. Die meisten Mangelerscheinungen sind mit Nahrungsergänzungsmitteln einfach in den Griff zu bekommen.

Bist du tatsächlich krank?

Wie schon erwähnt: Der kreisrunde Haarausfall kann eine Ursache für starken Haarausfall sein. Solltest du starken Haarausfall bemerken, berate dich mit deinem Arzt. Da es sich beim jetzigen Stand der Forschung um eine Autoimmunkrankheit handelt, wird der kreisrunde Haarausfall auch so behandelt. Häufig geschieht dies mit Kortison.

Wie gehst du am besten mit dünnem Haar und Haarausfall um?

- Vermeide ‚Überpflege‘: Feines Haar braucht nicht MEHR Pflege, sondern leichte Pflege. Die Nährstoffe, die dein Haar benötigt, können nicht von Außen hinzugefügt werden. Deshalb solltest du ölhaltige oder extrem nährnde Pflege meiden. Die macht das Haar platt und schlaff.
- Kleine Helfer: Haarpuder oder Sprays für den Haaransatz sind wahre Wundermittel. Sie können das Haar griffiger machen und dafür sorgen, dass der Ansatz gepusht wird.
- Tricks sind erlaubt: Wenn du feines Haar hast, dann lass es nicht zu lang wachsen. Ein Bob lässt das Haar voller wirken und du kannst es selbst mit einer Rundbürste so stylen, dass dein Haar voluminöser aussieht. Lass die Finger von großen Stufen. Diese dünnen das Haar optisch noch mehr aus.

Eine leichte Pflege, die dünnes Haar nicht unnötig beschwert, aber gleichzeitig intensiv pflegt, ist die Haarspülung von Arganoel-Zauber. Dieses Produkt aus der Naturkosmetik pflegt Haare und Kopfhaut ohne Parabene, Silikone oder Sulfate. Für ca. 13 Euro erhältst du 150 Milliliter der Spülung, die noch dazu zu 100 Prozent vegan ist. Wir lieben diesen Conditioner und sagen ganz klar: Daumen hoch!



TIEFSCHLAF: SO KOMMST DU IN DIE ERHOLSAME SCHLAFPHASE

Ein gesunder Schlaf ist für unser Wohlbefinden unerlässlich. Daher ist es besonders wichtig, dass wir darauf achten, einen geregelten Schlafrhythmus haben, in dem alle Schlafphasen durchlaufen werden. Dabei spielt die Tiefschlaf-Phase die wichtigste Rolle für unsere Gesundheit. Warum und wie du am besten für einen gesunden Schlaf sorgst, erklären wir dir jetzt.

Gesunder Schlaf: Der Schlafzyklus erklärt

Um den Schlafzyklus erklären zu können, muss bedacht werden, dass man Schlaf in zwei Formen unterscheidet - dem REM- und Non-REM-Schlaf. REM steht für „Rapid Eye Movement“, zu Deutsch „schnelle Augenbewegung“ und beschreibt eins der wichtigsten Merkmale dieser Schlafphase, die auch als Traumphase bezeichnet wird.

Der Schlafzyklus beginnt mit dem Wachzustand, der sich über die Einschlafphase zur stabilen Schlafphase entwickelt, in den Tiefschlaf mündet und schließlich mit der REM- oder Traumphase endet. Dieser Zyklus wiederholt sich in der Nacht je nach Schlafdauer mehrere Male. Bei einer Schlafdauer von acht Stunden werden die einzelnen Phasen vier bis sieben Mal durchlaufen.

Tiefschlaf, stabiler Schlaf und Co - Das sind die einzelnen Schlafphasen

Pro Schlafzyklus durchlaufen wir vier Schlafphasen. Dabei hat jede einzelne Phase ihre eigenen Eigenschaften.

Die Einschlafphase

- Übergang von Wachsein zu Schlafen
- Muskeln entspannen sich langsam
- Hinströme verlangsamen sich
- selten länger als 15 Minuten
- leichte Augenbewegung

- bekannte Geräusche und leichte Berührungen werden nicht mehr wahrgenommen

Der stabile Schlaf

- Muskelspannung nimmt weiterhin ab
- Augen sind still
- Atmung und Herzschlag verlangsamt sich
- wird mit jedem Zyklus länger

Die Tiefschlaf-Phase

- Blutdruck sinkt
- Atmung und Herzschlag verlangsamt sich
- Muskeln sind komplett entspannt
- niedrige Körpertemperatur
- keine Augenbewegung
- ca. halbe Stunde pro Zyklus
- Schlafwandeln und Sprechen im Schlaf

Der REM-Schlaf

- Gehirn ist wach
- schnelle Augenbewegung („Rapid Eye Movement“)
- Anstieg von Herz - und Atemfrequenz
- intensive Träume
- sexuelle Erregung
- Schlafähmung verhindert parallele Bewegung zum Geträumten
- Länge nimmt pro Zyklus zu

Warum ist Tiefschlaf so wichtig?

Im Tiefschlaf schüttet der Körper Wachstumshormone aus, die während des Schlafens dafür sorgen, dass sich unsere Zellen regenerieren und erneuern. Damit leistet die Tiefschlaf-Phase einen unheimlich wichtigen Beitrag für unsere Gesundheit. Denn durch die Zellregenerierung können Organe gesund bleiben. Aber auch unser Immunsystem wird während des tiefen Schlafens gestärkt.

Durch Erreichen der maximalen Ruhe erholt sich unser Körper und bereitet sich auf den nächsten Tag

vor. Somit sind wir am nächsten Morgen leistungsfähiger, haben mehr Energie und sind wacher. Aber auch auf unsere geistige Leistung hat der Tiefschlaf einen großen Einfluss, da er neues Wissen verarbeitet, sortiert und gespeichert, damit es künftig abrufbar ist. Dieser Prozess wirkt sich laut Forschungen vor allem auf die Sprachentwicklung aus.

Ohne nötige Tiefschlafphasen sind wir kaputt, energielos, müde und unkonzentriert. Einen wirklich erholsamen Schlaf hat man zudem nur, wenn man die Tiefschlafphase in der Nacht mehrfach durchläuft. Allerdings sollte man auch nicht zu lange schlafen, da dadurch mehrere Zyklen angehängt werden und sich die Traumphase pro Zyklus verlängert, während die Dauer der Tiefschlafphase abnimmt.

Mit diesen Tipps kommst du in den erholsamen Tiefschlaf

Das A und O für einen erholsamen Schlaf ist ein geregelter Schlaf-Wach-Rhythmus. Wer jeden Tag zur selben Zeit ins Bett geht und aufwacht, stellt sicher, dass die einzelnen Phasen im Schlafzyklus nach Plan verlaufen und der Tiefschlaf erreicht wird.

Wer an Schlafstörungen oder Einschlafproblemen leidet, sollte hierfür den Grund ermitteln und potentiellen Stress reduzieren, da beides einen daran hin-

dert durchzuschlafen. Zudem sollte man es vermeiden Alkohol oder Zigaretten vor dem Schlafengehen zu konsumieren, da sie einen negativen Einfluss auf den Tiefschlaf haben. Wer Alkohol trinkt schläft zwar schnell ein, kommt aber nur in einen leichten und keinen Tiefschlaf. Auch das Blaulicht an Handy- und PC-Bildschirmen trägt dazu bei, dass wir schwer einschlafen, ebenso wie schwer im Magen liegendes Essen oder schlechte Luft. Am besten können wir schlafen, wenn vor dem ins Bett gehen noch einmal gelüftet wird und die Raumtemperatur um die 20°C beträgt.

Damit sich die einzelnen Schlafphasen häufig genug wiederholen und vor allem der Tiefschlaf nicht zu arg verkürzt wird durch Überschlafen, sollte man in der Regel zwischen sechs und acht Stunden schlafen. Wer sich nur schwer an einen Schlafrhythmus gewöhnen kann, sollte dafür sorgen, dass er am Tag genug Sonnenlicht abbekommt. Denn die hilft dabei die innere Uhr zu stellen. Ebenso wichtig für die innere Uhr ist die Bewegung im Freien und der Kontakt zur Natur.

Für einen gesunden Schlaf ist der Tiefschlaf also unerlässlich. Er hilft uns dabei unsere geistige wie körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und bewahrt unsere Gesundheit.





VOLLWERTIG ESSEN UND TRINKEN NACH DEN 10 REGELN DER DGE

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert.

1. Lebensmittelvielfalt genießen

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

2. Gemüse und Obst - nimm „5 am Tag“

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

3. Vollkorn wählen

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

6. Zucker und Salz einsparen

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen

Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

7. Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

8. Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

9. Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, indem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.



COUSCOUS SALAT À LA FOE (ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN)

167 g	Couscous (Instant)
0,33	Paprikaschote(n), rot
0,67	Fleischtomate(n)
0,17	Gurke(n)
66,7 g	Feta-Käse, auf Qualität achten, muss sich gut zerbröseln lassen
0,67 Zehe/n	Knoblauch
0,33	Zwiebel(n), rot
0,67 EL	Zitronensaft
0,67 EL	Balsamico, heller
	Olivenöl
0,33	Zitrone(n)
	Petersilie
	Kreuzkümmel
	Kümmel
	Salz und Pfeffer
	Koriander
	Pinienkerne, Pistazienkerne oder Mandeln

