



www.ulm.tv

ULM.TV

AUSGABE 3
JANUAR
2021

DAS NACHRICHTENPORTAL AUS ULM



DER MANN HINTER DEM EUROPA-PARK:

ROLAND MACK

EXKLUSIV IM INTERVIEW (SEITE 18)



AUDI VERBESSERT DIE E-TRON-BAUREIHE (SEITE 22)

10 BEAUTY TRICKS (SEITE 30)

KOLUMNE: DATING „TECHNISCH ÜBERHOLT“ (SEITE 47)

**CORONA-IMPfstoff VON
BIONTECH: DIE MILLIARDÄRE
HINTER DEM ERFOLG
(SEITE 15)**



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

SEITE 26

LIQUI MOLY SCHAFFT DIE ZEHNSATION



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

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 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 Probst



www.my-liqui-moly.de



*Alle guten
Dinge sind drei...*

Und so möchten wir auch in unsere dritte Ausgabe des Ulm TV Magazins starten. Mit guter Dinge und positivem Blick ins neue Jahr 2021. Wie heißt es so schön? Neues Jahr, neues Glück. Wir dürfen trotz unseres mittlerweile kritischen Blickes auf die weiteren Maßnahmen unserer Regierung zur Eindämmung der Pandemie nicht vergessen, dass eine Spaltung unserer Gesellschaft für alle vernichtender wäre, als das dominante Durchsetzen von Zusammenhalt und von Solidarität. Zu dieser Stunde müssen wir uns dem Sinn des Weihnachtsfestes einmal mehr bewusster werden und dort Die Hand zur Hilfe reichen, wo sie am dringendsten benötigt wird.

Wir von Ulm TV denken in dieser Zeit besonders an unsere beliebte Gastronomie und an regionale, kleine Familienbetriebe in Ulm und Umgebung und appellieren an all unsere Leser, diese zu unterstützen wann immer es die Gelegenheit bieten wird. Wir hoffen, alle konnten trotzdem besinnliche Weihnachten im Kreise der Familie mit Fröhlichkeit und Gesundheit feiern.

Wir wünschen allen Lesern nach diesem turbulenten Jahr ein ruhiges Ausklingen lassen des Jahres 2020 und ein guten Rutsch ins neue Jahr.

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:
Niyazi Ozcan

Titelfoto:
Roland Mack
Ugur Sahin

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

INHALTSVERZEICHNIS

DR. IRIS STEITZ IST NEUE NATURSCHUTZBEAUFTRAGTE
SEITE 6

ACHT ULMER UNTER DEN EINFLUSSREICHSTEN FORSCHENDEN WELTWEIT
SEITE 8

GÜNTHER KANN SICH CSU-CHEF SÖDER GUT ALS KANZLERKANDIDATEN VORSTELLEN
SEITE 14

EXPERTENGREMIUM DER US-ARZNEIMITTELBEHÖRDE EMPFIEHLT BIONTECH-IMPfstoff
SEITE 15

EXKLUSIV-INTERVIEW MIT EUROPAPARK-CHEF ROLAND MACK
SEITE 18

LIQUI-MOLY: EIN UNTERNEHMEN, ERFOLGREICH DURCH MUT UND CHARAKTER
SEITE 20

AUDI VERBESSERT DIE E-TRON-BAUREIHE WEITER: AC-LADEN MIT 22 KW LEISTUNG, MEHR FAHRKOMFORT
SEITE 22

ERSCHÖPFUNG, ADÉ – 7 TRICKS UND HAUSMITTEL BEI KÖRPERLICHER UND MENTALER SCHLAPPHEIT
SEITE 28

10 BEAUTY-TRICKS DIE SIE GARANTIERT NOCH NICHT KANNTEN
SEITE 30

KÜRBIS-SUPPE MIT EINEM HAUCH CURRY
SEITE 32

SPORT IM WINTER: 6 TRAININGSTIPPS FÜR DEN OUTDOORSPORT
SEITE 34

BEEINDRUCKENDE LEISTUNG BEI DUNKELHEIT: NEUE MEHRZWECKKAMERA MIT EINER EMPFINDLICHKEIT VON BIS ZU 4 MILLIONEN ISO
SEITE 36

EINE NEUE ÄRA DER BILDSCHIRMTECHNOLOGIE: SAMSUNG PRÄSENTIERT DEN 110 ZOLL MICRO LED
SEITE 38

KOLUMNE: FOLGE 2: DATING „TECHNISCH ÜBERHOLT“
SEITE 46

KEIN MÖBELKAUF OHNE SITZPROBE ENDVERBRAUCHER SOLLTEN SICH IM MÖBELHAUS GRÜNDLICH NIEDERLASSEN
SEITE 48

EIN TRIBUT AN DIE VERGANGENHEIT, EIN SCHRITT HIN ZU EINER SAUBEREREN UMWELT UND EINE PARTNERSCHAFT, DIE AUF DAUER ANGELEGT IST
SEITE 50

BESSERE DIAGNOSE VON CHRONISCHER NIERENINSUFFIZIENZ: CYSTATIN C BEI RISIKOARMEN PATIENTEN GENAUER ALS KREATININ
SEITE 54

NATÜRLICHES ELEFANTENREPELLENT IDENTIFIZIERT LÖWENKOT STOPPT RAUBZÜGE AUF FELDERN UND PLANTAGEN
SEITE 55

RÄTSEL: SCHÜTTELSCHWENDE
SEITE 56

FITNESS, SPORT UND WOHLBEFINDEN EINFACH ABNEHMEN MIT INFRASHAPE
SEITE 60

NEUERSCHEINUNG ZUM MÜNSTER: „NETZWERK GOTIK“



In der Reihe „Forschungen zur Geschichte der Stadt Ulm“ ist ein neuer Band erschienen: „Netzwerk Gotik“. Die Bauhistorikerin Dr. Anne-Christine Brehm hat dafür die mittelalterlichen Rechnungsbücher, die im Stadtarchiv verwahrt werden, untersucht: Woher kamen die Handwerker, die am Münsterbau mithalfen, und welche Einflüsse brachten sie mit? Das Buch erlaubt erstmals einen Einblick in das Beziehungsgeflecht und wie es die Verbreitung neuer Techniken und Bauformen beeinflusste.

Die Rechnungsbücher listen Woche für Woche auf, welche Personen für den Münsterbau bezahlt wurden. Sie nennen die konkreten Namen von Baumeistern und Knechten, von Steinmetzen, Schmieden und weiteren Handwerkern. Mehr als 5.000 Seiten hat Dr. Brehm gesichtet und transkribiert: „Ich wollte auch eine Grundlage schaffen, damit andere an der Geschichte des Münsters weiterforschen können“, sagte sie bei der Buchvorstellung am 8. Dezember 2020 im Haus der Stadtgeschichte. Coronabedingt fand die Präsentation im kleinsten Rahmen statt.

DR. IRIS STEITZ IST NEUE NATURSCHUTZBEAUFTRAGTE

Seit 1. Dezember 2020 ist die Biologin Dr. Iris Steitz Naturschutzbeauftragte für Ulm. Dies ist ein Ehrenamt, das für die Dauer von fünf Jahren besetzt wird. Insgesamt gibt es drei Naturschutzbeauftragte für den Stadtkreis Ulm. Die beiden anderen Positionen werden von Michael Angerer und Albert Koch ausgefüllt. Steitz ist ab jetzt für die Belange in der Kernstadt sowie für Mähringen, Lehr und Jungingen zuständig.



Die Mitglieder des Gemeinderats hatten Steitz in einer Sitzung des Umweltausschusses am 20. November einstimmig gewählt. Sie ist Master of Science in Biologie und hat das Promotionsverfahren zum Dr. rer. nat. erfolgreich an der Universität Ulm abgeschlossen. Während ihrer Studienzeit befasste sie sich unter anderem mit Wildbienen, Fledermausmonitoring und Biodiversität. Heute ist sie freiberuflich als (popular-)wissenschaftliche Autorin tätig. Ehrenamtlich engagiert sich Frau Dr. Steitz bereits jahrelang aktiv im BUND Ulm.

BRÜCKENSCHLAG ZWISCHEN GARTENSCHAUEN



Vor 40 Jahren begann die Geschichte der bayerischen und baden-württembergischen Gartenschauen in Ulm und Neu-Ulm. Auch die bayerische Gartenschau in Lindau und ihr baden-württembergisches Pendant in Eppingen, die im Jahr 2021 stattfinden werden, proben den Brückenschlag. Am 3. Dezember 2020 kamen die Oberbürgermeister und Bürgermeister der vier (Landes-) Gartenschaustädten an der Nahtstelle zwischen den beiden Bundesländern zusammen.

Symbolisch bekräftigten Lindaus Oberbürgermeisterin Claudia Alfons und ihr Eppinger Amtskollege Klaus Holaschke auf der Caponniere 4 in Neu-Ulm, eng zu kooperieren und auch nach außen immer wieder gemeinsam auftreten zu wollen.

Die Idee dahinter war von Anfang an klar: Gärtnerische Attraktionen sollten die Keimzelle für Infrastruktur-Projekte bilden, die auf Jahre hinaus Früchte für die Bürger tragen. „Wir schlagen die Brücke von der Fachwerkstadt in die Inselstadt“, sagt Holaschke, Oberbürgermeister von Eppingen über die dortige Gartenschau im Jahr 2021. Lindaus Oberbürgermeisterin Claudia Alfons weist auf die Gemeinsamkeiten beider Gartenschau-Städte hin: „Eppingen und Lindau verfügen über viel historische Bausubstanz und können in ihrer künftigen Entwicklung sehr von der Gartenschau profitieren. Und in beiden Städten ist die Vorfreude auf die Rückkehr des städtischen Lebens mit der Gartenschau groß.“



IN DER REGION TUT SICH VIEL IN SACHEN „FAIRTRADE“

Kommunen, Gebietskörperschaften, aber zunehmend auch öffentliche Institutionen setzen bewusst auf fair produzierte und gehandelte Produkte und dokumentieren damit, dass ihnen nachhaltiger und fairer Handel wichtig ist. Auch in und um Ulm und Neu-Ulm gewinnt die Fairtrade-Idee immer mehr Mitstreiter. Wer macht mit, wo stehen die Akteure gerade, was sind neue Ideen? Eine Übersicht:

Ulm bleibt „Fairtrade-Stadt“

Die Stadt Ulm erfüllt weiterhin alle fünf Kriterien der Fairtrade-Towns Kampagne und darf daher seit diesem Jahr für weitere zwei Jahre den Titel „Fairtrade-Stadt“ tragen. Die Auszeichnung wurde Ulm erstmals im Jahr 2014 durch den Verein TransFair verliehen. Oberbürgermeister Gunter Czisch nannte die Verlängerung des Titels „ein schönes Zeugnis für die nachhaltige Verankerung des fairen Handels in Ulm, das zeigt, wie lokale Akteure aus Politik, Zivilgesellschaft und Wirtschaft hier eng für das gemeinsame Ziel zusammenarbeiten.“

Das Engagement in Ulm ist vielfältig: Eine jährliche Veranstaltung Faire Mode in Ulm mit Modenschau des Ulmer Weltladens in Kooperation mit dem Ulmer Weltladen

und anderen Netzwerkpartnern oder „Faire Shopping-Touren“ von der Frauenakademie, der Männerakademie oder in Kooperation mit der Friedrich-List-Schule. Für den Aufbau und die ständige Aktualisierung der eigenen Internetplattform www.ulm-handelt-fair.de ist das Agenda-Büro der Stadt Ulm zuständig, bei dem auch viele Aktivitäten zusammenlaufen und koordiniert werden.