* *Arbeitszeit ca. 30 Minuten*

* *Ruhezeit ca. 2 Stunden*

* *Gesamtzeit ca. 2 Stunden 30 Minuten*

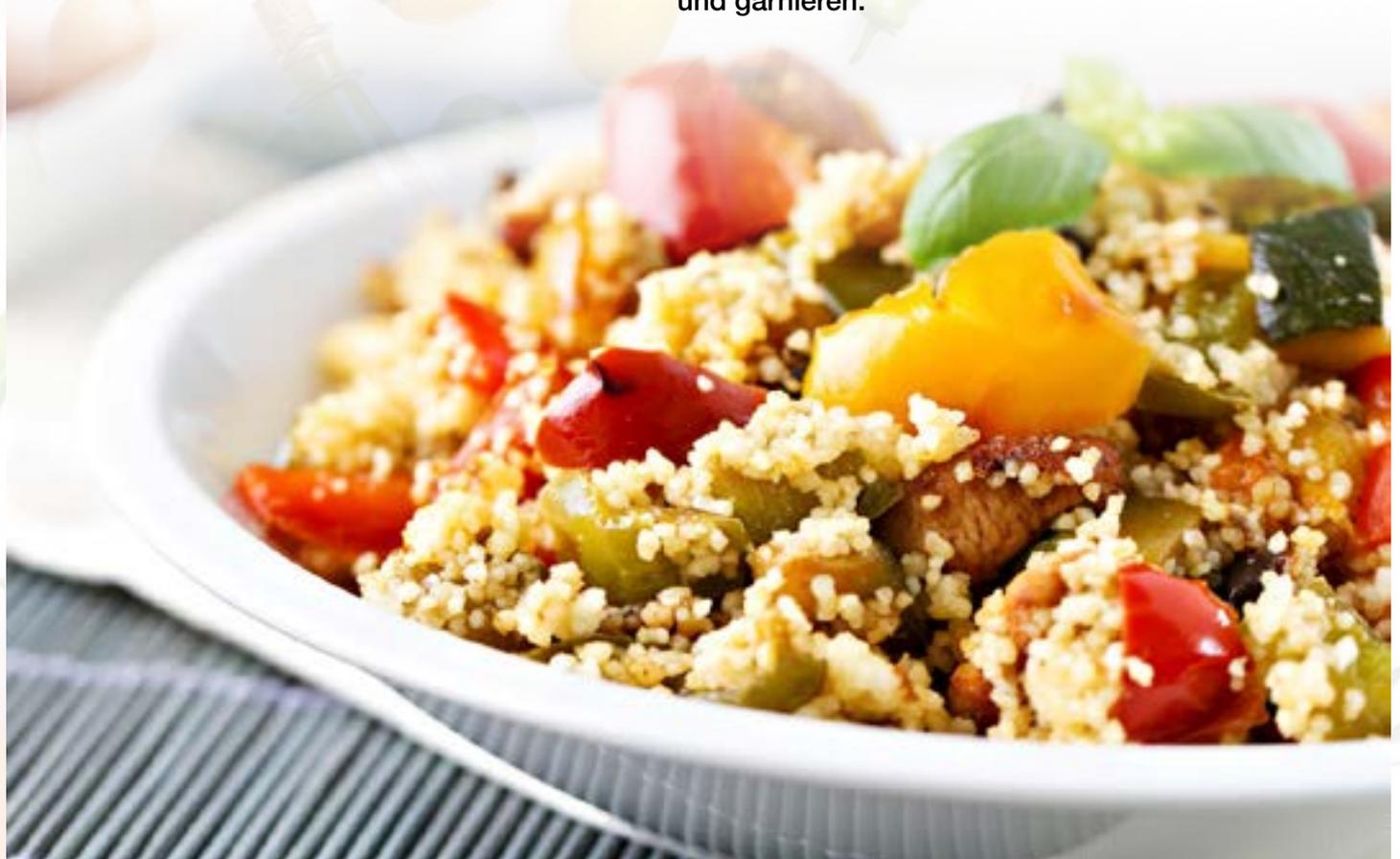
Etwa 100 ml Olivenöl und 150 ml Wasser mit Zitronensaft und Salz verquirlen und mit dem Couscous vermischen. Nach 5 Minuten evtl. noch etwas Öl und Zitronensaft nachgießen, falls der Couscous noch zu trocken erscheint. Knoblauch dazupressen und unterheben.

Die Schale einer Zitrone abraspeln und alle o. g. Gewürze mörsern oder fein hacken, wenn nicht schon in Pulverform vorhanden, nach Geschmack dazugeben. Besonders wichtig sind Kreuzkümmel, Kümmel, Koriander und Petersilie, alles andere kann auch variiert werden. Ich habe speziell für dieses und ähnliche Rezepte eine Gewürzmischung zusammengemörser, bei der ich einige der in der Einkaufsliste genannten Gewürze verwendet habe.

Paprika und Tomaten entkernen und fein würfeln, Gurke waschen und stückeln. Alles in die Schüssel geben.

Die rote Zwiebel abziehen und in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze einige Minuten glasig schwitzen. Dann den Balsamico dazugeben und einköcheln lassen. Die Zwiebeln zum restlichen Salat geben. Kräftig umrühren und mit Salz und Pfeffer sowie den wichtigen Gewürzen nachbessern. Der Couscous saugt sehr viel Aroma auf und der Salat sollte wirklich farbenfroh sein und intensiv schmecken.

Den Schafskäse mit der Hand fein zerbröseln und in den Salat mischen. Wer Lust hat, kann nun noch geröstete Pinienkerne, Pistazienkerne oder Mandeln dazugeben. Nochmals etwas Olivenöl untermischen und garnieren.





TIPPS GEGEN DIE 5 HÄUFIGSTEN FEHLER BEIM MUSKELAUFBAU

Regelmäßiges Training und ein Kalorienüberschuss reicht nicht immer aus, um dein Trainingsziel zu erreichen. Wir geben dir Tipps, wie du die 5 häufigsten Fehler beim Muskelaufbau vermeidest und clever umgehst.

Fehler 1: Zu viel Ausdauertraining

Muskelaufbautraining und Ausdauertraining beeinflussen sich zwar nicht negativ. Fakt ist Muskelaufbau funktioniert nicht allein mit übermäßigem Ausdauertraining. Zwar wird mit Ausdauertraining Körperfett reduziert, aber keine Muskelmasse aufgebaut werden. Liegt der Fokus auf Muskelaufbau steht Krafttraining im Vordergrund. Achte also darauf, dass deine Art und Weise zu trainieren deinem Trainingsziel passt und setze hier den Schwerpunkt.

Fehler 2: Du trainierst die Grundübungen zu wenig.

Muskelaufbau gelingt vor allem mit den 3 Grundübungen: Bankdrücken, Kreuzheben und Kniebeuge. Diese sind ideal, um nicht nur einzelne Muskeln,

sondern ganze Muskelgruppen zu trainieren. Beispielsweise trainierst du bei Kniebeugen nicht nur die Oberschenkel, sondern auch das Gesäß und die Rückenmuskulatur. Mit Hilfe der Grundübungen trainierst du große Muskeln, wodurch du dich schnell steigerst und Erfolge siehst.

Fehler 3: Du hast zu kurze Ruhephasen

Viel hilft nicht immer viel – so auch beim Muskelaufbau. Jeden Tag zu trainieren, wird dir keine neue Muskeln bringen. Muskeln wachsen nur in der Erholungsphase. Anstrengende Trainingseinheiten erzeugen im Körper Stress. Wichtig ist anschließend für ausreichend Erholung zu sorgen. Regeneration und Muskelaufbau erfolgen vorrangig im Schlaf – achte darauf täglich mindestens 7 bis 9 Stunden Schlaf zu bekommen.

Fehler 4: Greife heute mal nicht zum Feierabendbier

Wer seinen Fokus darauf legt Muskeln aufzubauen, ist gut beraten, wenn er nicht zum Alkohol greift.



Alkohol entzieht dem Körper Wasser, erweitert die Blutgefäße und löst Stress im Körper aus.

Fehler 5: Du isst zu wenig Proteine

Die Muskulatur besteht größtenteils aus Eiweiß. Daher steigt dein Bedarf an Proteinen beim Ziel Muskelaufbau. Isst du zu wenig Proteine fehlt deinem Körper der entscheidende Baustein, um Muskeln auf zu bauen.

Pre- und Post-Workout-Mahlzeiten

Vor allem nach und vor dem Training ist wichtig, dass der Körper mit Kohlenhydraten und Proteinen versorgt wird.

Typische Pre-Workout-Mahlzeiten sind beispielsweise Reis mit Hähnchenbrustfilet oder Haferflocken in Milch aufgekocht mit Proteinpulver. Als Post-Workout-Mahlzeit bieten sich beispielsweise Rührei mit frischem Gemüse an oder Fisch mit Kartoffeln und Gemüse.

Fazit

Lege deinen Fokus auf Krafttraining und nicht auf Ausdauersport.

Achte auf einen ausgeglichenen Trainingsplan, der auch die 3 Grundübungen beinhaltet.

Ernähre dich ausgewogen und gesund, um deinem Körper fit zu halten und Muskelmasse aufzubauen. Nimm dir genug Zeit für Ruhephasen – achte dabei auf ausreichend Schlaf.

Greif lieber zum Protein-Shake als zum Feierabendbier.





DIE NEUEN STARS IM TEAM GALAXY: PRODUKT-TRIO FÜR WORK AND PLAY IST AB HEUTE ERHÄLTlich

Die Galaxy Note20-Serie, das Galaxy Tab S7 | S7+ und die Galaxy Buds Live kommen nach Deutschland

Produktivität, mobiles Gaming – und eine beeindruckende Klangkulisse: Ab heute sind das Galaxy Note20 | Note20 5G, das Galaxy Note20 Ultra 5G, das Galaxy Tab S7 und das Galaxy Tab S7+ sowie die Galaxy Buds Live deutschlandweit erhältlich. Die neuen Produkte ergänzen das Galaxy-Ökosystem von Samsung und bilden als Teamplayer eine geräteübergreifende Symbiose, die Beruf und Alltag bereichern kann.

Das neue Galaxy Note20 | Note20 5G und das Galaxy Note20 Ultra 5G sind durch ihre starke Leistung wie gemacht für mobiles Gaming und um produktiv zu sein. So richten sich die Flaggschiff-Smartphones an ein Publikum, das sich ein starkes Gesamtpaket aus Produktivität und mobilem Spielspaß wünscht.

Weiterentwickelter S Pen und Samsung Notes für hohe Produktivität: Kreative Köpfe können mit den neuen Smartphones von Samsung intuitiv arbeiten – auch unterwegs. Der im Lieferumfang der Galaxy Note20-Serie enthaltene S Pen wurde umfangreich weiterentwickelt, um Latenzzeiten zu verkürzen und die Präzision noch weiter zu verbessern. Mit dem S Pen schreibt es sich nun beinahe wie mit einem echten Stift auf Papier.

Passend dazu ermöglicht die neueste Version der App Samsung Notes eine flexible Arbeitsweise. So lassen sich nun beispielsweise PDF-Dateien oder Microsoft Power Point Präsentationen direkt importieren und mit handschriftlichen Anmerkungen versehen. Damit wichtige Notizen nicht verloren gehen, verfügt Samsung Notes zudem über eine automatische Speicher- und Synchronisationsfunktion.