Auch Neu-Ulm bleibt „Fairtrade-Stadt“

Die Stadt Neu-Ulm wurde im Dezember 2017 erstmalig für ihr Engagement im fairen Handel ausgezeichnet und darf seitdem den Titel Fairtrade-Stadt tragen. Ende 2019 wurde die Auszeichnung um weitere zwei Jahre verlängert. Mit verschiedenen Aktionen und Informationsveranstaltungen macht die Stadt auf das Thema Fairtrade aufmerksam. Seit Oktober ist die Steuerungsgruppe jeden zweiten und vierten Samstag im Monat auf dem Neu-Ulmer Wochenmarkt vertreten, um faire Produkte zu verkaufen und über die Aktivitäten der Fairtrade Stadt zu informieren. Darüber hinaus wird von der Stadtverwaltung seit Anfang des Jahres eine Neubürgertasche aus fair gehandelter, bio-zertifizierter Baumwolle ausgegeben. Seit November 2019 ist auch der Landkreis Neu-Ulm als „Fairer Landkreis“ mit von der Partie.



Diese „Highly Cited Researchers“ forschen an der Universität Ulm: (oben v.l.) Prof. Heiko Braak und Dr. Kelly Del Tredici-Braak, Prof. Stephan Stilgenbauer sowie Prof. Fedor Jelezko; (unten v.l.) Prof. Martin Plenio, Prof. Steven Jansen, Prof. Hartmut Döhner und Prof. Stephan Grissmer

„HIGHLY CITED RESEARCHERS 2020“: MEISTZITIERTE WISSENSCHAFTLER ACHT ULMER UNTER DEN EINFLUSSREICHSTEN FORSCHENDEN WELTWEIT

Zu den meist zitierten und damit einflussreichsten Forschenden weltweit gehören auch in diesem Jahr wieder acht Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universität Ulm. Von der Medizin und Physiologie bis hin zur Botanik und Quantenphysik reicht die Bandbreite der Forschungsthemen, mit der die Universität in der Auswertung „Highly Cited Researchers“ vertreten ist.

Für die „Highly Cited Researchers“ des Anbieters Clarivate werden wissenschaftliche Publikationen der vergangenen zehn Jahre herangezogen. Grundlage dafür sind Datenbank-Analysen des unabhängigen und größten Zitationsindexes „Web of Science“. Je häufiger in den Publikationen eine Autorin oder ein Autor zitiert wird, desto höher der Zitationsindex. Die „Highly Cited Researchers“ gehören im jeweiligen Jahr zum obersten Prozent der meistzitierten Autorinnen oder Autoren ihres Forschungsfeldes.

Viele der meistzitierten Forschenden der Uni Ulm sind bereits seit Jahren in der Auswertung vertreten – allen voran das Neurowissenschaftler-Ehepaar Professor Heiko Braak und Dr. Kelly Del Tredici-Braak, die mit den so genannten Braak-Stadien das Fortschreiten neurodegenerativer Erkrankungen klassifiziert haben. Dazu kommen die Leukämieforscher Professor Hartmut Döhner, Ärztlicher Direktor der Universitätsklinik für Innere Medizin III, und Experte für die häufigsten Blutkrebskrankungen im Erwachsenenalter, sowie Professor Stephan Stilgenbauer. Der Krebsforscher entwickelte in der Ulmer Universitätsklinik für Innere Medizin III neue Behand-

lungsformen der häufigsten Leukämien. Stilgenbauer ist kürzlich als Direktor an die Klinik für Innere Medizin I des Universitätsklinikums des Saarlands gewechselt, aber im Rahmen wissenschaftlicher Projekte weiterhin in Ulm tätig. Auch der Botaniker Professor Steven Jansen, dessen Forschungsinteresse dem Wassertransport in Pflanzen sowie den Auswirkungen von Trockenstress auf Gewächse gilt, ist erneut vertreten. Außerdem zählen die beiden Quantenphysiker Professor Fedor Jelezko und Professor Martin Plenio zum obersten Prozent der meistzitierten Autorinnen und Autoren. Zusammen haben beide ein neues Forschungsfeld an der Schnittstelle zwischen Quantentechnologie und Biomedizin etabliert. Der im vergangenen Jahr erstmals genannte Professor Stephan Grissmer (Institut für Angewandte Physiologie) ist wieder unter den „Highly Cited Researchers“ aufgeführt. Grissmer forscht zu Ionenkanälen in Zellmembranen und deren Fehlfunktionen.

Eine enge Verbindung zur Universität Ulm hat auch Professor Stefano Passerini, der ebenfalls wiederholt als „Highly Cited Researcher“ geführt wird. Passerini leitet das Helmholtz-Institut Ulm, das die Uni Ulm und das Karlsruher Institut für Technologie (KIT) gemeinsam gegründet haben und hier mit weiteren Partnern Batterieforschung betreiben.

Insgesamt wurden 2020 in der Liste der meistzitierten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler fast 6200 Forschende aus mehr als 60 Staaten und Regionen berücksichtigt. Im Ländervergleich erreicht Deutschland mit 345 Vertreterinnen und Vertretern den 4. Platz weltweit hinter den USA, China und dem Vereinigten Königreich.



AUS CLUB WIRD EINKAUFSERLEBNIS

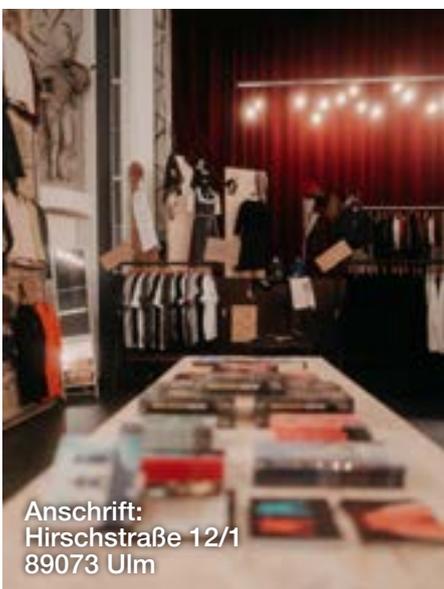
WARENHAUS

MITTE

„Theatro“ Head Mario Schneider eröffnete am 05.12.2020 das „Warenhaus Mitte“ in der Ulmer Fuzo. Ausschließlich regionale Produkte bietet Mario Schneider hier an.

Mit viel Mühe und Engagement, verwandelte er mit seiner Frau Denise das „Theatro“ liebevoll in ein weihnachtliches Wunderland. Ein Besuch lohnt sich, natürlich unter Voraussetzung der geltenden Hygienevorschriften.

Sicher ist hier so manches Geschenk für Feinschmecker oder Genießer zu finden...



Anschrift:
Hirschstraße 12/1
89073 Ulm



Credits: Lorenz Bee



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 Kamerakrahnen, 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

STROM: STADT NEU-ULM UND LANDKREIS VERLÄNGERN MIT DEN STADTWERKEN LIEFERVERTRAG ÜBER ÖKOSTROM LÄUFT BIS 2023



Die Stadt Neu-Ulm und der Landkreis Neu-Ulm erhalten ihren Strom weiter von den Stadtwerken. Die bestehenden Lieferverträge wurden jetzt um drei Jahre verlängert. Das ist das Ergebnis einer Ausschreibung, bei der sich die SWU durchsetzen konnte. Die jüngst unterzeichneten Verträge gelten jeweils für die Jahre 2021 bis 2023. In diesem Dreijahresraum sind Stromlieferungen von insgesamt rund 50 Millionen Kilowattstunden vorgesehen. Der Strom stammt zu hundert Prozent aus erneuerbaren Quellen. Sowohl die Stadt als auch der Landkreis haben sich für zertifizierten Naturstrom entschieden. Dieser wird in europäischen Wasserkraftwerken und Photovoltaikanlagen gewonnen. Zu einem Drittel stammt der erzeugte Strom aus neu errichteten Photovoltaikanlagen, die zum Lieferzeitpunkt nicht älter als fünf Jahre sind. Die Versorgung aus „grünen Quellen“ erspart der Stadt und dem Landkreis rund 5.000 Tonnen Kohlendioxid pro Jahr.

Die SWU wird wie bisher alle öffentlichen Einrichtungen von Stadt und Landkreis Neu-Ulm mit Strom ver-

sorgen. Dazu gehören das Neu-Ulmer Rathaus und das Landratsamt, die Donauklinik, das Edwin-Scharff-Haus, die Stadtbücherei, das Hallenbad Offenhausen und die Feuerwache, dazu die öffentlichen Schulen in Stadt und Landkreis. Auch der Strom für die Neu-Ulmer Straßenlaternen und Ampelanlagen kommt von den Stadtwerken. „Wir freuen uns, dass uns beide Vertragspartner erneut das Vertrauen schenken“, sagt Marcus Deutenberg, bei den Stadtwerken verantwortlich für den Vertrieb. Bei der Vertragsverlängerung seien nach Ansicht Deutenbergs neben dem Preis wiederum die ökologische Erzeugung und der Service von Bedeutung gewesen. SWU-Geschäftsführer Klaus Eder fügt hinzu: „Für die SWU ist es wichtig, auch auf der bayerischen Donauseite präsent zu sein und als regionaler Versorger wahrgenommen zu werden. Die Vertragsverlängerung unterstreicht das“.

Bild: Abstand halten, auch beim Fototermin. Von links Oberbürgermeisterin Katrin Albsteiger, SWU-Chef Klaus Eder und Landrat Thorsten Freudenberger.

WSG GMBH - WHIRLPOOL & SPA FACHHANDEL

W S G

TEL. 07306-9579060

TEAM@WHIRLPOOL-HANDEL.DE

WWW.WHIRLPOOL-HANDEL.DE



WHIRLPOOL & SPA AUSSTELLUNG

WO? UNTERE HAUPTSTRAÙE 21, 89269 VÖHRINGEN



**AKTIONSHAMMER
IM HERBST!!!**

**BEIM KAUF EINES WHIRLPOOLS,
LIEFERUNG UND AUFBAU GRATIS!!!**



Vielen Dank für Euer Vertrauen





Foto: AFP

GÜNTHER KANN SICH CSU-CHEF SÖDER GUT ALS KANZLERKANDIDATEN VORSTELLEN

Schleswig-Holsteins Ministerpräsident Daniel Günther (CDU) hat sich positiv über eine mögliche Kanzlerkandidatur von CSU-Chef Markus Söder geäußert. „Ich habe nie einen Hehl daraus gemacht, dass ich meinen Amtskollegen Markus Söder sehr schätze“, sagte Günther den Zeitungen der Funke Mediengruppe (Donnerstagsausgaben) über den bayerischen Ministerpräsidenten. Für die CDU wäre es aus seiner Sicht unredlich zu sagen, dass ein Kanzlerkandidat der Schwesterpartei nicht vorstellbar sei.

„Ich habe selbst schon Wahlkampf für Edmund Stoiber gemacht“, sagte Günther mit Blick auf den Bundestagswahlkampf 2002. „Ich kann mir also gut vorstellen, so etwas wieder zu machen.“

Aus Günthers Sicht muss der künftige CDU-Parteivorsitzende keineswegs auch der künftige Unions-Kanzlerkandidat sein müsse.

Auf die Frage, was ein Kanzlerkandidat der Union mitbringen müsse, um mitten in der Corona-Pandemie gewählt zu werden, nannte der CDU-Politiker zwei entscheidende Kriterien: „Wem traue ich die Tatkraft zu, in solchen Zeiten klare Entscheidungen zu treffen, die für die Menschen verständlich und nachvollziehbar sind? Wer hat aber auch den nötigen Weitblick, über diese Krise hinaus zu sehen und das Land auf die nächsten zehn bis zwanzig Jahre vorzubereiten?“

CDU-Präsidiumsmitglied Jens Spahn sprach sich derweil für eine möglichst späte Entscheidung über die Kanzlerkandidatur der Union aus. Er halte „den Gedanken für klug, in einer so außergewöhnlichen Lage ein Nebeneinander von amtierender Kanzlerin und Kanzlerkandidat nicht zu lange werden zu lassen“, sagte Spahn der „Neuen Osnabrücker Zeitung“ (Donnerstagsausgabe) mit Blick auf die Corona-Krise. Deshalb sei es „sinnvoll, unseren Kandidaten später im Jahr zu benennen und nicht gleich nach der Entscheidung über den neuen CDU-Vorsitzenden“.

„Eine Kür sechs Monate vor der Wahl“, also im März oder April, wäre aus Spahns Sicht „früh genug“. Der Bundesgesundheitsminister betonte, CDU und CSU würden „ge-

meinsam entscheiden“, denn ein Kanzlerkandidat der Union habe „nur dann eine gute Chance, wenn er von beiden Schwesterparteien breit unterstützt“ werde. Eine eigene Kandidatur um den CDU-Vorsitz lehnte Spahn ab. Zugleich mahnte er seine Partei zur Geschlossenheit. „Wir haben vor wenigen Wochen am Streit über die Verschiebung des Parteitages erlebt, dass es unter der Oberfläche in der Partei weiterhin brodelte“, sagte Spahn der „NOZ“. Der Zusammenhalt der CDU sei „kein Selbstläufer“. Konflikte würden „derzeit nur von Corona zugekleistert“



Foto: AFP

Es sei aber „zentral“, dass die CDU geeint sei, sagte Spahn. „Es bringt uns gar nichts, wenn wir erst einen Vorsitzenden und später einen Kandidaten haben, der dann aber nicht Kanzler wird, weil wir es nicht schaffen, unsere Partei zusammenzuhalten.“

Die CDU-Führung will am kommenden Montag den genauen Fahrplan zur Wahl des Nachfolgers von Annegret Kramp-Karrenbauer an der Parteispitze festlegen. Bislang ist eine Abstimmung Ende der zweiten Januar-Woche vorgesehen. Die Bewerber sind neben NRW-Ministerpräsident Armin Laschet Ex-Fraktionschef Friedrich Merz und der CDU-Außenpolitiker Norbert Röttgen.

© Agence France-Presse



VON GASTARBEITER-KINDERN ZU MILLIARDÄREN: BIONTECH-CHEF UGUR SAHIN UND SEINE FRAU ÖZLEM TÜRECI GEHÖREN ZU DEN 100 REICHSTEN DEUTSCHEN

Anfang Oktober veröffentlichte die Welt am Sonntag eine Liste mit den reichsten Menschen in Deutschland. Auf Platz 93: Medizinprofessor Ugur Sahin und seine Frau Özlem Türeci. Ihr Vermögen ist innerhalb eines Jahres von 650 Millionen auf 2,4 Milliarden Euro gestiegen – es hat sich in so kurzer Zeit also fast vervierfacht.

Die beiden sind eng verknüpft mit Biontech, der Firma, die den vielversprechenden Impfstoff entwickelt hat, der womöglich bald zugelassen wird.

Sahins Familie kam aus der Türkei nach Deutschland, als er vier Jahre alt war. Der Vater arbeitete als Gastarbeiter bei Ford. Sahin studierte zunächst Medizin in Köln, später arbeitete er in der Inneren Medizin und Hämatologie/Onkologie am Klinikum der Universität Köln. Seine Doktorarbeit schrieb er über Immuntherapie bei Tumorzellen. Seitdem liegt sein Schwerpunkt auf der Krebsforschung und der Immunologie. Seit 2006 ist Sahin Professor für experimentelle Onkologie an der III. Medizinischen Klinik der Universität Mainz.

Auch Özlem Türeci hat türkische Wurzeln: Ihr Vater, ein Arzt, war aus Istanbul nach Deutschland gekommen, um hier in einem Krankenhaus zu arbeiten. Wie er studierte Türeci Medizin und wurde Ärztin. „Heise“ berichtet, dass sie und Sahin einander Anfang der 1990er-Jahre auf der Krebsstation des Klinikums in Homburg an der Saar kennenlernten.

Beide waren fasziniert von der Idee, Krebs auf eine Art Therapien zu können als nur mit Operationen, Chemotherapien und Bestrahlungen. Sie wollten das Immunsystem dazu bringen, die Krebszellen selbst anzugreifen – und es gelang ihnen. Gemeinsam gründeten sie im Jahr 2001 Ganymed Pharmaceuticals: Das biopharmazeutische Unternehmen spezialisierte sich auf Antikörperwirkstoffe gegen Tumore.

15 Jahre später verkaufte das Paar Ganymed Pharmaceuticals an eine japanische Pharmafirma – für etwa 422 Millionen Euro. Das Thema blieb ihnen jedoch erhalten: Noch heute gilt Privatdozentin Özlem Türeci als Pionierin im Bereich der Krebsimmuntherapie und ist Vorständin

des deutschen Spitzenclusters für individualisierte Immunintervention Ci3.

Corona-Impfstoff von Sahin und Türeci steht kurz vor der Zulassung



Doch diese Firma bleibt nicht die einzige, die das Paar gründet. 2008 bauen sie mit Biontech ein weiteres Unternehmen auf, das an medizinischen Wirkstoffen forscht – und derzeit einer der Hoffnungsträger für die Entwicklung eines Corona-Impfstoffes ist.

Gemeinsam mit seinem US-Partner Pfizer will das Unternehmen nach dem Erfolg der aktuell laufenden klinischen Studie noch im November den Antrag auf eine Notfallzulassung in den USA stellen. Beide Unternehmen starteten Ende Juli einen weltweiten Test zu dem möglichen Impfstoff.

Kein Wunder also, dass Sahin und Türeci zu den erfolgreichsten Deutschen gehören. Um das Geld scheint es dem Paar aber nicht zu gehen. Investor Thomas Strüngmann erklärte im Interview mit Handelsblatt: „Sahin hat nie die Monetarisierung in den Vordergrund gestellt“. Sein Traum sei es, „etwas Nachhaltiges, Bleibendes aufzubauen und grundlegend neue, bessere Therapien zu entwickeln.“



ULM

**WIR WÜNSCHEN
IHNEN EIN
NEUES**



WWW.ULM

DAS NACHRICHTEN



.TV

**WUNSCHEN
N FROHES
JAHR!**



ULM.TV

PORTAL AUS ULM



EUROPA PARK
FREIZEITPARK & ERLEBNIS-RESORT



ROLAND MACK

Der Europa Park ist nun 45 Jahre alt. Was schätzen Sie persönlich an dieser langen Zeit?

Roland Mack: Man kann es kaum glauben, ich bin all die Jahre jeden einzelnen Tag gerne ins Unternehmen gekommen. Ich habe einfach Freude daran. Beruf und Freizeit gehen bei mir fließend ineinander über. Natürlich gibt es schönere und weniger schöne Tage. Am Tag, als es gebrannt hat oder seit Corona haben wir doch einige sehr unangenehme und traurige Tage, aber auch das werden wir meistern. Da bin ich ganz sicher. Millionen von Menschen, Familien, Kindern eine Freude zu machen ist doch ein unglaublich erfüllender Beruf! Gibt es etwas schöneres?

Sie haben die Idee „Freizeitpark“ überhaupt erst aus den USA nach Deutschland gebracht. Wie entstand diese Idee?

Roland Mack: Es war schon eine verrückte Geschichte. Ich war gerade mal Anfang 20 und wir haben ja mit unserer Firma Mack Rides in Waldkirch auch die meisten amerikanischen Freizeitparks beliefert. Mein Vater und ich sind damals getrennt in die USA geflogen, um Kunden zu besuchen. Er an der Ostküste, ich an der Westküste, am Ende haben wir uns in Los Angeles zum gemeinsamen Rückflug getroffen. Dort am Flughafen sagte ich zu ihm: Ich glaube, wir sollten einen Freizeitpark wie Disney bauen. Vater antwortete: Die gleiche Idee habe ich schon seit Wochen, ich bin schon in Deutschland auf der Suche nach einem Grundstück. Dann sind erste Ideen und Skizzen tatsächlich auf dem legendären Bierdeckel und einer Serviette im Flugzeug entstanden. Das war der Ursprung des Europa-Park.

Als Sie 1975 mit Ihrem Vater aus den USA zurückkehrten, wollten Sie diese Idee nun in die Tat umsetzen. Wie sind Sie zu dem Grund im Rust gekommen? Warum genau dieser Grund und Boden?

Roland Mack: Das ist eine lange Geschichte, wir haben einige Grundstücke angeschaut und alles lief auf Breisach am Rhein hinaus. Dort war auch ein kleiner See, der Europa-See hieß und sicherlich auf die Namensgebung Europa-Park Einfluß hatte. Am Ende scheiterte dieser

Standort daran, dass eine große Straße das Gelände durchschnitten hat und eine Untertunnelung unglaublich teuer und nicht bezahlbar gewesen wäre. Mein Schwiegervater Siggis Schleizer hat dann das Gelände in Rust entdeckt. Einen kleinen Märchenpark gab es da schon und den wundervollen Schlossgarten um das Schloss Balthasar aus dem 15. Jahrhundert. Als ich zum ersten Mal hinkam, schaute ich von außen durch einen Zaun in den verwunschenen und dicht mit Blumen bewachsenen Schlosspark. Es fühlte sich wie ein Märchen an. Ich sehe das heute noch vor Augen, als wäre es gerade gewesen. Ein Gelände im Dornröschenschlaf, ich war vom ersten Augenblick begeistert.

Wie ist das Unternehmen zu einem Familienunternehmen zusammengewachsen?

Roland Mack: Ich führe das Unternehmen in der siebten Generation, meine Kinder sind die achte Generation und die neunte Generation ist schon auf der Welt. Unser Unternehmen ist über 240 Jahre alt, da gibt es nicht mehr viele Firmen in dem Alter in Deutschland. Ich sehe mich immer als Treuhänder des Familienunternehmens, der die Firma in möglichst gutem Zustand an die nächste Generation weitergibt. Auf Ihre Frage: Wir haben als Familienunternehmen begonnen und setzen uns Tag für Tag sehr engagiert für den Zusammenhalt als Familienunternehmen ein. Zuletzt durch die Gründung einer Familienstiftung.

Die Europa-Maus hat DEN Wiedererkennungseffekt überhaupt. Jedes Kind erkennt sie und deswegen ist sie wohl eines der stärksten Marketinginstrumente des Europa Parks. Aber wie entstand die Europa-Maus?

Roland Mack: Wir hatten einige Ideen und Varianten am Anfang als Maskottchen und dann kam die Maus. Da steckt sicherlich auch ein bisschen Vorbild Disney drin. Am Anfang war das kein Problem. Ein paar Jahre nach Gründung des Europa-Park flatterte uns ein Schreiben der Anwälte von Disney ins Haus zum Thema Maus. Das war schon ein bisschen kritisch. Ich habe mir einen Termin beim Disney-Jurist besorgt und bin in die USA geflogen. Dort habe ich mit dem Mann gesprochen, das war alles sehr nett und entspannt. Ich sagte, wir seien doch

ein kleiner Park in Deutschland und am Ende antwortete er, okay, ihr könnt Euer Maskottchen behalten. No problem!

Nun das Jahr 2020 war sehr turbulent. Sicher auch für Sie. Welches war Ihr Höhepunkt/Tiefpunkt im Hinblick auf das Unternehmen?

Roland Mack: Das ist leider einfach zu beantworten: Die Tiefpunkte: Die Tage als wir erfahren haben, dass wir unseren kompletten Park mit Wasserwelt, allen Hotels und allen Restaurants, Konferenzen auf Null herunterfahren müssen. Und das bereits zweimal im Jahr 2020. Eine Katastrophe. Die Höhepunkte: Die erste Wiedereröffnung des Europa-Park am 29. Mai und natürlich die Wiedereröffnung der „Piraten in Batavia“ im Sommer.

Wie wirkte sich bisher die „Covid-19 Pandemie“, in wirtschaftlicher und personeller Hinsicht, auf den Europa-Park aus?

Roland Mack: Wirtschaftlich hat uns das sehr stark getroffen mit Umsatzverlusten, die bislang rund 100 Mio. Euro betragen. Die Kurzarbeit hat uns sehr geholfen, auf diesem Wege mussten wir keinen Mitarbeiter entlassen. Wir haben unseren Mitarbeitern freiwillig noch 20 Prozent auf das Kurzarbeitergeld aufbezahlt. Das alles ging nur, weil wir über Jahrzehnte solide gewirtschaftet haben.