Mobiler Spielspaß und gestochen scharfe 8K-Aufnahmen: Abseits der Arbeit überzeugen das Galaxy Note20 | Note20 5G und das Galaxy Note20 Ultra 5G mit einem rasanten und flüssigen Gaming-Erlebnis. Mit dem Xbox Game Pass Ultimate1 haben dessen Abonnenten die Möglichkeit, mehr als 100 ausgewählte Spiele auf das Smartphone zu streamen (Beta) und direkt los zu zocken. Die minimale Latenzzeit und die integrierte 5G+ – und Wi-Fi 6-Konnektivität ermöglichen, dass der Nutzer auch unterwegs voll in das Spielgeschehen eintauchen kann.

Im Foto- und Video-Bereich bewegt sich die neue Note20-Serie ebenfalls auf hohem Niveau. Mit der 8K-fähigen Kamera kann der Nutzer einzigartige Momente in atemberaubender Qualität festhalten. Im Profi-Video-Modus lassen sich zudem gleich mehrere Variablen wie die Belichtung, der Ton oder der Fokus gezielt anpassen, wodurch schon Video-clips zu kleinen Filmerlebnissen werden können.

Leistungsfähige Tablets: Das Galaxy Tab S7 und Galaxy Tab S7+, die das Galaxy-Ökosystem im Bereich der Tablets erweitern, verbinden einen leistungsfähigen Prozessor mit der Mobilität eines Smartphones. Wie das Galaxy Note20 Ultra 5G bieten die neuen Tablets mobilen Spielspaß bei einer atemberaubenden Bildwiederholrate von 120 Hertz.

Mit Samsung DeX und Link zu Windows unterstützen das Galaxy Tab S7 und das Galaxy Tab S7+ ebenso wie die Premium-Smartphones der Note20-Serie zwei fortschrittliche Programme, die die nahtlose Zusammenarbeit verschiedener Geräte gezielt vereinfachen soll.

Angenehmer Tragekomfort trifft auf beeindruckende Klangqualität: Abgerundet wird das heute erscheinende Produkt-Trio durch die Galaxy Buds Live, die eine optimale Kombination aus Tragekomfort und Klangqualität bieten. Das Design der True Wireless Kopfhörer ist so konzipiert, dass sie bequem in der Ohrmuschel sitzen und so den ganzen Tag getragen werden können.

Ausgestattet mit insgesamt drei Mikrofonen und einem integrierten Sprachaufnahmegerät, ermöglichen die Galaxy Buds Live eine klar verständliche Kommunikation. Die aktive Geräuschunterdrückung (Active Noise Cancelling) bietet dem Nutzer zudem die Möglichkeit, die Welt um sich herum ein- oder auszublenden, indem sie störende Umgebungsgläusche reduziert, für die Stimme eines Gesprächspartners allerdings durchlässig ist. So kann sich der Nutzer während einer Zugfahrt beispielsweise in einem Hörbuch verlieren, und trotzdem die Ansagen des Zugführers wahrnehmen.

Verfügbarkeit: Das Galaxy Note20 | Note20 5G, das Galaxy Note20 Ultra 5G, das Galaxy Tab S7 und das Galaxy Tab S7+ sowie die Galaxy Buds Live sind ab sofort im Samsung Online Shop und im deutschen Handel erhältlich.



LG 8K OLED TVS BRINGEN PC-ENTERTAINMENT DANK MODERNSTER GAMING-FUNKTIONEN AUF NEUES LEVEL

LG Electronics (LG) setzt als erster TV-Hersteller von 8K OLED TVs wieder neue Maßstäbe und präsentiert den weltweit ersten 8K TV, der die leistungsstarken neuen NVIDIA®-Grafikkarten der GeForce RTX™ 30-Familie unterstützt. Dank des α9 Gen3 AI-Prozessors können die LG 8K OLED Fernsehgeräte die komplette Bandbreite von 8K-Inhalten ausspielen und bieten somit insbesondere Gamern fesselndes und faszinierendes Gameplay auf mehr als 33 Millionen selbstleuchtenden Pixeln.

Die LG OLED TVs gehören zu den fortschrittlichsten Gaming-TVs der Welt, denn neben der OLED Technologie mit selbstleuchtenden Pixeln unterstützen sie die neuesten HDMI-Spezifikationen wie Variable Refresh Rate (VRR), ultraschnelle Reaktionszeiten und den Auto Low Latency Mode (ALLM). Da LG OLED TVs kompatibel zu NVIDIA G-SYNC® sind, konnten LG-Kunden ihre Lieblings-Games auf den Grafikkarten der GeForce-Modellreihen RTX 20 und GTX 16 mit flüssigem, immersiven Gameplay erleben – ganz ohne Flimmern, Tearing oder Stocken, wie man es von vielen anderen Displays kennt.

Der α9 Gen3 AI-Prozessor in LGs 8K OLED und NanoCell TVs markiert einen neuen Standard für Spiele-optimierte Bildqualität und Performance. Aufgrund der Möglichkeit, 8K-Inhalte mit 60 Bildern pro Sekunde (FPS) bei einer Bandbreite von bis zu 48 GBit/s zu verarbeiten, haben 8K-Games nie besser ausgesehen als auf LG 8K OLED TVs, an denen ein Gaming-PC mit einer NVIDIA®-Grafikkarte der GeForce RTX™ 30-Familie hängt.

„Wir freuen uns, dass wir mit unseren GPUs der GeForce RTX 30-Serie LGs 8K OLED TVs unterstüt-

zen können“, so Matt Wuebbing, Vizepräsident des weltweiten GeForce-Marketings bei NVIDIA. „Gamer werden von der Leistung der TVs begeistert sein, wenn sie die neuesten 8K-PC-Games mit lebensechtem Ray-Tracing und topaktuellen KI-Funktionen spielen, die durch die GeForce RTX 3090 GPU ermöglicht werden.“

Damit Gamer noch tiefer in Spielwelten eintauchen können, warten die LG 8K OLED TVs mit Dolby Atmos-Sound und LGs Deep Learning-basiertem AI Acoustic Tuning auf. Letzteres sorgt dank einer Vermessung der Raumakustik und darauf basierender Anpassung der Sound-Charakteristik für noch präziseren Klang. Die TVs sind zudem Bluetooth Surround-fähig und können bis zu zwei Bluetooth-Lautsprecher als Rücklautsprecher nutzen, um den TV-Ton auf echten Surround-Sound zu erweitern und den Immersionsgrad in Lieblingsspielen zu intensivieren. Wegen der integrierten LG ThinQ®-Funktionalität mit Hands-Free Voice Control ist freihändige Sprachsteuerung möglich – für die Momente, in denen die Fernbedienung nicht zur Hand ist.

„Die atemberaubende Bildqualität der LG OLED TVs kombiniert mit dem technologischen Können von NVIDIA ermöglicht eine ganz neue Gaming-Erfahrung in unglaublichem 8K“, so S.P. Baik, Vice President der TV-Produktplanungsabteilung in LGs Home Entertainment-Geschäftsbereich. „Nach der erfolgreichen Zusammenarbeit mit NVIDIA, der weltweit führenden Marke für Gaming-Hardware, im vergangenen Jahr freuen wir uns darauf, unsere Beziehung mit NVIDIA weiter zu stärken.“

DEN GESCHMACK GETROFFEN: SAMSUNG UND BURDA STARTEN KAMPAGNE MIT ERFOLGSFORMAT „THE TASTE“



Dual Cook Flex Backöfen und Side-by-Sides der Serie RS8000 werden als nützliche Küchenhelfer in Szene gesetzt

Seit gestern begeistert das SAT.1-Erfolgsformat „The Taste“ wieder mit einem Mix aus fesselnden Duellen und kulinarischer Inspiration. Damit die Kandidaten ihr volles Potenzial entfalten können, sind die Showküchen zum Start der neuen Staffel erstmals mit smarten Hausgeräten von Samsung ausgestattet. Die Dual Cook Flex Backöfen 1 und der Side-by-Side RS80002 stehen im Fokus einer reichweitenstarken Kampagne von Samsung und Hubert Burda Media, die beide Produkte kanalübergreifend in Szene setzt. Abgerundet wird die Initiative durch Jury-Mitglied Tim Raue, der für die Kampagne als Testimonial für Samsung Hausgeräte wirkt.

Wenn es darum geht, ein Gericht punktgenau zu servieren, macht den Kandidaten von Deutschlands beliebtester Kochshow so schnell niemand etwas vor. Zum achten Mal ist „The Taste“ nun schon fester Bestandteil der deutschen Fernsehlandschaft und das Erfolgsformat wird immer beliebter. Auch Samsung ist auf den Geschmack gekommen und setzt zum Start der neuen Staffel von „The Taste“ seine beiden Küchenhelfer aufmerksamkeitsstark in Szene. Die Inszenierung ist Teil einer 360-Grad-Kampagne, die Samsung mit Burda im Rahmen der Vermarktungs- und Content-Partnerschaft zwischen Burda und ProSiebenSat.1 entwickelt hat. Rund um die Kernidee „Für jeden Anlass das perfekte Menü“ integriert sie Print, Online, Social Media, Influencermarketing und TV.

Smarte Helfer für ein innovatives Sendungskonzept

Im Fokus der 360-Grad-Kampagne stehen die beliebten Dual Cook Flex Backöfen und der Side-by-Side RS8000. Beide Produkte sind Teil der „The Taste“-Showküche und somit ein zentraler Baustein des Sendekonzepts. So lernen die Zuschauer die vielseitigen Features der beiden Hausgeräte in einem unterhaltenden Kontext kennen. „Das Konzept von ‚The Taste‘ ist innovativ und nach wie vor einzigartig“, sagt Mike Henkelmann, Director Marketing Consumer Electronics bei Samsung. „Damit passen unsere vielseitigen und innovativen Küchenhighlights perfekt in die Sendung und können den Kandidaten einen echten Mehrwert bieten.“



Hohe Flexibilität beim Backen und viel Platz zum Kühlen

Die smarten Dual Cook Flex Backöfen von Samsung sind gemacht für vielseitige Anforderungen, was den Kandidaten in hohem Maße entgegenkommt. Innerhalb von nur einer Stunde müssen sie ein Gericht zu einem bestimmten Thema zubereiten und dieses auf einem einzigen Löffel drapieren. Mit seinen zwei unabhängig voneinander steuerbaren Garräumen bietet der Dual Cook Flex hierfür sehr hohe Flexibilität.

So haben die Kandidaten beispielsweise die Möglichkeit, im oberen Garraum ein Stück Fisch und darunter frisches Gemüse zu garen – ohne dass es zu einer Übertragung von Gerüchen oder Aromen kommt. Wo sonst zwei aufeinanderfolgende Garkvorgänge vonnöten gewesen wären, lassen sich nun zwei Gerichte gleichzeitig zubereiten, sogar süß und salzig! Die doppelte Heißluft-Zufuhr sorgt für herausragende Ergebnisse, selbst wenn nur ein Garraum verwendet wird. Das intuitiv gestaltete Bedienfeld hilft den Kandidaten darüber hinaus, bei aller Hektik schnell und zuverlässig das passende Programm für den jeweiligen Garraum zu finden. Insgesamt stehen ihnen vier verschiedene Programm-Kombinationen zur Verfügung.

Der Side-by-Side RS8000 stellt derweil sicher, dass die Kandidaten für die Zubereitung ihrer Gerichte aus einem vielfältigen Angebot an frischen Zutaten wählen können. Denn dank der beliebten Space Max-Technologie bietet der RS8000 bis zu 100 Liter mehr Fassungsvermögen als vorangegangene Modelle³. Über die großzügig angelegten Griffmulden der Türen lässt sich der Kühlschrank mühelos öffnen und wieder schließen – auch wenn es mal schnell gehen muss.



Empfehlung vom Küchen-Profi

Wie umfassend die Kampagne konzipiert ist, zeigt sich auch an der Rolle von Fernsehkoch Tim Raue. Als Mitglied der Jury steht er in der Show wie auch auf seinen Social-Media-Kanälen für höchste Kompetenz. Hier teilt Raue einige Rezeptideen, die im Rahmen der Kampagne entwickelt wurden mit Tipps & Tricks zum Nachkochen. Die dabei entstehenden Storys und Beiträge verleihen der Kooperation eine persönliche Note.

Der Starkoch bleibt Samsung für die gesamte Dauer der Kampagne erhalten. „Tim Raue wird Samsung Hausgeräte als Markenbotschafter im Rahmen der Kampagne nach außen vertreten“, freut sich Mike Henkelmann von Samsung. „Tim ist ein Meister seines Fachs und weiß genau, worauf es bei einer gut ausgestatteten Küche ankommt. Wir freuen uns deshalb ganz besonders auf die Zusammenarbeit mit ihm.“

Online wie offline so richtig schmackhaft

Die bereits angesprochenen Rezept-Ideen bilden die dritte Säule der Kampagne. Insgesamt produziert und veröffentlicht Hubert Burda Media neun leckere One-Oven-Rezepte, die um Tipps für ausgefallene Mixgetränke mit Eiswürfeln ergänzt werden. In den hochwertigen Rezeptvideos und -Fotos werden auch immer wieder der Dual Cook Flex und RS8000 gezielt in Szene gesetzt – ebenso wie ein Hinweis auf die nächste Folge von „The Taste“.

Zur Veröffentlichung des Contents greift Burda auf seine renommierten Food- und Lifestyle-Marken zurück, wodurch sich ausgewählte Zielgruppen spezifisch und aufmerksamkeitsstark erreichen lassen. So kommen über beliebte Food-Plattformen wie das Kochrezept, slowly veggie! und einfachbacken vor allem kochaffine Menschen mit den Rezepten und den Produkten in Berührung. Bunte.de erreicht zusätzlich weitere User, die auf der Suche nach Inspiration in und für die Küche sind. Schauspielerin und Food-Bloggerin Janina Uhse erhöht die Reichweite zudem über ihre beiden Accounts bei Instagram. Bildgewaltige Advertorials in Print-Titeln wie der Freundin oder Lust auf Genuss sowie nativ integrierte Werbeanzeigen runden das Gesamtpaket ab.

„The Taste“ läuft bis Ende Oktober immer mittwochs um 20.15 Uhr auf Sat.1.

Die Originale aus
der TV-Kochshow



1 Energieeffizienzklasse „A+“ auf der Skala von „A+++“ (höchste Effizienz) bis „D“ (geringste Effizienz).
2 Energieeffizienzklasse „A++“ auf der Skala von „A+++“ (höchste Effizienz) bis „D“ (geringste Effizienz).
3 Im Vergleich zwischen dem Samsung RS6GN867x und dem Samsung RSA1UHMG.

GENIEßEN STATT VERMIESEN

Von Johanna F.
(Autorin)



Als zu Silvester die Raketen und Korken knallten, ahnten wir nicht, dass unser tägliches Leben wie wir es kennen, schon bald eine kräftige Wendung nehmen würde.

Dabei hat das Jahr doch so ruhig angefangen.

Plötzlich kam Corona. Was sich erst als „weit entfernt, also betrifft es uns nicht“ in vielen Hinterköpfen fest gesetzt hatte, entpuppte sich ziemlich schnell zum nationalen Problem und entwickelte sich zur Krise mit teilweise schon apokalyptischen Gefühlsausbrüchen, gefolgt von Hamsterkäufen bis hin zur ernsthaften Existenzangst und nicht zu vergessen der Kurzarbeit, die vielen Bauchkrämpfe verursachte und einigen immer noch welche beschwert. Unserem gewohnten Alltag wurde die Luft zugeschnürt.

Eigentlich verbinden wir mit einem Alltagsausbruch etwas Schönes. Ein Besuch im Kino oder ein Tag im Wellnessbad. Dem Alltag entfliehen. Abschalten. Dinge die wir für selbstverständlich hielten und die uns jeden Tag zur Verfügung standen, mussten kurzum schließen.

Ein Ausbruch aus dem Alltag, unerwünscht aber bitter notwendig. Im übertragenen Sinne wurden nun vor allem im Bereich des Vergnügens, dicke Eisentore vor geschoben.

Aber wir sind eben anpassungsfähig und wir können uns an ALLES gewöhnen. Der eine schneller, der andere langsamer...

Um unsere Lieben und besonders Gefährdete zu schützen, waren und sind wir in manchen Bereichen immer noch darauf angewiesen, zu verzichten und Rücksicht zu nehmen. Doch wir können für uns selbst auch soviel herausholen. Wir dürfen nicht vergessen dankbar zu sein. Denn auch in schweren Zeiten gibt es, für was es sich zu leben lohnt und was wir im Herzen tragen.

Was ich in dieser Zeit noch intensiver gelernt habe und was schon immer eine meiner besten Eigenschaften war, ist, aus allem das Beste zu machen und das Positive zu sehen.

Also habe ich angefangen noch mehr schätzen zu lernen, was ich alles habe und was wir alles für Möglichkeiten haben. Trotz des Lockdowns.

Also habe ich mich um mich selbst gekümmert.

Wieder mehr Bücher gelesen, mehr Zeit in der Natur verbracht. Meine Kreativität ausgelebt. Ich habe mich tierisch auf einen Film oder ein leckeres Essen gefreut.

Und auch mein Interesse an den Menschen um mich herum, egal ob Familie, Freunde oder nur Bekannte, wurde in dieser Zeit größer. Ich selbst wurde hilfsbereiter und aufgeschlossener anderen gegenüber.

Schlussendlich muss man die Zeit leben und darf sie nicht erwarten bis andere Zeiten kommen. Verlorene Zeit ist die Zeit in der wir nicht gelacht haben und wir werden später nicht bereuen etwas getan zu haben, sondern nur das, was wir nie getan haben.

ULM.TV

DAS NACHRICHTENPORTAL AUS ULM

*Hier könnte
Ihre Werbung
stehen!*

Werben Sie in
unserem Magazin
(inkl. Webseite, App's
& Social Media)

Erweitern Sie Ihre
Werbereichweite
zielgruppengerecht
um neue Kunden
anzusprechen.

Kontakt:

www.ulm.tv

marketing@ulm.tv



FALLZAHLEN IN DEUTSCHLAND

Stand: 14.9.2020, 00:00 Uhr (online aktualisiert um 08:40 Uhr)

Die Differenz zum Vortag bezieht sich auf Fälle, die dem RKI täglich übermittelt werden. Dies beinhaltet Fälle, die am gleichen Tag oder bereits an früheren Tagen an das Gesundheitsamt gemeldet worden sind.

Bundesland	Elektronisch übermittelte Fälle				
	Anzahl	Differenz zum Vortag	Fälle in den letzten 7 Tagen	7-Tage-Inzidenz	Todesfälle
Baden-Württemberg	45.070	+167	1.341	12,1	1.867
Bayern	61.705	+144	2.255	17,2	2.645
Berlin	12.254	+38	520	13,9	226
Brandenburg	4.005	+2	64	2,5	169
Bremen	2.130	+13	63	9,2	58
Hamburg	6.814	+44	275	14,9	268
Hessen	16.808	+94	682	10,9	539
„Mecklenburg-Vorpommern“	1.055	0	25	1,6	20
Niedersachsen	17.844	+61	520	6,5	667
Nordrhein-Westfalen	62.079	+259	1.666	9,3	1.828
Rheinland-Pfalz	9.717	+68	344	8,4	246
Saarland	3.243	+18	43	4,3	175
Sachsen	6.365	+14	206	5,1	226
Sachsen-Anhalt	2.337	+7	53	2,4	66
Schleswig-Holstein	4.222	+4	95	3,3	161
Thüringen	3.780	+15	90	4,2	188
Gesamt	259.428	+948	8.242	9,9	9.349

(QUELLE: rki.de)



Foto: AFP

BUNDESTAG BESCHLIESST PATIENTENDATEN-SCHUTZ-GESETZ

Bundesgesundheitsminister Spahn: „Digitalisierung soll im Alltag der Patienten ankommen“

Mit dem „Patientendaten-Schutz-Gesetz“ werden digitale Angebote wie das E-Rezept oder die elektronische Patientenakte nutzbar – und sensible Gesundheitsdaten gleichzeitig bestmöglich geschützt. Heute hat der Bundestag das Gesetz beschlossen. Mit einer neuen, sicheren App können Versicherte E-Rezepte künftig in einer Apotheke ihrer Wahl einlösen. Facharzt-Überweisungen lassen sich digital übermitteln. Und Patienten bekommen ein Recht darauf, dass der Arzt ihre elektronische Patientenakte (ePA) befüllt. Darin lassen sich ab 2022 auch der Impfausweis, der Mutterpass, das gelbe U-Heft für Kinder und das Zahn-Bonusheft speichern.