Wie sieht das Hygienekonzept aus und wie viele Gäste dürfen anstatt welcher eigentlichen Anzahl gleichzeitig den Europa Park besuchen?

Roland Mack: Wir haben in enger Absprache mit den Behörden ein umfangreiches Hygienekonzept umgesetzt, das zahlreiche Maßnahmen in allen Bereichen beinhaltet. Für den Europa-Park waren dies z.B. folgende Punkte:

- Einhaltung einer Besucherobergrenze mit Hilfe von tagesbasiertem Online-Ticketing (maximal 15.000 Besucher im Europa-Park)
- Einhaltung von Sicherheitsabständen (z.B. Abstandsmarkierungen in Wartebereichen, Restaurants, etc.)
- Umsetzung von erweiterten Hygienestandards- und Prozessen (z.B. zusätzliche Desinfektionsstationen, regelmäßige Reinigung und Desinfektion von Oberflächen, etc.)
- Information und Aufklärung der Gäste über alle Maßnahmen vor und während des Besuchs
- Einführung neuer digitaler Technologien im Bereich des Warteschlangen-Managements und dem Wahren von Abständen
- Kontaktfreies Bezahlen

- Schulung der Mitarbeiter

- Maskenpflicht in allen überdachten Bereichen sowie auch in Außenbereichen, wenn der empfohlene Mindestabstand von 1,5 Metern nicht eingehalten werden kann

Die Maßnahmen, z.B. in Form von Abstandsregeln, werden von den Gästen begrüßt und auch größtenteils umgesetzt. Natürlich appellieren wir aber auch immer wieder, unter anderem mithilfe von 15 Corona-Kontrolleuren, an unsere Besucher, die Regeln zur eigenen Sicherheit und der anderer Besucher zu befolgen.

Wie zuversichtlich sind Sie im Bezug zur Besserung der aktuellen Situation für 2021?

Roland Mack: Ohne Zuversicht geht gar nichts. Wir haben so ein großartiges und wirkungsvolles Hygienekonzept, das sich über fast ein halbes Jahr bewährt hat. Freizeitparks, Wasserparks, Hotels und Restaurants sind keine Treiber der Pandemie. Die Besucher sind sehr vernünftig und wir haben mit unseren Mitarbeitern in einem riesigen Kraftakt personell wie finanziell alles dafür getan, auf Hygiene und Sicherheit zu achten. Wir sind absolut zuversichtlich und hoffen, dass der Deutschlandtourismus sogar eines Tages gestärkt aus dieser Krise hervorgeht.

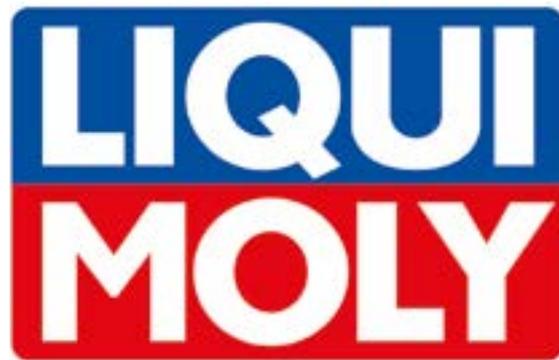
Können Sie uns schon etwas über neue Attraktionen / Themengebiete berichten? Welche Investitionen planen Sie für die Zukunft?

Roland Mack: Gut, zunächst mal müssen wir schauen, dass wir überhaupt wirtschaftlich über die Runden kommen. Da wird auch einiges eingebremst. Das hat Vorrang. Dennoch glauben wir langfristig an unser Geschäftsmodell. Deshalb wird auch 2021 in unserer Wasserwelt Rulantica der größte Outdoorbereich Europas entstehen mit spektakulären Rutschen und vielem mehr. Viele weitere Attraktionen sind in der Pipeline, da will ich aber noch nicht zu viel verraten. Wenn es finanziell möglich ist, werden wir weiter investieren. Mein Vater hat den Spruch geprägt: Jede Mark in den Park, das gilt im Familienunternehmen Mack bis heute.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft wenn Sie an den Europa Park denken?

Roland Mack: Ich wünsche mir, dass der Generationswechsel von mir in die nächste Generation weiterhin so gut und harmonisch läuft und unser Unternehmen noch über viele Generationen Millionen von Menschen Freude macht und ein Lächeln ins Gesicht zaubert.





Ein Unternehmen, erfolgreich durch Mut und Charakter. Ernst Prost nicht nur Geschäftsführer, vor allem Mensch! Zum Unternehmen:

Gegründet 1957 in Ulm von Hans Henle mit seinem ersten Produkt Öl-Additiv, ein Schutz vor Motorverschleiß.

Daher auch der Name:

Liqui Moly = flüssiges Molybdändisulfid (Festschmierstoff)

1998 wurde Herr Ernst Prost Gesellschafter und Geschäftsführer. 2006 folgte dann der Kauf des Schmierstoffproduzenten „Meguin“ aus dem Saarländischen Saarlouis. Motor-Öle und Additive sind die wichtigsten Standbeine von Liqui Moly. Mit Additiven hatte das Geschäft einst begonnen. Motorenöle kamen Ende der 70er-Jahre dazu. Inzwischen führt das Unternehmen insgesamt über 4000 Artikel. Außerdem ist Liqui Moly auch im Bereich Service für Werkstätten vorne dabei. Weltweit exportiert Liqui Moly in 150 Länder. Das Exportgeschäft macht inzwischen 2/3 des Umsatzes aus. Liqui Moly hat verschiedene Produktlinien. Nicht nur für PKW's sondern auch für Motorräder, Fahrräder, Nutzfahrzeuge, Baumaschinen, Gartengeräte, Industrieanwendungen, Boote und kleinere Flugzeuge. Liqui Moly produziert ausschließlich in Deutschland und entwickelt hier auch permanent innovative, neue Produkte.

Seit über 10 Jahren wird Liqui Moly von den Lesern der wichtigsten Automagazine zur besten Motor-Öl Marke in Deutschland gewählt. Der Umsatz wurde seit 2006 verdreifacht.

Trotz immensem (internationalem) Wachstum:

Deutschland bleibt einziger Produktionsstandort Standpunkt und hat als Heimatmarkt höchste Priorität. Im Jahr 2018 verkauft Ernst Prost seine Anteile an die Würth Gruppe. Bleibt aber Geschäftsführer.

Aber wer genau ist der Mann, der für dieses Spitzenunternehmen verantwortlich ist?

Ich darf ihn euch heute vorstellen: Ernst Prost

Ein Geschäftsmann der Geschäftsführung versteht, der versteht Geschäfte/erfolgreich zu führen und zusammen mit seinen „Mitunternehmern“ wie Ernst Prost sie gerne nennt, schwarze Zahlen zu schreiben, während er selbstverständlich engagiert und als echter Teamplayer handelt. Mit Bescheidenheit drückt er dies als „Selbstverständlich“ aus. Recht hat er...

„Einer allein kann nicht erfolgreich sein“

Seine eigene Bezeichnung „Mitunternehmer“ ist so unbekannt, dass sie mir beim Erfassen dieser Worte, rot unterstrichen wird, was bedeutet, dass Ernst Prost eigene Ansichten über seine personelle Verantwortung hat und diese auch stets in seinem Handeln erkennbar macht.

Ernst Prost weiß, was er mit dieser besonderen Bezeichnung seiner Mitarbeiter ausdrücken will. Partnerschaftliches Arbeitsklima statt Hierarchie und natürlich auch Vertrauen und Mitverantwortung. Er teilt gerne seinen Stolz mit. Über den Erfolg des Unternehmens und wie stark ihm bewusst ist, dass dieser Erfolg aus Teamarbeit entsteht.

„Krisen überwindet man nicht, indem man die Hände in den Schoß legt, sondern indem man kämpft“

...Gibt Ernst Prost mutig und stolz von sich...

In seinen Augen erkennt man diesen Mut sofort und sie strahlen außer dem Stolz, auch Aufrichtigkeit aus. Man kann wirklich sagen, dieser Mann ist ein Ehrenmann und definitiv ein Geschäftsführer wie ihn sich jeder Angestellte

wünschen würde. Beim Recherchieren für diesen Artikel, wuchs meine Faszination und auch ein kleinwenig Neid, nicht auch zu seinen „Mitunternehmern“ zu gehören.

„Wir investieren gegen die Krise“

Mit dem Kopf voran direkt durch die Krise und diese zum Vorteil des Unternehmens genutzt. Keine betriebsbedingten Entlassungen, keine Kurzarbeit und bis zum Ende des Jahres, 100 neue Kollegen/-innen für Liqui Moly eingestellt. Seine Risikobereitschaft und seine untypische Vorgehensweise in der Krise zahlen sich definitiv aus. Für das Unternehmen und für die Belegschaft. Bonuszahlungen als Dankeschön für besonderen Arbeitseinsatz in besonderen Zeiten. Kluger Zug um die Motivation auf hohem Level zu halten. Er ruht sich nicht aus. Ernst Prost will immer weiterkämpfen, wie er selbst betont.

Das war noch nicht alles!

Spenden für Rettungsdienste und Feuerwehren, Sponsoring im Motorsport, Ballsport und Wintersport. Herr Prost will und kann sich mit Liqui Moly sehen lassen. Nicht nur das Sponsoring gilt, auch die sehr gute Publicity, begründet er ehrlicherweise mit dieser Taktik.

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“

Erich-Kästner-Zitat, 1950

Ein passenderes Zitat gibt es wohl kaum, um die soziale Ader des Herrn Ernst Prosts zu beschreiben. Anlässlich zu seinem persönlichem 30-jährigen Jubiläum bei Liqui Moly, spendet er **30 mal 30.000 Euro und 33 mal 3.333 Euro** für soziale Projekte, gemeinnütziger und wohltätiger Vereine. Allgemein ist auch bekannt, dass Herr Prost sich sehr für

sozial benachteiligte Menschen einsetzt. Aus dieser Kraft hat seine „Ernst Prost Stiftung“ ihren Ursprung. International geht sein Engagement nach Afrika mit der „Ernst Prost Foundation for Africa“.

„Krieg ist Tod – Frieden ist Leben“

www.ernst-prost-stiftung.org

Seine dritte Stiftung, die „Menschen für Frieden – Frieden für Menschen“ Ich zitiere Ernst Prost: „Frieden ist Voraussetzung für Leben, Unversehrtheit und Wohlstand. Und somit ist er das Gegenteil von Krieg – der Ursache von Tod, Leid, Schmerzen und Vertreibung, Verelendung und wirtschaftlichem und sozialem Niedergang. Frieden ist unpolitisch und überparteilich und lässt sich nicht vereinnahmen.“

Er stattete diese neue Stiftung mit 1 Million Euro aus seinem Privatvermögen aus, leistet seinen Beitrag im Kampf gegen Krieg und für die Förderung von Frieden und setzt somit ein klares Statement.

Die einzelnen Aktivitäten seiner Stiftungen kann man auf oben genannter Internetseite, detaillierter ins Auge fassen. Geschäftsführer eines Top-Unternehmens, menschlich ein großes Vorbild mit hohem sozialen Engagement...

Also das ist Ernst Prost von Liqui Moly!

Wenn ich das nächste Mal Motor-Öl wechsele, Liqui Moly ist die Nummer 1

Johanna F. - Ulm TV





AUDI VERBESSERT DIE E-TRON-BAUREIHE WEITER: AC-LADEN MIT 22 KW LEISTUNG, MEHR FAHRKOMFORT

- Attraktive Neuerungen für die elektrischen SUV-Modelle im Modelljahr 2021
- Zweites On-board-Ladegerät für schnelles AC-Laden zuhause und unterwegs
- Neues e-tron Ladesystem connect mit intelligenten Funktionen
- Noch mehr Komfort mit dem Assistenzsystem Adaptiver Fahrassistent

Ingolstadt, 25. November 2020 – Schneller laden, komfortabler lenken – Audi entwickelt seine e-tron-Modelle konsequent weiter. Der rein elektrisch angetriebene SUV und das SUV-Coupé e-tron Sportback* erhalten eine Reihe von neuen Ausstattungsumfängen.