Dazu erklärt Bundesgesundheitsminister Jens Spahn: „Die Pandemie zeigt, wie wichtig digitale Angebote für die Versorgung von Patienten sind. Darum sorgen wir mit dem Patientendaten-Schutz-Gesetz dafür, dass Digitalisierung im Alltag ankommt. Versicherte können ihre Daten in der elektronischen Patientenakte speichern lassen. Sie bekommen die Möglichkeit, das E-Rezept mit einer neuen App zu nutzen. Und Facharztüberweisungen gibt es künftig auch digital. Dabei können sich Patienten jederzeit darauf verlassen, dass ihre Daten sicher sind.“

Die Regelungen im Detail:

- Patientinnen und Patienten haben ab 2021 Anspruch darauf, dass Ärztinnen und Ärzte die ePA, die Krankenkassen ihnen dann anbieten müssen, mit Daten befüllen. Ärzte und Krankenhäuser, die erstmals Einträge in eine ePA vornehmen, bekommen hierfür 10 Euro. Für die Unterstützung der Versicherten bei der weiteren Verwaltung ihrer ePA erhalten Ärzte, Zahnärzte und Apotheker ebenfalls eine Vergütung. Deren Höhe wird von der Selbstverwaltung im Gesundheitswesen festgelegt.

- Die Nutzung der ePA ist freiwillig. Der Versicherte entscheidet, welche Daten in der ePA gespeichert oder wieder gelöscht werden. Er entscheidet auch in jedem Einzelfall, wer auf die ePA zugreifen darf.

- Neben Befunden, Arztberichten oder Röntgenbildern lassen sich ab 2022 der Impfausweis, der Mutterpass, das gelbe U-Heft für Kinder und das

Zahn-Bonusheft in der elektronischen Patientenakte speichern.

- Versicherte können ab 2022 bei einem Krankenkassenwechsel ihre Daten aus der ePA übertragen lassen.

- Ab 2022 bekommen Versicherte darüber hinaus die Möglichkeit, über ihr Smartphone oder Tablet für jedes in der ePA gespeicherte Dokument einzeln zu bestimmen, wer darauf zugreifen kann. Sie können also zum Beispiel festlegen, dass eine Ärztin oder ein Arzt zwar auf die ePA zugreifen darf, dass aber bestimmte Befunde nicht angezeigt werden.

- Ab 2023 haben Versicherte die Möglichkeit, die in der ePA abgelegten Daten freiwillig und datenschutzkonform der medizinischen Forschung zur Verfügung zu stellen.

- Für das E-Rezept soll es eine App geben, mit der sich das E-Rezept direkt auf dem Smartphone anzeigen lässt. Der Patient kann es dann in einer Apotheke seiner Wahl einlösen. Die App wird Teil der sicheren Telematikinfrastruktur und bietet auch Schnittstellen für andere Apps an. Alternativ kann der Versicherte einen 2D-Barcode auf Papier vorzeigen. Das Rezept wird auch in diesem Fall digital an die Apotheke übermittelt.

- Überweisungen zu Fachärzten sollen auf elektronischem Weg übermittelt werden können.

- Jeder – ob Ärzte, Krankenhäuser oder Apotheken – ist für den Schutz der von ihm in der Telematikinfrastruktur verarbeiteten Patientendaten verantwortlich. Die Details dazu werden mit dem Gesetzentwurf lückenlos geregelt.

- Betreiber von Diensten und Komponenten innerhalb der Telematikinfrastruktur müssen Störungen und Sicherheitsmängel unverzüglich an die gematik melden. Tun sie das nicht ordnungsgemäß, droht ihnen ein Bußgeld von bis zu 300.000 Euro.

Das Gesetz soll voraussichtlich im Herbst in Kraft treten. Es ist im Bundesrat nicht zustimmungspflichtig.

Schloss Neuschwanstein





Sellin Seebrücke







WOHNGESUNDHEIT: DIE RICHTIGE EINRICHTUNG FÜR EINE GESUNDE WOHNUNG

Fürth. Baumaterialien, Wand- und Bodenbeläge sowie Einrichtungsgegenstände wie Möbel und Elektrogeräte beeinflussen, ob wir uns zuhause wohlfühlen. „Das gilt für die optischen Einflüsse all dieser Dinge, mindestens ebenso sehr aber auch für deren Beitrag zur Wohngesundheit im trauten Heim“, sagt Jochen Winning, Geschäftsführer der Deutschen Gütegemeinschaft Möbel (DGM). Die DGM empfiehlt daher, neue Wohnungseinrichtung nicht nur nach optischen Kriterien auszuwählen, sondern auch die Auswirkungen von Möbeln & Co. auf die Raumluftqualität zu beachten.

Immer noch nicht jeder weiß, dass die Wohnungseinrichtung positiv auf die Gesundheit einwirken kann – oder aber, dass ausdünstende Substanzen das genaue Gegenteil bewirken können. Meist gilt: Je größer ein Möbelstück oder ein Einrichtungsgegenstand ist, desto größer ist auch sein potenzieller Einfluss auf die Innenraumluft. Gerade bei neuen Möbeln kommt es vor, dass sie einen ganz eigenen Geruch haben. Das kann an natürlichen Werkstoffen wie Holz oder Leder liegen, aber auch an Leim, Kleber, Lacken oder anderen Beschichtungen.

„In den ersten Wochen nach dem Aufstellen können neue Möbel einige flüchtige Stoffe an die Umgebungsluft abgeben. Die Konzentrationen sind jedoch so niedrig, dass eine gesundheitsschädliche Wirkung ausgeschlossen ist“, so Möbelexperte Winning. Ausgiebiges Lüften führt schließlich dazu, dass der Geruch verfliegt und man sich mit seinem neuen Möbelstück rundum wohl fühlt. Wird der Geruch allerdings auch nach mehreren Wochen noch als störend wahrgenommen, so sollten Endverbraucher der Ursache hierfür auf die Spur gehen: „Ganz vereinzelt kommen in Deutschland Möbel meist im sehr preiswerten Segment oder aus nicht europäi-

schen Herkunftsländern auf den Markt, die Substanzen in höherer Konzentration ausdünsten können, als für den Menschen gut ist. Das kann sich etwa in Unwohlsein oder Kopfschmerzen ausdrücken“, mahnt Winning. Wer dem Risiko, auf solch ein bedenkliches Einzelstück zu stoßen, sicher aus dem Weg gehen möchte, sollte seinen Fokus beim Möbelkauf auf nachgewiesenen gesundheitsverträgliche Produkte legen.

Woran erkenne ich gesunde Möbel?

Möbel, die mit Zeichen wie dem „Goldenen M“, dem DGM-Emissionslabel oder auch dem „Blauen Engel“ ausgezeichnet sind, wurden auf Gesundheitsverträglichkeit hin untersucht und sind daher für gesundes Einrichten sehr gut geeignet. Das RAL Gütezeichen „Goldene M“ liefert sogar den insgesamt umfassendsten Nachweis über Möbelqualität. Es garantiert dem Nutzer von zertifizierten Möbeln deren Langlebigkeit und einwandfreie Funktion, sowie Sicherheit, Gesundheit und Umweltverträglichkeit. All diese Faktoren werden in unabhängigen Laboren geprüft und sichergestellt.

Der Kunde erkennt die qualitätsgeprüften Möbel an einem Aufkleber oder einem Etikett mit dem „Goldenen M“. Beim Emissionslabel, das in vier Klassen von A bis D vergeben wird, verhält es sich genauso. Es kennzeichnet Möbel, die explizit auf Schadstoffemissionen hin untersucht und als unbedenklich eingestuft wurden. Jochen Winning gibt zu bedenken: „Gerade weil nicht jede emittierende Substanz geruchsintensiv, sondern womöglich sogar geruchsneutral ist, sollten Endverbraucher beim Einrichten mit neuen Möbeln nicht nur ihrem Geruchssinn vertrauen, sondern mit Sinn und Verstand nachweislich gesundheitsverträgliche Produkte wählen.“
DGM/FT

IM SCHLAFZIMMER WIRD EINE WOHNLICHE ATMOSPHÄRE GROSSGESCHRIEBEN



BAD HONNEF. Das Schlafzimmer ist ein Ort der Entspannung und des Rückzugs. Gefragt ist eine ruhige und angenehme Atmosphäre, die es ermöglicht, so gut wie möglich vom oft hektischen Alltag abzuschalten. „Der Einrichtung des Schlafraums kommt daher eine ganz besondere Bedeutung für das persönliche Wohlempfinden zu“, sagt Jan Kurth, Geschäftsführer des Verbands der Deutschen Möbelindustrie (VDM).

Weiter an Beliebtheit gewonnen bei der Schlafzimmereinrichtung hat das Material Holz, das bekanntermaßen ein wohnliches und warmes Ambiente schafft. Häufig wird Eichenfurnier mit Lackoberflächen in Weiß oder Grautönen kombiniert. Als Hingucker werden mitunter auch einzelne, besonders auffällig gemaserte Holzscheiben in lackierte Schrankfronten eingearbeitet. Zur Auflockerung von Lack-Fronten dienen aber auch hervorstehende Schubladen aus Massivholz. Als ergänzende Elemente werden im Rahmen des Materialmix auch Glas, Metall sowie Spiegel verwendet.

Für eine Wohlatmosphäre sorgen zudem organische, abgerundete Kanten an Betten, Kleiderschränken und Nachttischen. Die einzelnen Möbel werden meist separat ausgewählt und müssen nicht mehr zwingend aus einer Möbelkollektion stammen. Doch gibt es auch nach wie vor Verbraucher, die eine Einrichtung aus einem Guss bevorzugen.



Bei den Betten sind gepolsterte Kopfteile angesagt, da sie ein Gefühl der Geborgenheit vermitteln. Als Bezug für die bequemen, mitunter recht hohen Rückteile kommen Stoffe oder Leder zum Einsatz. Das Bettgestell wird häufig optisch schwebend inszeniert, indem die Bettfüße zurückversetzt angebracht sind. Weiterhin stark ist die Nachfrage nach Boxspringbetten, die sich durch einen Grundrahmen (Box) mit Federkern und einer darauf liegenden Matratze auszeichnen. Geschätzt werden diese aus Hotels bekannten Betten von vielen Kunden wegen ihrer Höhe, die ein bequemes Ein- und Aussteigen ermöglicht. Aber auch für Himmelbetten finden sich in letzter Zeit immer mehr Fans. Für einen guten Schlafkomfort unabdingbar ist eine komfortable Matratze. Sie sollte jeweils optimal auf Körpergröße und Körpergewicht sowie das individuelle Liegeempfinden abgestimmt sein. Daher ist eine sorgfältige Auswahl samt Probeliegen ratsam.

Bei den Kleiderschränken spielt das Thema Stauraum eine große Rolle. Die Schränke sollen den vorhandenen Platz so gut wie möglich ausschöpfen. Immer mehr Modelle lassen sich flexibel auf den individuellen Bedarf zuschneiden, beispielsweise für den Einsatz unter Dachschrägen. Die Innenausstattung soll funktional sein und eine gute Übersicht über den Schrankinhalt erlauben. Die deutsche Möbelindustrie stellt eine große Auswahl an Elementen zur Verfügung, die frei kombiniert werden können: Neben den üblichen Kleiderstangen gibt es etwa spezielle Stangen zum Aufhängen von Krawatten sowie Kleiderlifte, mit denen sich Kleiderstangen heranziehen lassen. Das Zubehör umfasst zudem unter anderem ausziehbare Schuhregale, Tablare zur Aufbewahrung von Schmuck und setzkastenartige Fächer für Krawatten. Oftmals werden die Schränke mit eingebauten LED-Leuchten ausgestattet, die sich beim Öffnen automatisch anschalten und für eine optimale Ausleuchtung sorgen. Wenn ausreichend Platz vorhanden ist, fällt die Wahl häufig auf begehbare Schranklösungen.

ZALANDO INVESTIERT WEITER IN LUXUS-SHOPPINGERLEBNIS

- Zalando nimmt weitere High-End-Marken wie Roksanda und Marchesa auf und erweitert bestehendes Sortiment von Victoria Beckham und Moschino
- Premium-Kategorie wird in "Designer" umbenannt, um breiteres Sortiment an High-End-Produkten widerzuspiegeln
- "Real Life Luxury" Marketing-Kampagne startet auf mehreren Kanälen in Europa

BERLIN, 30. AUGUST 2020 // Zalando, Europas führende Online-Plattform für Mode und Lifestyle, baut das Shopperlebnis im Bereich Luxus für seine Kunden durch mehrere Initiativen weiter aus. Auf dem Weg zum Starting Point for Fashion, der ersten Anlaufstelle für Mode, setzt Zalando weiter darauf die Beziehung zu Kunden zu vertiefen, insbesondere durch die Anbindung zusätzlicher High-End-Marken wie Roksanda and Marchesa sowie die Ausweitung des Sortiments bestehender Markenpartner wie etwa Victoria Beckham und Moschino. Die Premium-Kategorie umfasst aktuell 260 Marken und wird im Zuge der Erweiterung in "Designer" umbenannt, um die neue Bandbreite der Produkte besser widerzuspiegeln. Zudem veröffentlicht Zalando eine dedizierte Marketingkampagne zu "Real Life Luxury." Diese Initiativen zahlen auf Zalandos Strategie ein, bis 2023 das Premium-Sortiment zu verdoppeln und den Umsatz der Kategorie zu verdreifachen.



Foto: Zalando SE



Foto: Zalando SE

"Wie im Februar angekündigt, fokussieren wir uns in diesem Jahr auf die Erweiterung des Premium-Sortiments in den Bereichen Advanced Contemporary und Luxus. Mit zusätzlichen Marken, dem neuen Namen "Designer" für die Kategorie sowie gezielten Marketingkampagnen, schärfen wir unsere Position als Top-Adresse für Designermode sowohl für unsere Kunden als auch Markenpartner. Unser Ziel ist es, unseren Kunden ein noch besseres Einkaufserlebnis zu bieten und für Marken ein ideales, digitales Schaufenster zu schaffen, in dem sie sich ihren individuellen Ansprüchen entsprechend präsentieren können. Es freut uns, bereits viele positive Rückmeldungen von Marken erhalten zu haben, die nun ihr Sortiment auf unserer Plattform erweitern", sagt Lena-Sophie Röper, Buying Director Premium & Luxury bei Zalando.

Neben der Breite des Sortiments, setzt Zalando stark auf für die Kategorie exklusiv produzierte Inhalte und Kampagnen. Ein dediziertes Team an Art Direktoren und Fotografen arbeitet zum Beispiel daran, Advanced Contemporary und Luxus-Marken ähnlich wie auf den markeneigenen Websites darzustellen.

Die neue Marketingkampagne "Real Life Luxury" soll das Sortiment der Designer-Kategorie für noch mehr Kunden zugänglich machen. Die Kampagne, insze-



Foto: Zalando SE

niert und fotografiert von Art Director Felix Cooper (UK), zeigt keine professionellen Models, sondern lässt verschiedene Personen erzählen, was Real Life Luxury, wahrer Luxus im Leben für sie bedeutet. Die Kampagne spielt in den Gassen der niederländischen Stadt Monnickendam und zeigt, dass Luxus für Menschen ganz unterschiedliche Bedeutungen haben kann – zum Beispiel in die Natur zu flüchten, Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen oder die Freiheit, die eigene Individualität auszudrücken. In den Einstellungen besuchen die Protagonisten Orte, die ihnen besonders viel bedeuten. Dort erzählen sie ihre persönlichen Geschichten über ihre Sicht auf Mode als Form der persönlichen Verwirklichung, der Realitätsflucht und als Mittel, um im Alltag mit Konventionen zu brechen.

Die Kampagne startet am 30. August 2020 und wird auf digitalen Kanälen ausgespielt sowie in Printanzeigen, Außenwerbung und auf Zalandos eigenen Social Media-Profilen zu sehen sein. Der Kampagnenstart wird zudem in der neu benannten "Designer"-Kategorie in Zalandos Fashion Store und über exklusive Social Media-Inhalte auf Instagram und TikTok gezeigt werden.



Foto: Zalando SE



Foto: Zalando SE



LOVE IS BLIND AUF DEN ZWEITEN BLICK

Veröffentlichung

01.10.2020

Originaltitel

Blind

Genre

Drama

Land

USA 2017

Regie

Michael Mailer

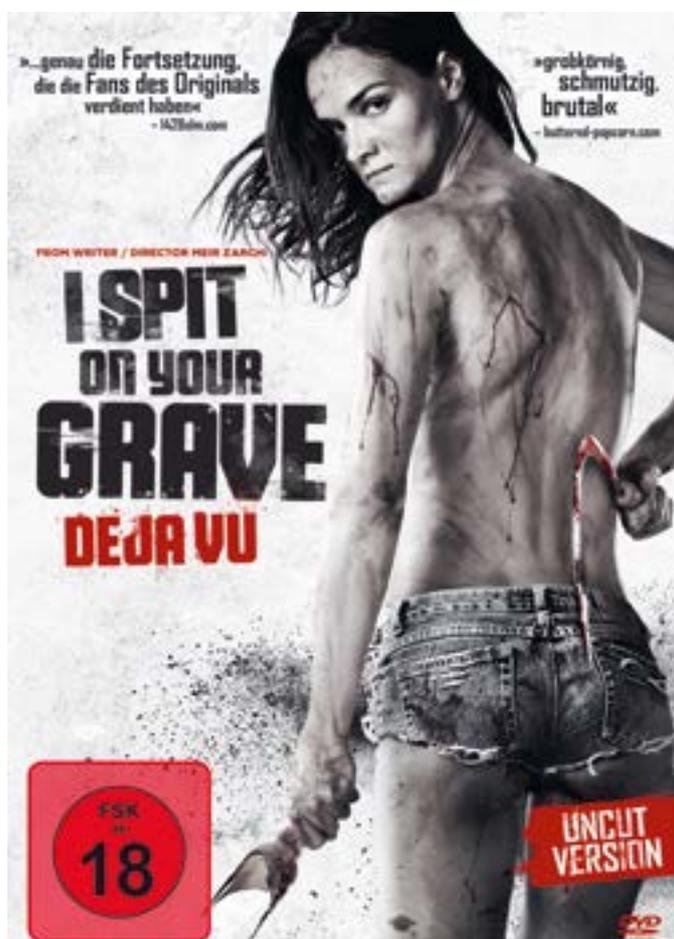
Produktion

AMPM Enterprises, Michael Mailer Films,
Tremendous Entertainment

Darsteller

Alec Baldwin, Demi Moore, Dylan McDermott, Eden
Epstein, James McCaffrey

Demi Moore und Alec Baldwin glänzen in diesem starbesetzten romantischen Drama. Suzanne lebt mit ihrem Mann Mark in Luxus, bis der wegen schmutziger Deals ins Gefängnis muss. Suzanne wird verurteilt, dem blinden Autor Bill vorzulesen. Sie verliebt sich in Bill und dieser entdeckt die Freude am Leben und am Schreiben wieder. Das Glück der beiden wird von Marks vorzeitiger Freilassung jäh gestört.



I SPIT ON YOUR GRAVE DEJA VU

Veröffentlichung

01.10.2020

Originaltitel

I Spit On Your Grave: Deja Vu

Genre

Horror, Thriller

Land

USA 2019

Regie

Meir Zarchi

Produktion

Deja Vu

Darsteller

Jamie Bernadette, Camille Keaton, Jim Tavaré, Maria
Olsen, Jeremy Ferdman

Die brutalste Saga der Filmgeschichte geht weiter. Vor 40 Jahren wurde Jennifer brutal vergewaltigt und fast zu Tode gefoltert. Sie rächte sich gnadenlos an ihren Peinigern. Jetzt wird sie wieder von einer Bande degenerierter Hillbillies entführt. Doch diesmal muss Jennifers Tochter Christy die Gang und ihre skrupellose Matriarchin Becky zur Strecke bringen. Wieder heißt es Auge um Auge...



CANDY CORN DR. DEATH'S FREAKSHOW

Veröffentlichung

01.10.2020

Originaltitel

Josh Hasty's Candy Corn

Genre

Horror

Land

USA 2019

Regie

Josh Hasty

Produktion

Josh Hasty Productions,
Local Boogeyman Productions

Darsteller

P.J. Soles, Tony Todd, Sky Elobar, Courtney Gains,
Pancho Moler, Caleb Thomas

Das jährliche, sadistische Halloween-Ritual trifft diesmal Außenseiter Jacob, der auf „Dr. Death's Jahrmarkt“ arbeitet. Doch die Tyrannen aus dem Dorf gehen zu weit, Jacob wird in dieser Nacht brutal getötet. Der düstere Dr. Death kann den Toten mit satanistischen Kräfte wieder zum Leben erwecken. Es beginnt ein blutiger Rachefeldzug gegen die Peiniger, dem keiner entkommen kann.