Laden mit Wechselstrom: Leistung verdoppelt

Das schnelle Laden mit Gleichstrom (DC) war schon bisher eine große Stärke der e-tron-Modelle – jetzt ermöglicht Audi auch beim Laden mit Wechselstrom (AC) mehr Geschwindigkeit. Kunden des e-tron 55* und des e-tron Sportback 55* können ab sofort ein zweites On-board-Ladegerät bestellen, das eine Verdopplung der Leistung von 11 kW auf bis zu 22 kW an entsprechenden Ladesäulen erlaubt. Mitte 2021 folgt diese Option auch für e-tron 50*- und e-tron S*-Modelle.

Das serienmäßige Mode-3-Kabel, mit dem alle e-tron-Modelle an öffentlichen Säulen laden können, ist bereits auf 22 kW Ladeleistung umgestellt worden.

Intelligent vernetzt: das e-tron Ladesystem connect

Auf bis zu 22 kW Leistung ist auch das neue Ladesystem connect ausgelegt, das Audi für die heimische Garage anbietet. Es ist für den Einsatz an Steckdosen konzipiert und somit auch mobil einsetzbar. Eine Vollladung der e-tron 55-Modelle* dauert mit einer geeigneten Hausinstallation nur knapp fünf Stunden. Das Ladesystem connect umfasst eine Bedieneinheit mit einem 5-Zoll-Touchdisplay und eine Wandhalterung. Seine Online-Vernetzung via WLAN erlaubt die Steuerung über die myAudi App und macht Funktions-Updates möglich. Um das Ladesystem connect sinnvoll zu nutzen, empfiehlt Audi einen 400-Volt-Drehstromanschluss. Falls gewünscht, prüft ein Elektriker, den der örtliche Audi-Händler vermittelt, die Stromversorgung und installiert bei Bedarf die geeignete Technik.

Im Zusammenspiel mit einem kompatiblen Heimenergie-Managementsystem von SMA Solar Technology oder der Hager Group bietet das e-tron Ladesystem connect weitere, intelligente Funktionen. Beispielsweise kann der

Audi e-tron den Bedarf der anderen Verbraucher im Haushalt berücksichtigen und mit der verbleibenden Restleistung laden, um eine Überlastung des Hausanschlusses zu vermeiden. Zudem erlaubt das Ladesystem dem Kunden, individuelle Prioritäten festzulegen, etwa das Laden zu kostengünstigen Zeiten bei einem variablen Stromtarif. Verfügt das Haus über eine Photovoltaik-Anlage, kann das Auto bevorzugt den selbsterzeugten Strom nutzen, prognostizierte Sonnenschein-Phasen gehen dabei in die Ladeplanung ein. Weitere Features des e-tron Ladesystems connect sind ein PIN-Schutz gegen unbefugte Benutzung und die Erfassung der Ladeenergie.

Neues Lenkrad: Noch mehr Komfort mit dem Adaptiven Fahrassistenten

Noch mehr Fahrkomfort bieten die überarbeiteten Lenkräder. Der Fahrer muss ihren berührungsempfindlichen Kranz lediglich einmal pro Minute leicht mit der Hand berühren, um die Querführung des Adaptiven Fahrassistenten aufrecht zu erhalten. Er bleibt dabei jedoch stets in der Verantwortung für die Fahrzeugführung. Das High-end-System, das die Daten des zentralen Fahrerassis-

tenzsteuergeräts (zFAS) nutzt, kann den Audi e-tron in der Mitte der Spur führen. Darüber hinaus regelt es im gesamten Geschwindigkeitsbereich die Längsführung: Es unterstützt den Fahrer beim Beschleunigen und Bremsen, beim Halten von Geschwindigkeit und Abstand sowie in Stausituationen.

Neue Größe für die S-Modelle: Räder mit 22 Zoll Durchmesser

Der Audi e-tron S* und der Audi e-tron S Sportback* rollen serienmäßig auf 20-Zoll-Rädern, optional gibt es Räder in 21-Zoll-Größe. Jetzt setzt die Audi Sport GmbH noch einen drauf – mit dem Format 10,5 J x 22 und Reifen der Serie 285/35. Die titangrauen Räder haben eine Fünf-speichen-Struktur und sind glanzgedreht.

Die Neuerungen für die e-tron-Modelle sind ab sofort bestellbar. Gegen Jahresende kommen die verbesserten Fahrzeuge zu ihren Kunden.



LOKAL ZERO EMISSION: ARTEON UND ARTEON SHOOTING BRAKE AB 26. NOVEMBER MIT PLUG-IN-HYBRIDANTRIEB

- eHybrid: Lithium-Ionen-Batterie des neuen Arteon eHybrid ermöglicht elektrische Reichweite von bis zu 59 km (Arteon Shooting Brake: 57 km)
- Prädestiniert für die Langstrecke: 160 kW (218 PS) starke Plug-In-Hybridmodelle erreichen Gesamtreichweiten von mehr als 900 km
- Hybridoffensive: Volkswagen bietet Golf, Tiguan, Passat, Passat Variant, Arteon, Arteon Shooting Brake und Touareg mit Hybridantrieb an

Die Volkswagen Hybridoffensive gewinnt weiter an Dynamik: Ab sofort an sind auch der neue Arteon und der Arteon Shooting Brake als Plug-In-Hybridmodelle bestellbar. Preise in Deutschland: ab 51.064,37 Euro für den Arteon eHybrid mit Schrägheck und ab 51.927,06 Euro im Falle des Arteon Shooting Brake eHybrid. Die avantgardistischen Volkswagen punkten in der Business Class mit einem völlig eigenen Stil und großer Effizienz. Dank elektrischer Reichweiten von bis zu 59 Kilometern (Schrägheck) respektive 57 Kilometern (Shooting Brake) werden ihre Besitzer das Gros aller Tagesdistanzen lokal emissionsfrei zurücklegen.

Die elektrischen Reichweiten beider Volkswagen sind ideal auf das typische Nutzungsverhalten der heutigen Autofahrer zugeschnitten. Beispiel Deutschland: Laut einer Studie des Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur sind 95 Prozent aller täglichen Fahrten mit dem Auto kürzer als 50 Kilometer. Somit können die meisten Fahrten im bevölkerungsreichsten Land Europas mit dem Arteon eHybrid und Arteon Shooting Brake eHybrid wie skizziert per E-Antrieb zurückgelegt werden.



Mit bis zu 140 km/h lokal emissionsfrei: Elektrisch – und damit lokal emissionsfrei – sind die zwei neuen Arteon Modelle bis zu 140 km/h schnell. Bei höheren Geschwindigkeiten schaltet sich der effiziente TSI-Vierzylinder (Turbobenziner) hinzu.

Über 900 Kilometer Reichweite: Doch auch auf der Mittel- und Langstrecke reduziert die E-Maschine den Verbrauch des TSI, da der Benziner dank Hybridsystem immer wieder komplett abgestellt werden kann. Die zur elektrischen Unterstützung benötigte Energie wird während der Fahrt via Rekuperation gewonnen. Starten die neuen Volkswagen mit zuvor (per Steckdose) geladener Lithium-Ionen-Batterie und vollem Kraftstofftank, sind hohe Gesamtreichweiten von mehr als 900 Kilometer möglich.

Fahrspaß durch elektrischen Booster: Eine Systemleistung von 160 kW (218 PS) und ein Systemdrehmoment von 400 Nm ermöglichen souveräne Fahrleistungen. Beide Arteon Modelle beschleunigen in nur 7,8 Sekunden auf 100 km/h und erreichen eine Höchstgeschwindigkeit von 222 km/h. Entscheidend ist jedoch die alltägliche Performance: Der Elektromotor stellt sofort nach dem Start ein hohes Drehmoment zur Verfügung; im Zusammenspiel mit dem TSI wirkt er zudem wie ein elektrischer Booster. Das Plug-In-Hybridsystem arbeitet darüber hinaus extrem leise.

eHybrid als „Elegance“ und „R-Line“: Angeboten werden der Arteon eHybrid und der Arteon Shooting Brake in den zwei gehobenen Ausstattungslinien „Elegance“ und „R-Line“. Elegance“ bietet eine betont edle Konfiguration, während „R-Line“ stärker auf Dynamik setzt. Außen punkten beide Linien mit jeweils individuellen 18-Zoll-Leichtmetallrädern, LED-Scheinwerfern inklusive „Light Assist“ (automatische Fernlichtfunktion), einer animierten Blinkfunktion der LED-Rückleuchten sowie eigenständigen Frontschürzen.

Alcantara, Leder, Echtholz und edle Metalle: Innen wird die Serienausstattung unter anderem durch Sitzbezüge in Alcantara/Leder, Echtholz- („Elegance“) oder Metall-Applikationen („R-Line“), Pedalkappen in Alu-Optik und Touch-Inseln im Leder-Multifunktionslenkrad veredelt. Darüber hinaus verlassen beide Ausstattungsvarianten das Werk mit Details wie einer Fahrprofilwahl, Sitzheizung vorn und einer Einparkhilfe vorn und hinten („Park Assist“).



Assistiert und vernetzt: Generell an Bord aller Arteon sind zudem die automatische Distanzregelung „ACC“, der Notbremsassistent „Front Assist“, eine Verkehrszeichenerkennung und die ebenso sportliche wie komfortable Progressivlenkung. Zur Serienausstattung im Interieur gehören das „Digital Cockpit Pro“ (digitale Instrumente), ein 8,0-Zoll-Infotainmentsystem mit Navigationsfunktion („Discover Media“) sowie DAB+ (digitaler Radioempfang) und beleuchtete Touch-Slider für die elektronisch geregelte Klimaautomatik.





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 Kühlturm 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.



ERSCHÖPFUNG, ADÉ – 7 TRICKS UND HAUSMITTEL BEI KÖRPERLICHER UND MENTALER SCHLAPPHEIT

Erschöpfung kann viele Ursachen haben. Die meisten davon sind ganz leicht zu beheben. Mit diesen 7 Tipps kriegen Sie Ihre Erschöpfung schnell in den Griff!

Was sind die Ursachen von Erschöpfung?

Erschöpfung muss nicht unbedingt sofort ein Problem sein. Leichte bis mittelschwere Erschöpfung kann je nach Veranlagung auch schon als Resultat einer stressigen Phase in der Familie, im Job oder auch nach einem zu intensiven Workout auftreten.

Auch Schlafprobleme oder Hormonschwankungen bei Frauen können zu körperlicher und geistiger Erschöpfung führen. Beim Prämenstruellen Syndrom (PMS), von dem in Deutschland über 30 % der Frauen betroffen sind, kann es etwa 7 bis 10 Tage vor der Menstruation zu Erschöpfung, Konzentrationsproblemen und einem stärkeren Ruhebedürfnis kommen.

Manche Menschen kämpfen sogar direkt morgens nach dem Aufstehen mit Erschöpfung. Sie haben oftmals Schwierigkeiten, „in Fahrt zu kommen“ und fühlen sich nach dem Aufwachen müde und kaputt. In diesem Fall können unter anderem auch ein niedriger Blutdruck bzw. ein sehr langsamer Kreislauf das Problem sein.

Ein weiterer Erschöpfungsauslöser, den viele Deutsche gerade 2020 sehr intensiv erleben, sind Allergien. Haben Sie etwa eine Pollen- oder Gräserallergie, werden Sie in Frühjahr und Sommer quasi nonstop von Müdigkeit, Erschöpfung und Erkältungssymptomen geplagt.

Obwohl es also sehr viele – und meistens absolut harmlose – Auslöser für Erschöpfung und Müdigkeit gibt, sollte

man lang anhaltende Erschöpfung durchaus ernst nehmen und im Zweifel ärztlich abklären. Schließlich gibt es auch das sogenannte „Erschöpfungssyndrom“ und die „Erschöpfungsdepression“. Beide zeichnen sich durch eine Chronifizierung des Erschöpfungszustandes aus und gehen mit starken psychischen und teilweise auch körperlichen Belastungen einher.