BURNING SPEED SIEG UM JEDEN PREIS

Veröffentlichung

15.10.2020

Originaltitel

Trading Paint

Genre

Action

Land

Spanien, USA 2019

Regie

Karzan Kader

Produktion

Elipsis Capital, Premiere Picture, Sculptor Media

Darsteller

John Travolta, Shania Twain, Toby Sebastian, Kevin
Dunn, Rosabell Laurenti Sellers, Michael Madsen

Hochtourige Racing Action mit John Travolta. Rennfahrer Sam Munroe war mal einer der Besten. Auch sein Sohn Cam will endlich zeigen, was er kann. Er bekommt ein lukratives Angebot aus dem Rennstall von Sams Erzrivalen Linsky. Sam muss zum ersten Mal im Leben gegen seinen eigenen Sohn antreten. In diesem Rennen geht es um alles – und schließlich kommt es zur Katastrophe.



DURCHBRUCH IN DER LEUKÄMIEBEHANDLUNG ÄLTERER PATIENT(INNEN)

Klinische Studie mit Beteiligung der Ulmer Universitätsmedizin zeigt signifikant verbessertes Therapieansprechen und ein verlängertes Überleben

Die akute myeloische Leukämie (AML) ist die häufigste akut verlaufende Leukämieform in Deutschland und tritt meist bei älteren Patient*innen auf. Betroffene sprechen oft nur begrenzt auf die bisherigen Standardtherapien an. Die internationale Studie „VIALE-A“ mit Beteiligung der Ulmer Universitätsmedizin zeigt nun, dass eine Behandlung mit dem neuen Medikament Venetoclax zu einem signifikant verbesserten Therapieansprechen und einer Verlängerung des Überlebens von älteren Patient*innen führt. Co-Autor der Studie, die im renommierten New England Journal of Medicine veröffentlicht wurde, ist Professor Dr. Hartmut Döhner, Ärztlicher Direktor der Klinik für Innere Medizin III am Universitätsklinikum Ulm.

An der VIALE-A Studie nahmen zwischen 2017 und 2019 431 international rekrutierte Patient*innen teil, die an einer AML erkrankt waren und die aufgrund ihres hohen Alters oder bestimmter Vorerkrankungen für eine intensive Chemotherapie nicht in Frage kamen. Die Studienteilnehmer*innen erhielten entweder die derzeitige Standardbehandlung mit dem Medikament Azacitidin oder die Kombination aus Azacitidin plus Venetoclax. Bei Venetoclax handelt es sich um einen selektiven Hemmstoff des BCL-2 Proteins, welches im programmierten Zelltod, der sogenannten Apoptose, eine wichtige Rolle spielt. Zellen vieler Krebsarten, so auch der AML, zeigen eine verstärkte Expression des Proteins, was zum Überleben der entarteten Zellen beiträgt. Venetoclax hemmt BCL-2 und begünstigt so das Absterben der Krebszellen. Bei Patient*innen, die sowohl Azacitidin als auch Venetoclax erhielten, konnte nun eine deutlich verbesserte Gesamtüberlebenszeit sowie ein signifikant verbessertes Therapieansprechen festgestellt werden. So betrug die mediane Lebenserwartung 14,7 Monate gegenüber der Kontrollgruppe mit 9,7 Monaten. Das heißt, die Hälfte der Venetoclax-Patient*innen überlebte länger als 14,7 Monate. Zusätzlich stieg die Häufigkeit des Therapieansprechens von 28 auf 66 Prozent durch die zusätzliche Gabe von Venetoclax, das heißt die Rate an Remissionen der Erkrankung erhöhte sich um mehr als das Doppelte. Die Kombination der beiden Medikamente stellt so einen neuen Behandlungsstandard für ältere Patient*innen mit AML dar. Die Zulassung dieser neuen Kombinationsbehand-

lung durch die Europäische Zulassungsbehörde EMA (European Medicines Agency) wird für nächstes Jahr erwartet.

„Seit vielen Jahren gibt es nur sehr wenige Möglichkeiten für die Behandlung von älteren Patienten mit akuter Leukämie. Die Ergebnisse mit dem BCL-2 Inhibitor Venetoclax aus der internationalen VIALE-A Studie stellen einen Meilenstein in der Leukämiebehandlung dar und werden den Therapiestandard für ältere Patienten neu definieren,“ erläutert Professor Hartmut Döhner, Ärztlicher Direktor der Klinik für Innere Medizin III am Universitätsklinikum Ulm und Co-Autor der Studie. „Die Ergebnisse sind so eindrucksvoll, dass wir mit unserer Studiengruppe jetzt auch eine Studie mit Venetoclax bei jüngeren Patienten mit AML in Planung haben“, ergänzt Professor Döhner.

Die Erforschung der zellulären und molekularen Grundlagen der Leukämieentstehung sowie die Entwicklung neuer Medikamente für eine personalisierte Behandlung von Leukämien-Patient*innen ist seit vielen Jahren ein Schwerpunkt der Ulmer Universitätsmedizin. „Erst kürzlich wurde die Förderung des Sonderforschungsbereiches 1074 über Leukämien von der Deutschen Forschungsgemeinschaft wieder für vier weitere Jahre verlängert, was die enorme Bedeutung dieses Forschungsschwerpunkts für unseren Standort erneut aufzeigt“, sagt Professor Thomas Wirth, Dekan der Medizinischen Fakultät. Erst vor etwa zwei Jahren waren es Wissenschaftler*innen der Klinik für Innere Medizin III, die maßgeblich zur erfolgreichen Entwicklung von Venetoclax bei einer anderen Form der Leukämie, der chronischen lymphatischen Leukämie (CLL), beigetragen haben. „Die klinische Forschung ist integraler Bestandteil der universitären Krankenversorgung. Nur mit Durchführung von kontrollierten klinischen Studien ist Fortschritt in der Krebsmedizin möglich. Wieder einmal haben wir gezeigt, dass wir an dieser Entwicklung eng beteiligt sind und unseren Patientinnen und Patienten derartige innovative Medikamente auch sehr früh anbieten können“, ergänzt Professor Udo X. Kaisers, Leitender Ärztlicher Direktor und Vorstandsvorsitzender des Universitätsklinikums Ulm.

Die Ergebnisse der Studie, an der Institutionen aus 27 Ländern beteiligt waren wurden in der aktuellen Ausgabe der renommierten Zeitschrift New England Journal of Medicine veröffentlicht.



MITHILFE VON BIG DATA GEGEN KREBS

Mithilfe von Big Data gegen Krebs Augsburg/ARS/MH – Im Rahmen des Aufbaus der Augsburger Universitätsmedizin errichtet die Universität Augsburg einen Forschungsschwerpunkt Medical Information Sciences, der sich auf medizinische Datenverarbeitung konzentriert. Der Schwerpunkt erhält nun bedeutende Verstärkung durch die Berufung des Bioinformatikers Prof. Dr. Matthias Schlesner, der zum 1. August 2020 vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg an die Universität Augsburg wechselt. Mithilfe der Analyse von Daten aus neuartigen Hochdurchsatz-Verfahren arbeitet Schlesner in einem interdisziplinären Team aus Informatikern, Biologen und Medizinern an der Entwicklung individueller Krebstherapien.

Bioinformatiker mit interdisziplinärem Profil

„Prof. Schlesner ist ein großer Gewinn für unseren Forschungsschwerpunkt Medical Information Sciences, den wir an der Universitätsmedizin Augsburg aufbauen“, ist Universitätspräsidentin Prof. Dr. Sabine Doering-Manteuffel überzeugt. Vom Forschungsschwerpunkt erhoffe sie sich einen Sprung in das nächste Zeitalter der Medizinischen Datenverarbeitung. Der intelligente Umgang mit großen und heterogenen Datenmengen berge großes Potenzial für die Medizin. „Mit seinen interdisziplinären Projekten passt Herr Prof. Schlesner hervorragend zum Schwerpunkt und zur NetzwerkUniversität Augsburg“, führt die Präsidentin weiter aus. Der Dekan der Fakultät für Angewandte Informatik, Prof. Dr. Bernhard Bauer, zeigte sich beeindruckt von der internationalen Vernetzung sowie von den erworbenen Drittmitteln für Forschungsprojekte des Neuberufenen: „Prof. Schlesner ist eine Bereicherung für unsere Fakultät, seine Veröffentlichungen in international anerkannten Organen sind beachtlich.“

Breite Anknüpfungsmöglichkeiten an universitätsmedizinische

Forschung

Die Gründungsdekanin der Medizinischen Fakultät,

Prof. Dr. Martina Kadmon, sieht die gelungene Berufung als einen wichtigen Schritt hin zu einer engen Verbindung von Forschung in der Medizin und in der Informatik. Gerade das sei eine Besonderheit des Augsburger Standorts. „Die langjährigen Erfahrungen in interdisziplinären Teams, unter anderem am Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg, bescheinigen Prof. Schlesner ein hohes Potential für zukünftige Kooperationen mit dem Universitätsklinikum“, ist sich Kadmon sicher. Als Bioinformatiker, der sich auf Krebserkrankungen spezialisiert habe, aber auch zu genetisch bedingten oder Seltenen Erkrankungen geforscht habe, weise Schlesner viele Anschlussmöglichkeiten an die Forschungen in der Universitätsmedizin auf.

Datenanalyse für biomedizinische Krebsforschung und individualisierte Therapien

„Gemeinsam mit Partnern aus Biologie und Medizin arbeiten wir daran zu verstehen, wie sich Krebserkrankungen entwickeln und versuchen dabei herauszufinden, über welche Schwächen und Abwehrmechanismen die Tumoren verfügen. Unser Ziel ist es, eine hochpräzise Medizin zu etablieren, die individuelle Behandlungsmöglichkeiten für einzelne Patientinnen und Patienten ermöglicht“, erklärt der Neuberufene. Dabei nutzt er mit seinem Team die Analyse von Daten aus neuartigen Hochdurchsatz-Methoden (Omics-Technologien), mit denen sich etwa das gesamte Genom einer Zelle erfassen lässt. Diese Verfahren ermöglichen es, in kurzer Zeit globale, hochaufgelöste molekulare Profile von Zellen, Geweben und Tumoren zu erstellen und haben dadurch die Erforschung biologischer Systeme grundlegend verändert. Daten aus Hochdurchsatz-Experimenten können nur durch computerbasierte Verfahren, sogenannte Big Data Methoden, sinnvoll für die Forschung zugänglich gemacht werden. „Wir entwickeln Methoden zur Datenanalyse, -visualisierung und -integration, um von den großen Datenmengen, die Omics-Technologien generieren, zu biologisch und klinisch relevanten Erkenntnissen zu gelangen“, führt Schlesner weiter aus.

SCHÜTTELSCHWEDE

In einigen Kästchen stehen die Buchstaben der Begriffe in alphabetischer Reihenfolge.

Bewohner urbaner Siedlungen	ERT	Liliengew., Heilpflanze	ELM	▼	dickleibig, fett	AET	▼	AEEMR	▼	ital. Alpengebiet	AELR	▼	Epos von Homer	▼
	▼	▼	▼			▼		AFLLMU	▶					
Frauenkurzname	▶				AELMP	▶					Papstname		AGIL	
▶	○ 2							runde Stütze (Baukunst)		Kurzform von Ulrike	▶	○ 4	▼	
Blasinstrument	AAMMUU		Bauart, Modell		ADEIRT	EERST	▶					Anschrift		
Kinderfrau, Kinderaufsicht	▼	ETT	▶			ABT	Luftsack im Auto	▶				▼	○ 1	AELLMT
▶										erster Mann	▶			▼
EMU		AKLLNRU		latein.: Erde			degenerieren			griechischer Liebesgott			ILST	
○ 6		▼	listenförmige Aufstellung	▶								franz.: Osten	▶	
ADERW	▶						Preisabzug bei Barzahlung			winzige Feuersteilchen		AST	▶	
▶								versteinerter Pflanzenrest	▶				○ 3	
Hauptstadt Rumäniens	Ozean		Lebewesen		AEKLLRSSU	▶								
Stierkämpfer	▶		▼						AIR		metallhaltiges Mineral			
EIL	▶	○ 5		das Altertum und seine Kultur	▶									
▶						EERTT	▶							
EELOR		Widerhall, Anklang, Wirkung	▶									○ 7		

Z N V N O S R R R ■
 R L E R T E R ■ R L E O
 I K E ■ N V I T I K E ■
 M A T A D O R N ■ R N ■
 L L L S S E L L ■ K A R U S ■
 L L S S I L ■ F O S T ■
 V A ■ R K A R E S T ■ S T A ■
 E S T ■ T A B E L L E ■
 E ■ U P R A V O U ■
 M ■ B A B Y S I T E R ■ A D A M ■
 W ■ E T T ■ A I R ■ B A G ■
 I S ■ S T E R ■ E ■
 T R O M P E T ■ D U L L A ■
 I ■ E L I A M P E L L R ■ I ■
 S T A E L D E R ■ U M F A L L ■
 I ■ S ■ A ■ A ■

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Aktuelle Nachrichten

einfach besser verstehen



#einfachinformiert mit der ArrivalNews

www.arrivalnews.de

 ArrivalNews

 arrivalnews-zeitung

Die **ArrivalNews** ist eine kostenlose Zeitung in einfacher Sprache mit Erklärungen für schwierige Begriffe. Die Zeitung erscheint monatlich und ist gemacht für alle, die aktuelle Themen **einfach besser verstehen** möchten! Die ArrivalNews erscheint in ganz Deutschland mit einer **überregionalen Ausgabe** und mit extra Lokalteilen für die Regionen **München, Stuttgart, Köln, Düsseldorf, Frankfurt (Main) und Hamburg**.

Sie wollen die ArrivalNews kostenlos privat oder in größerer Stückzahl für Ihre Organisation, Ihr Unternehmen oder Ihr Café beziehen? Sie möchten eine Werbeanzeige schalten oder in unserer überregionalen Stellenbörse annonciieren? Kontaktieren Sie uns: redaktion@arrivalaid.org | +49 (0)89 - 5587 1690

ArrivalNews
einfach besser verstehen

Die Notruf-Nummern im Überblick:

Notruf Feuerwehr und Rettungsdienst

Bei Notfallsituation wie z.B. Herzinfarkt, Feuer oder Autounfall (Europaweit)

112

Polizei

Als Zeuge oder Opfer einer Straftat wie z.B. Wohnungseinbruch oder Körperverletzung (Bundesweit)

110

Ärztlicher Notdienst

Wenn die Arztpraxis geschlossen hat und ihr gesundheitliche Beschwerden habt, die nicht die 112 erfordern. (Bundesweit)

116 117

Apotheken-Notdienst

Wenn ihr nachts oder am Wochenende dringend Medikamente braucht, erfahrt ihr hier, wo sich die nächste geöffnete Apotheke befindet. (Bundesweit)

22 8 33

Giftnotruf Bayern

Habet ihr euch vergiftet? Hier gibt es sofort Beratung von medizinischem Fachpersonal für euch. (Bayernweit)

089 – 19240

Sperrnotruf elektronische Berechtigungen

Krankenversicherungskarte verloren oder EC-Karte im Automat stecken-geblieben? Dann könnt ihr hier die Karten sperren lassen. (Bundesweit)

116 116

Nummer gegen Kummer für Jugendliche

Bei Problemen mit den Eltern, Streit mit den Freunden oder Liebeskummer können Jugendliche sich hier in einem vertraulichen Gespräch Beratung suchen. (Bundesweit)

116 111

Behördenrufnummer

Bei bürokratischen Notlagen

Wenn ihr nicht wisst, welche Behörde wofür zuständig ist oder allgemeine-Informationen zu Eheschließung oder Kinderbetreuung braucht.

In Teilen Deutschlands, in Bayern bislang nur im Großraum München, unter der Woche von 8 bis 18 Uhr erreichbar.

115

Telefonseelsorge

Wenn ihr nicht mehr weiterwisst, am Boden zerstört seid und dringend ein offenes Ohr oder Beratung braucht. (Bundesweit)

0 800 - 1110111**0 800 – 1110222**



BÜRGERTELEFON

Informationsangebote

Mit einem Bürgertelefon zu verschiedenen Themenbereichen und einem Service für Gehörlose und Hörgeschädigte bietet das Bundesministerium für Gesundheit allen Bürgerinnen und Bürgern eine kompetente und unabhängige Anlaufstelle für alle Fragen rund um das deutsche Gesundheitssystem. Ihre Fragen beantworten Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Bürgertelefons in Rostock, das hierfür vom Bundesministerium für Gesundheit beauftragt worden ist. Publikationen, wie z. B. Broschüren, stehen online zur Verfügung oder können über den Publikationsversand der Bundesregierung bestellt werden. Für die Bestellung von Publikationen des Ministeriums nutzen Sie bitte unser Bestellsystem.

Auch die **Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)** informiert Sie: 0800/0117722

Das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit erreichen Sie von Montag bis Donnerstag von 8 bis 18 Uhr, am Freitag von 8 bis 12 Uhr unter folgenden Nummern:

Hotline zum Coronavirus	030 / 346 465 100
Bürgertelefon zur Krankenversicherung	030 / 340 60 66 – 01
Bürgertelefon zur Pflegeversicherung	030 / 340 60 66 – 02
Bürgertelefon zur gesundheitlichen Prävention	030 / 340 60 66 – 03
Beratungsservice für Gehörlose und Hörgeschädigte	Fax: 030 / 340 60 66 – 07 E-Mail: info.deaf@bmg.bund.de info.gehoerlos@bmg.bund.de
Gebärdentelefon (Videotelefonie)	https://www.gebaerdentelefon.de/bmg/



Gutenbergerstraße 3 / 89331 Burgau
Tel: 0170 8284846
E-Mail: info@goldstein-folierung.de



KANZLEI | PEKTAS

Rechtsanwalt | Mehmet Pektas

📍 Maria-Theresia-Straße 7b / 89312 Günzburg

☎ 08221 / 20 70 440

📠 08221 / 20 70 441

🌐 info@kanzlei-pektas.de

www.kanzlei-pektas.de

SIE MÖCHTEN IHRE IMMOBILIE VERMARKTEN?

**INDIVIDUELL | SICHER
VERTRAUENSWÜRDIG**

IVS[®]

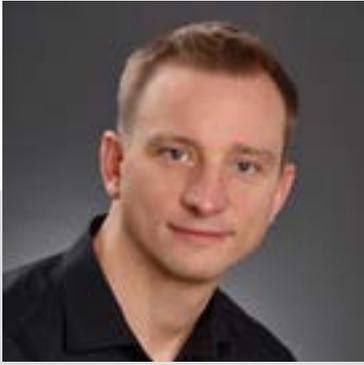
 **IMMOBILIEN VERMITTLUNG SOLUNOGLU**

Pestalozzistraße 5
89312 Günzburg

Inhaber
Yusuf Solunoglu

ivs-immo.com
info@ivs-immo.com
Tel: 0162/9650234

WIR SIND DIE RICHTIGEN ANSPRECHPARTNER



Der Autor Dr. Matthias Meier ist Orthopäde/Unfallchirurg und Sportmediziner in Ulm und spezialisiert auf „rekonstruktive Chirotherapie, regenerative Medizin“.

Eine ganzheitliche Betrachtungsweise von Gesundheit gepaart mit einer Ursachensuche statt Symptombehandlung stellt den Kern dieser Art Medizin dar. Beratungen und Behandlungen können unabhängig von Diagnosen oder Symptomen erfolgen. Wie genau das funktioniert und welche anderen Überlegungen bei dem Erhalt oder der Verbesserung von Gesundheit eine Rolle spielen, lesen Sie im neuen Buch: „Der Mensch zu Schlau zum Überleben“.



Online bestellen:

- Amazon.de
- hugendubel.de
- novumverlag.com
- lesen.de
- thalia.de

ULMER  AGENTUR

IHR PARTNER IN
WERBUNG UND DESIGN

www.ulmer-agentur.de



Feinschliff in vielen Details: Der Audi Q2 in neuer Top-Form

Mit dem Q2 hat Audi vor vier Jahren einen Trendsetter auf die Straße gebracht, mit großem Erfolg. Jetzt zeigt der Kompakt-SUV seinen progressiven Charakter noch deutlicher – außen durch ein noch markanteres Profil mit neuen Scheinwerfern, innen durch zusätzliche Audi connect-Dienste und Fahrerassistenzsysteme. Der Audi Q2 zieht die Blicke auf sich – und beim Fahren macht er jetzt noch mehr Spaß.