Erschöpfung Symptome: Signale des Körpers nicht ignorieren

Der Diskurs um Erschöpfung ist in dieser Hinsicht etwas irreführend: Erschöpfung ist ja eigentlich gar keine Krankheit, sondern selbst ein Symptom. Unser Körper will uns damit in der Regel darauf aufmerksam machen, dass es Zeit ist, Ruhe zu suchen und zu entspannen.

Wenn wir erschöpft sind, ist unsere körperliche Leistungsfähigkeit deutlich verringert. Hält dieser Zustand an, fühlen wir uns lustlos, gereizt und ausgelaugt. Wir wollen einfach in Ruhe gelassen werden und uns ausruhen.

Manche Menschen beobachten in Erschöpfungsphasen auch einen starken Heißhunger auf Zucker und Kohlenhydrate, da die darin enthaltene Glucose schnell in die Blutbahn gelangt und somit für einen kurzzeitigen Energiekick sorgen kann. Obwohl solche Snack-Lösungen verführerisch sind, ist jedoch auch etwas Vorsicht geboten: Schnell nach dem Sugar oder Carb High folgt schließlich eine Insulinausschüttung, sodass wir nach unserem Snack oftmals sogar noch erschöpfter sind als vorher.

Sind Sie nach einer stressigen Phase im Job erschöpft,

kann die körperliche Erschöpfung außerdem auch mit geistiger Erschöpfung einhergehen. Es kommt zu Konzentrationsproblemen, einer schwächeren Gedächtnisleistung und einer Einschränkung der natürlichen Kreativität.

Körperliche Erschöpfung vs. mentale Erschöpfung

Es gibt durchaus einen Unterschied zwischen körperlicher Erschöpfung und emotional-mentaler Erschöpfung. Die Grenzen fühlen sich jedoch oft fließend an und in vielen Fällen liegt beides gemeinsam vor.

Oftmals sind die Ursachen auch die gleichen: Schlechter oder unzureichender Schlaf, Stress, viel Zeit in sitzenden Positionen und zu wenig Bewegung können sowohl körperliche als auch geistige Erschöpfung begünstigen.

Ist hingegen nur der Körper erschöpft, fällt die Erholung zum Glück eher leicht: Je nach Ursache können viel Schlaf, mehr Bewegung und eine vitalstoffreiche Ernährung mit ausreichend Kalorien schon schnell für eine Verbesserung sorgen.

Mentale Erschöpfung ist im Gegensatz dazu häufig mit Überarbeitung bzw. einer starken geistigen Beanspruchung verbunden. Insbesondere berufliche Top-Performer, die sehr leistungsbewusst sind, leiden oftmals unter geistiger Erschöpfung.

Emotionale Erschöpfung trifft übrigens ebenfalls häufig spezifische Gruppen: Sie tritt vor allem bei Menschen auf, die sehr viel geben und emotionale Verantwortung für andere tragen. Berufstätige Mütter, Väter und Menschen in therapeutischen oder pflegenden Berufen zeigen dabei eine Prädisposition zu emotionaler oder seelischer Erschöpfung.

7 Tricks und Hausmittel gegen körperliche Erschöpfung und mentale Schlappeheit

Methoden und Hausmittel gegen körperliche Erschöpfung? Ja, zum Glück gibt es viele Wege aus der Müdigkeit. Ersetzen Sie einfach die Problemfaktoren mit gezielten Methoden und Gewohnheiten, die Ruhe schenken oder für neue Energie sorgen.

1. Powernapping

Ein absoluter Geheimtipp! In Japan und China ist es gar nicht unüblich, dass Menschen sich sogar während der Lunchpause im Büro mal kurz ein Nickerchen gönnen. Diese Methode hilft vor allem bei nachmittäglichen Tiefs und im Anschluss an schwere Mahlzeiten. Studien haben gezeigt, dass sich unsere Leistungsfähigkeit nach nur 10 bis 20 Minuten Schlaf signifikant verbessern kann [1].

2. Meditation

Meditation wird als Allheilmittel gegen alle möglichen mentalen Probleme angesehen – und das ist sie auch! Schon eine kurze tägliche Meditationseinheit zwischen 10 und 15 Minuten kann unsere Konzentration und unsere allgemeine kognitive Leistung verbessern. Die Gedanken einfach mal loszulassen, kann eine wahre Wohltat sein und den Geist erfrischen. Das geht zuhause vor und nach der Arbeit, aber auch im Büro an einem ruhigen Ort, um danach wieder voll durchzustarten [2].

3. Regelmäßige körperliche Bewegung

Ein Klassiker, der jedoch oft unterschätzt wird. Körperliche Bewegung ist gerade für Menschen, die beruflich viel sitzen das A und O. Dabei muss es auch nicht immer eine 60-minütige Laufeinheit sein. Auch ruhige und sanfte Sportarten wie Yoga oder ein schöner Spaziergang kön-

nen den Kreislauf anregen und die Durchblutung fördern.

4. Trinken, trinken, trinken!

Wir Menschen brauchen eigentlich mindestens 2, besser jedoch 2,5 bis 3 l Wasser am Tag! Trotzdem schaffen viele von uns es nicht, dieses Flüssigkeitsziel zu erreichen. Schade, wenn man bedenkt, dass unser Körper Wasser braucht, um lebenswichtige Funktionen auszuführen.

Ein leichter Wassermangel ist zwar nicht unbedingt gleich gefährlich, allerdings wir kriegen ihn durchaus zu spüren: Zwei der Top-Symptome bei Dehydrierung sind Müdigkeit und Erschöpfung!

5. Kohlenhydrate und Zucker reduzieren

Obwohl der Heißhunger nach Kohlenhydraten und Zucker gerade in Zeiten der Erschöpfung stark sein kann, sollten Sie solche Speisen dann eher meiden bzw. insgesamt reduzieren.

Der Grund ist eigentlich ganz einfach: Kohlenhydrate und Zucker werden vom Körper in Glucose umgewandelt, welche unseren Blutzucker steigen lässt. Das sorgt zwar für neue Energie, allerdings hält der Effekt nur kurz an. Bald schon greift nämlich das Insulin ein und uns im Zweifel sogar noch schlapper macht.

6. Vitalstoffreich essen

Ein weiterer leichter Ernährungstrick ist es, auf eine ausreichende Zufuhr von wichtigen Vitalstoffen zu achten. Insbesondere die B-Vitamine, Vitamin D sowie auch Mineralien wie Eisen und Zink sind bekannt dafür, bei einem Mangel Müdigkeit und Erschöpfung hervorzurufen. Mit einer abwechslungsreichen Ernährung, die viel frisches Gemüse enthält, können Sie sicherstellen, dass es Ihnen an nichts fehlt.

7. Safran und Rosenwurz ausprobieren

Ein unschlagbares Duo für die geistige Fitness! In Studien konnte mittlerweile gezeigt werden, dass Safran und Rosenwurz die geistige Wachheit fördern und leichte Stimmungstiefs ausgleichen können [3]. Probieren Sie es doch mal mit unseren TALASAR®-Kapseln. Neben Rosenwurz und stimmungsaufhellendem Safran enthalten sie noch eine Vielzahl weiterer Nährstoffe.

Fazit

Erschöpfung ist ein weit verbreitetes Problem, das leider oft einfach ignoriert wird. Es kann ein wichtiges Warnsignal unseres Körpers sein und darauf hinweisen, dass uns Nährstoffe fehlen, wir überarbeitet sind oder wir nicht genug Schlaf bekommen.

Während anhaltende Erschöpfungszustände sehr belastend sind und unbedingt ärztlich abgeklärt werden sollten, können kurzzeitige Erschöpfung und mentale Schlappeheit mit einigen Tricks und Lebensstilveränderungen leicht reduziert werden.

Insbesondere mentale und körperliche Erschöpfung, die immer mal wieder auftritt, kann auf einen Flüssigkeits-, Schlaf- oder Nährstoffmangel hindeuten. Gerade diese Ursachen sind aber zum Glück mit guten Gegenmaßnahmen schnell zu kurieren.

Wer mental häufig erschöpft ist, kann es auch mit fokussierten Beruhigungstechniken wie Meditation, Yoga oder kurzen dynamischen Spaziergängen probieren. So bekommt der Kopf eine Pause und der Kreislauf einen Kick. Auch pflanzliche Helfer wie Rosenwurz und Safran unterstützen Sie, wenn mal wieder etwas mehr Wachheit und Fokus gefragt sind.

10 Beauty-Tricks die sie garantiert noch nicht kannten

PFLEGE

1. Trinken – aber richtig!

„Ich trinke jeden morgen einen halben Liter heißes Wasser“, verrät Miriam Jacks, „National Make-up Artist“ bei L'Oréal Paris und Besitzerin des Beauty-Concept-Stores „Jacks Beauty Department“ in Berlin. „Das regt den Stoffwechsel an und sorgt für schöne, frische Haut.“ Den Trick kennt sie aus der Ayurveda-Heillehre: Durch das Kochen und kurze Stehenlassen wird das Wasser mit Ionen angereichert, die die Entschlackung fördern.

2. Ran an die Kartoffel!

Gegen dunkle Augenringe und Schwellungen schwört Beauty-Expertin Miriam Jacks auf Kartoffelmasken. „Ich halbiere eine kalte, rohe Kartoffel und lege sie für ein paar Minuten auf die Augen.“ Das körpereigene Enzym Katalase, das auch von der Kartoffel produziert wird, beseitigt Wassereinlagerungen und spendet gleichzeitig Feuchtigkeit.

Auch interessant: So entstehen Augenringe und das hilft wirklich

3. Tropfen auf die Haut

Bei gereizter und geröteter Haut schaffen gewöhnliche Augentropfen aus der Apotheke Linderung, weiß Make-up-Artist Christina Vacirca. Legen Sie das Fläschchen für zehn Minuten in den Kühlschrank und träufeln die Flüssigkeit dann auf die betroffenen Stellen. Die enthaltenen Vaso-Konstriktoren beseitigen Rötungen im Auge, indem sie die Gefäße verengen – „und das funktioniert auch auf der Haut“, weiß Christina.

MAKE-UP

4. Wimpern-Lockenstab

Für einen tollen Augenaufschlag hat Anna Neugebauer, Make-up-Artistin aus Berlin, einen heißen Tipp: „Die Wimpernzange kurz mit dem Föhn anheizen, ein paar Sekunden abkühlen lassen und damit den Wimpern den gewünschten Bogen verpassen!“ Durch die Wärme ist der Effekt noch größer und hält länger an. Aber Vorsicht: Die Zange unbedingt ausreichend abkühlen lassen.

Auch interessant: So findet man den richtigen Lockenstab

5. Puder abschminken

Viele Frauen setzen auf ein leichtes Puder, um einen makellosen, aber natürlichen Look zu kreieren. Christina Vacirca jedoch warnt: „Puder können schnell überschminkt wirken.“ Flüssige

Texturen verbinden sich besser mit der Haut, verspricht Christina. Sie schwört insbesondere auf Creme-Rouge für Wangen UND Lippen.

Auch interessant: So wird loses Puder richtig aufgetragen

6. Frische-Spritzer

Rebecca Restrepo, Global Make-up-Artist bei Elizabeth Arden in New York, liebt Thermalwasser: „Zwischen Lotion und Make-up besprühe ich damit das Gesicht und lasse das Wasser an der Luft trocknen“. Dadurch wird die Feuchtigkeitsaufnahme unterstützt, „der Teint wirkt strahlend frisch“, verspricht Rebecca, „und das Make-up sieht sehr natürlich aus.“

7. Eisk(aj)alt

Wenn der Kajal bröselig wird, kann das schnell ins Auge gehen. Miriam Jack würde ihn deshalb aber nicht gleich wegwerfen: „Legen Sie ihn für eine halbe Stunde ins Eisfach und er funktioniert wie neu.“

HAARE

8. Sommer-Spray

Einen lässigen, leicht gewellten Beach-Look zaubert salzhaltiges Seasalt-Spray. Das kann man leicht selber machen, verrät Miriam Jacks: „Kamillentee und Zitronensaft verrühren und ins Haar geben, das gibt tollen Stand.“ Toller Nebeneffekt der Hausmischung: „Langfristig hellt die Zitrone das Haar schonend auf.“ Wie sonnengeküst!

Auch interessant: 9 Beauty-Tricks mit Zitrone, die Sie noch nicht kennen

9. Nächtliche Ölung

Anders, als wir Arganöl und Co. bisher angewendet haben – sprich: vor oder nach der Haarwäsche – rät der Friseur Michael Manthei aus Berlin zur Nachtschicht: „Lassen Sie Ihr Haaröl über Nacht einwirken und waschen es morgens gründlich aus.“ Das Ergebnis: „Beeindruckend weiches, glänzendes Haar!“

10. Styling-Waffe Trockenshampoo

Der Express-Auffrischer funktioniert präventiv angewendet wie ein Haltbarmachen für die Föhn-Frisur: „Wer schon vor dem Styling Trockenshampoo auf die Ansätze sprüht, sorgt für Wahnsinnsstand“, so der Tipp von Miriam Jacks. Außerdem soll das Spray verhindern, dass die oftmals öligen Styling-Produkte das Haar im Ansatz nachfetten lassen.





HIRSCHGULASCH

Die getrockneten Steinpilze 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen. Dann auspressen und in kleine Stücke schneiden.

Das Gulasch abtropfen lassen und trocken tupfen. Das Butterschmalz im Bräter erhitzen, die Gulaschstücke portionsweise darin scharf anbraten und wieder herausnehmen.

Zwiebeln, Möhre, Sellerie und Steinpilze im Bräter anbraten. Das Tomatenmark anschwitzen und nach und nach mit etwas von dem Rotwein, Wildfond und Pilzwasser ablöschen. Maximal aber vom Rotwein etc. die Hälfte, dann das Fleisch hinzugeben, salzen und pfeffern. Dann den restlichen Rotwein, Einweichwasser, Gewürze, Rotweinessig und 2 EL von den Preiselbeeren und evtl. eine

Prise Zucker hinzugeben. Bei geschlossenem Deckel ca. 2 ½ -3 Stunden schmoren, bis das Fleisch zart ist, gelegentlich umrühren. Evtl. die letzte halbe Stunde ohne Deckel schmoren, damit die Sauce besser eindicken kann.

Zum Schluss die restlichen Preiselbeeren hinzufügen, evtl. mit Salz, Pfeffer, Rotwein abschmecken und wer mag, gibt einen Schuss süße Sahne dazu. Sahne lasse ich aber weg, weil die schöne dunkelbraune Farbe und der Geschmack der Sauce genug ist.

Arbeitszeit: ca. 40 Minuten

Koch-/Backzeit: ca. 3 Stunden

Gesamtzeit: ca. 3 Stunden 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal



KÜRBISSUPPE MIT EINEM HAUCH CURRY

Eine einfache Kürbissuppe aus Hokkaido-Kürbis und mit einer leichten Currynote.

Den Kürbis zuerst von den Kernen befreien und würfeln. Zusammen mit der gewürfelten Zwiebel in der Butter andünsten. Mit dem Sherry ablöschen, die Brühe hinzugeben und ca. 20 - 30 min kochen lassen. Dann die Sahne und das Currypulver hinzufügen und die Suppe pürieren.

Die Suppe eventuell noch etwas einkochen lassen und dann mit Salz, Zucker, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Koch-/Backzeit: ca. 40 Minuten

Gesamtzeit: ca. 55 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel



BOZA (WINTERGETRÄNK AUS ISTANBUL)

(Zutaten für 12 Portionen)

2 Gläser Bulgur
 1 Stange/n Zimt
 2: Vanilleschote(n)
 21 Gläser Wasser
 2 EL Mehl
 ½ Glas Joghurt (oder Milch)
 1 Pck. Hefe
 7 EL Zucker
 1 EL Vanillinzucker
 2 EL Zimt

Zubereitung

Den Bulgur über Nacht in einem Topf mit 12 Gläsern Wasser einweichen.

Am nächsten Tag bei mittlerer Hitze für 2 Stunden kochen.

Anschließend mit dem Pürierstab pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Das passierte "Bulgurmus" in den Kühlschrank stellen.

Den im Sieb verbliebenen Bulgur erneut mit 8 Gläsern Wasser für eine Stunde bei mittlerer Hitze aufkochen, pürieren, durch ein Sieb passieren und ebenfalls in den

Kühlschrank stellen.

Das Mehl in einen kleinen Topf sieben, mit 1-2 Gläsern Wasser auffüllen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Umrühren köcheln lassen, bis ein Brei entsteht. Vom Herd nehmen und 2 EL Zucker hineingeben und so lange umrühren, bis das Zucker sich aufgelöst hat. Abkühlen lassen.

Nach dem Abkühlen die Milch oder den Joghurt dazugeben. Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, 5 min. stehen lassen und dann in die Joghurtmasse schütten. Umrühren und für 30 min. an einem warmen Ort stehen lassen.

Nun den "Bulgurmus" aus dem Kühlschrank nehmen und die Joghurtmasse dazugeben. Durch Umrühren gut vermengen. In einen gut luftdicht verschließbaren Behälter füllen, den restlichen Zucker und den Vanillezucker zugeben und gut verschließen. 4-5 Tage lang gären lassen. Allerdings: mehrmals täglich über die 5 Tage den Behälter öffnen und den Boza umrühren.

Nach 5 Tagen mit Zimt servieren und geröstete Kichererbsen dazureichen.

Tipp: Man kann den Boza nach 5 Tagen erneut durch ein Sieb passieren, wenn man eine weniger dickflüssiges Getränk erhalten möchte.

SPORT IM WINTER: 6 TRAININGSTIPPS FÜR DEN OUTDOORSPORT

Ihr müsst nicht immer nur im Gym trainieren! Nur weil es jetzt kalt und grau ist, den Sport im Winter ausfallen lassen? Nein! Trotz Kälte und eventuell Eis und Schnee solltet ihr euch nicht zu Hause einschließen. Wenn ihr keinen Bock aufs volle Gym habt, dann verlegt das Training auch im Winter nach draußen! Hier erfahrt ihr, was ihr beim Sport im Winter draußen beachten solltet.

Welchen Sport im Winter könnt ihr machen?

Im Gym ist es jetzt im Herbst und Winter ziemlich voll. Ab Neujahr kommen auch wieder einige Leute, die ihre guten Neujahrsvorsätze umsetzen wollen. Warteschlangen an den Geräten, schlechte Luft und es ist irre laut. Warum dann nicht am besten nach draußen ausweichen? Laufen, Radfahren und Co. machen nicht nur in der Wärme richtig Bock. Ihr könnt auch euer Training nach draußen verlagern. Wenn ihr eure Body Weight Exercises im Sommer gerockt habt, dann klappt das auch in der Kälte.

Passend dazu: Laufen im Winter.

Wo macht ihr am besten Sport im Winter?

Nutzt eure üblichen Running-Strecken oder eure gewohnten Plätze für freies Training. Ihr solltet beim Joggen auf den bekannten Strecken nicht vergessen, dass es glatt durch nasse Blätter oder Eis sein kann. Behaltet den Boden im Auge. Wenn viel Schnee gefallen ist, dann lauft auch nicht unbedingt durch Wälder. Das könnte gefährlich werden, wenn Äste unter dem Schnee brechen. Achtet auch darauf, dass eure Trainingsgeräte frei von Schnee und Eis und nicht klitschnass sind. Sonst könnt ihr schnell abrutschen und euch verletzen. Und überschätzt euch nicht. Fangt mit dem Sport nicht ausgerechnet im Winter an und setzt euch nicht neue hohe Trainingsziele. Wenn ihr bisher keinen Sport gemacht habt, dann geht am besten ins Gym. Draußen seid ihr verletzungsanfälliger. Neue Trainingsziele fordern euren Körper zusätzlich. Ihr braucht aber viel Energie für den Wärmeregulierung.

6 Tipps für den Sport im Winter

Hier bekommt ihr 6 Tipps, wie es mit dem Sport im Winter klappt, was er für Vorteile für euch hat und worauf ihr beim Training draußen unbedingt achten solltet:

1. Sport im Winter: Motivation

Oft ist die Motivation das Schwierigste am Sport im Winter. Raus ins Kalte – nicht mit euch?! Aber immer müde und träge auf dem Sofa hängen ist auch keine Option. Bewegung tut in der kalten Jahreszeit gut und beugt dem Herbstblues vor. Die frische Luft macht euch wach, ihr bekommt mehr Energie und unterstützt euer Immunsystem. Ihr könnt der nächsten Erkältungswelle trotzen, wenn ihr euer Immunsystem durch die Kälte abhärtet und etwas pusht. Da im Winter wenig die Sonne scheint, nutzt die Zeit draußen, um wenigstens ein paar Sonnenstrahlen abzubekommen. Die tun nicht nur eurer Laune und Motivation gut, sondern auch eurer Gesundheit, denn ihr tankt auch noch Vitamin D. Dieses Vitamin ist eines der wichtigsten Vitamine für die Immunabwehr, mit Sport im Winter bleibt ihr also fit und gesund! Außerdem fühlt ihr euch nach einem erfolgreichen Training draußen richtig gut, vor allem, wenn ihr dann wieder ins Warme kommt. Ist das nicht alles schon Sportmotivation genug? Ansonsten klickt euch in die Motivationsprüche.

Passend dazu: Immunsystem stärken.

2. Sport im Winter: Die richtige Kleidung

Wenn ihr nach draußen geht, darf euch nicht warm sein. Kein Spaß! Euch sollte leicht kalt sein, denn durch den Sport heizt ihr euch stark auf. Mit dicken Klamotten wird euch schnell zu warm und ihr überhitzt. Am besten tragt ihr eure Funktionssachen aus dem Gym, die trocken schnell ab und kühlen euch nicht aus. Sachen aus Baumwolle bleiben nass und werden kalt! Winddichte Jacken sind auch super. Ab Temperaturen unter sieben Grad solltet ihr immer was auf dem Kopf beziehungsweise um die Stirn und Ohren haben, da dort am meisten Wärme abgegeben wird. Eine Mütze oder ein Stirnband hilft euch, nicht auszukühlen. Auf Handschuhe solltet ihr auch nicht verzichten.



Wenn die Temperaturen unter Null gehen, dann nehmt euch einen Mundschutz, zum Beispiel einen dünnen Schal. Die Atemwege reagieren extrem empfindlich bei sehr kalter Luft, die ihr einatmet. Und das gilt nicht nur, wenn ihr richtig joggen geht. Auch bei Übungen draußen solltet ihr eure Atemwege schützen! Wenn Schnee liegt und es gefroren ist, dann lauft ihr Gefahr, auszurutschen. Es gibt extra Running- und Trainingsschuhe, die mehr Profil haben und euch mehr Halt geben. Außerdem solltet ihr darauf achten, dass eure Füße nicht kalt werden. Wenn euch Thermosportsocken wie diese schon reichen, dann zieht sie unbedingt an. Es gibt aber auch extra Einlegesohlen mit Wärmefunktion – entweder welche für die einmalige Nutzung, wie diese hier oder teurere Einlegesohlen mit Akku, die ihr aber immer wieder verwenden könnt.

Worauf ihr beim Schuh noch so achten solltet: Der richtige Laufschuh.

3. Sport im Winter: Gesundheitliche Vorteile

Der Sport an der frischen Luft pusht euch. Die Stimmung wird besser, ihr stärkt durch die Kältereize euer Immunsystem, bleibt fit und gesund. Viren und Bakterien haben bei euch keine Chance. Die Sonnenstrahlen regen eure Vitamin-D-Produktion an. Ihr seid leistungsstärker. Der Herbstblues kann gar nicht erst entstehen.

Trainiert im Winter aber keine sportlichen Höchstleistungen. Bei tiefen Temperaturen solltet ihr euch nicht überfordern! Gemächlich warm machen und langsame Intensitätssteigerung sind das Beste für euren Körper. Euer Körper leistet allein durch das Warmhalten extrem viel. Achtet dann ein bisschen mehr auf euch und stresst den Körper nicht noch mehr. Auch wenn ihr nicht die Höchstleistungen aus dem Sommer erzielt, mit Training draußen bleibt euch eure Fitness aber definitiv erhalten!

Auch interessant: Sport bei Erkältung und Erkältungsmythen.

Sport im Winter

Probiert doch auch mal was Sportliches wie Schlittschuhlaufen aus. Das macht Spaß und die Endorphine im Körper machen euch glücklich. Glücklicher Körper = gesunder Körper! Aber übertreibt nicht gleich, sonst weicht die gute Laune bald einem schmerzverzerrten Gesicht.

4. Sport im Winter: Die Muskulatur

Bei Kälte verkrampft die Muskulatur leicht und wird steif. Das Verletzungsrisiko steigt. Achtet deshalb besonders auf eure Ausführungen von Übungen und Läufen und, wie schon gesagt, aufs Warm machen und eine gemäch-

liche Intensitätssteigerung. Bei Temperaturen ab fünf Grad unter Null solltet ihr drinnen weitertrainieren. Die Muskulatur reagiert dann nur noch sehr langsam und der Sport im Winter wird gefährlich. Ihr braucht nur eine kleine ungewohnte Bewegung machen oder aus Versehen leicht ausrutschen und schon melden sich Bänder, Sehnen und Muskulatur, im schlimmsten Fall sogar eure Knochen! Also lieber etwas Vorsicht, als hinterher die Nachsicht mit wochenlanger Zwangspause.

Auch interessant: Dehnen, Dehnübungen und Skigymnastik.

5. Sport im Winter: Die richtige Atmung

Atmet durch die Nase und nicht durch den Mund. Die Nase wärmt die Atemluft an und befeuchtet sie, durch den Mund geht direkt die kalte, trockene Luft in die Lunge und reizt sie. Bronchien und die Schleimhäute der Atemwege ziehen sich zusammen und der Sauerstoff wird schlechter aufgenommen. Sobald es in der Lunge brennt, brecht das Training für den Tag ab. Ihr riskiert sonst Reizhusten, Bronchitis oder sogar eine Lungenentzündung und damit wärt ihr eine Zeit lang außer Gefecht gesetzt.

Auch interessant: Atmung beim Krafttraining.

6. Sport im Winter: Viel Trinken

Neben einer ausgewogenen, gesunden Ernährung ist es für euch wichtig zu trinken. Heizungsluft und die trockene, kalte Luft draußen stressen unseren Körper. Die Schleimhäute in den Atemwegen werden gereizt und sind anfällig für Bakterien und Viren, die nächste Erkältung kann kaum verhindert werden. Ist euer Flüssigkeitshaushalt in Ordnung, sind die Schleimhäute gut durchblutet und feucht und können Bakterien und Viren abwehren. Am besten sind viel Wasser und warme Tees.

Wie wär's mit grünem Tee? Außerdem habe ich auch ein paar Rezepte für Winter Smoothies auf Lager.

Fazit: So klappt's mit dem Sport im Winter Euren Sport im Winter nach draußen zu verlegen, ist keine schlechte Idee. Ihr seid flexibel und die Bewegung, die frische Luft und die Sonne tun eurer Gesundheit und der Stimmung gut. Wenn ihr den Schweinehund überwunden habt, dann achtet noch auf die richtigen Klamotten, die richtige Atmung und darauf, dass ihr genügend trinkt. Dann steht dem Outdoor-Workout im Winter nichts entgegen.

Seid ihr Sport im Winter draußen schon gewohnt, wollt ihr damit jetzt starten oder bleibt ihr lieber im Gym?



BEEINDRUCKENDE LEISTUNG BEI DUNKELHEIT: NEUE MEHRZWECKKAMERA ML-105 EF MIT EINER EMPFINDLICHKEIT VON BIS ZU 4 MILLIONEN ISO

Canon stellt heute die ML-105 EF vor. Diese leistungsstarke Mehrzweckkamera ist in der Lage, scharfe und rauscharme Videos in Full-HD und Farbe selbst bei nahezu absoluter Dunkelheit mit einer Auflösung von 2,07 Megapixel aufzunehmen. Die neue Kamera knüpft an den Erfolg der ME20F-SH an und richtet sich an Anwender in industriellen Bereichen, in denen eine klare und präzise Bilderfassung selbst bei extrem schlechten Lichtverhältnissen wichtig ist.

Das kompakte und robuste Kameragehäuse ist stoß-, staub- und wasserfest und auf zuverlässigen Betrieb bei extremen Klimabedingungen ausgelegt. Die ML-105 EF fügt sich als eine von vier Modellvarianten nahtlos in bestehende Systeme ein. Die Integration erfolgt dabei über ein SDI-Terminal. Das Canon EF Bajonett erlaubt durch die große Auswahl an Objektiven die Anpassung an praktisch alle erdenklichen Aufgabenstellungen.

Low-Light-Eigenschaften

Mit einer maximalen ISO-Empfindlichkeit von bis zu 4 Millionen überzeugt die ML-105 EF mit einer beeindruckenden Lichtempfindlichkeit. Selbst bei weniger als 0,0005 Lux Umgebungshelligkeit ist eine Erfassung der Situation möglich. Zum Vergleich: Sternenlicht ist weniger als 0,03 Lux stark, Mondlicht zwischen 0,2 und 1,0 Lux. Der 2,07 Megapixel CMOS-Vollformatsensor erzeugt selbst bei fast absoluter Dunkelheit scharfe Aufnahmen mit erstaunlich wenig Bildrauschen. Dadurch eignet sich die ML-105 EF ideal für die Aufnahme klarer Bilder bei Nacht. Neben den klassischen Einsatzfeldern in industriellen Bereichen wie Verkehr, Smart City und Logistik werden damit auch spezielle Outdoor-Aufgabengebiete, etwa im Naturschutz, abgedeckt.

Kompakt und robust

Die kleine und robuste ML-105 EF wiegt nur ca. 800 Gramm bei kompakten Abmessungen von ca. 76 x 76 x 112 mm. Gegenüber dem Vorgängermodell ME20F-SH aus dem Jahr 2015 ist die neue ML-105 EF rund 50 Pro-

zent kleiner und 30 Prozent leichter. Die ML-105 EF hat den zusätzlichen Vorteil, dass sie vibrations- und stoßfest sowie durch den robusten ODU-Anschluss mobil einsetzbar ist – selbst bei extremen Temperaturen von -20 °C bis über 50 °C.

Flexibilität

Das EF Bajonett ermöglicht der ML-105 EF die nahtlose Integration in einen Standard-Workflow und gibt den Anwendern ein umfassendes Angebot von Objektiven zur Auswahl, um den jeweiligen Anforderungen gerecht zu werden. Die Kamera ist besonders für die Aufnahme von weit entfernten Motiven geeignet. Sie unterstützt die EF Superteleobjektive von Canon und stellt damit eine Lösung dar, um auch bei extrem wenig Licht Motive in Hunderten von Metern Entfernung zu erfassen. Die ML-105 EF ist mit einer Reihe von Filtern von Drittanbietern kompatibel, darunter IR-Sperrfilter, Bandpassfilter, IR-Passfilter und ND-Filter. Dadurch ist sie in der Lage, in verschiedensten Anwendungsbereichen eine gleichmäßig hohe Bildqualität zu erzielen. Die ML-105 EF verfügt über eine SDI-Schnittstelle, die am häufigsten verwendete Videoausgabeschnittstelle, zur problemlosen Integration in eine vorhandene Infrastruktur.

Gut abgestimmte Modellpalette

Neben der ML-105 EF kommen drei weitere leichte Kameras zum Canon Angebot der Mehrzweckkameras hinzu: ML-105 M58, ML-100 EF und ML-100 M58. Alle Modelle verfügen über die kompakte Bauform der ML-105 EF. Die ML-105 M58 verfügt ebenfalls über SDI-Konnektivität, verwendet allerdings ein M58 Bajonett. Die Modelle ML-100 EF und ML-100 M58 nutzen zur Systemintegration das CoaXPress All-in-one-Kabel und unterstützen wahlweise das Canon EF Bajonett oder das konventionelle M58 Bajonett.

Die ML-105 EF wird voraussichtlich im ersten Quartal 2021 verfügbar sein.



LEISTUNGSSTARKE LEICHTGEWICHTE: LG LAUNCHT GRAM NOTEBOOKSERIE IN DEUTSCHLAND

Leicht, leistungsstark und mit langer Ausdauer: LG bringt mit seiner erfolgreichen gram Serie frischen Wind auf den deutschen Notebook-Markt. Das Line-up spricht vor allem Nutzer im Premium-Segment an und bietet ein mobiles Arbeitserlebnis der Extraklasse. Das Flaggschiff der Reihe ist der LG gram 17 (Modell 17Z90N), eines der leichtesten 17-Zoll-Notebooks aller Zeiten. Auch der LG gram 15 (15,6 Zoll, Modell 15Z90N) und der LG gram 14 (Modell 14Z90N) setzen in ihren Größenklassen neue Maßstäbe. In Deutschland sind die leistungsstarken Leichtgewichte ab Mai 2020 zum UVP von 1.149 bis 1.649 Euro im Onlinehandel erhältlich.

„Wir freuen uns, diese Top-Entwicklungen aus dem Hause LG endlich auch in Deutschland anbieten zu können“, kommentiert Nils Becker-Birck, Director LG Information System Products (ISP) DACH, die Markteinführung von gram. „Unsere LG gram Notebooks haben in anderen Märkten weltweit schon viele Nutzer begeistert, und wir sind uns sicher, dass sie auch in Deutschland ihre Fans finden werden.“

Großzügige, brillante Displays in kompakten Gehäusen

Der LG gram 17 ist die ultimative Lösung für alle, die nach maximaler Produktivität im tragbaren Format suchen. Mit seinem großzügigen 17-Zoll-Display im kompakten 15,6-Zoll-Gehäuse steckt das Flaggschiffmodell, das auf der Fachmesse CES 2020 mit dem Innovationspreis ausgezeichnet wurde, andere 17-Zöller ganz locker in die Tasche. Die Spezialität von LG – das IPS-Display in WQXGA-Auflösung (Seitenverhältnis 16:10, Auflösung 2.560 x 1.600 Pixel) – bietet neben viel Platz für die Bearbeitung von Dokumenten, Fotos und Videos ein brillantes, lebendiges Bild.

Die kleineren Modelle setzen auf ebenso herausragende IPS-Displays in Full-HD-Auflösung (Seitenverhältnis 16:9, 1.920 x 1.080 Pixel) – und sind dabei konkurrenzlos kompakt: Der LG gram 15 ist so groß wie ein übliches 14-Zoll-Notebook, der LG gram 14 kommt mit einem 13,3-Zoll-Gehäuse aus.

Hochleistung und Ausdauer unter der Haube

Herzstück aller neuen gram Notebooks ist der Intel® Core™ Prozessor der 10. Generation mit Iris® Plus Grafik. Mit bis zu 24 GB Dual-Channel-DDR4-Arbeitsspeicher und verdoppelter Grafikleistung im Vergleich zu den Vorjahresmodellen können Kreative unterwegs selbst 4K-Videos problemlos bearbeiten. Auch Gaming-Freunde kommen durch die integrierte Grafikkarte auf ihre Kosten – und genießen ruckelfreies Spielvergnügen wie daheim auch im Zug und im Café.

Ob Freizeit oder Arbeit, die Suche nach der nächsten Steckdose rückt mit diesen Energiebündeln in weite Ferne: Mit 72 Wh Akkuleistung hält der LG gram 14 bis zu 18,5 Stunden durch. Die größeren Modelle setzen auf 80 Wh-Akkus – der LG gram 15 bringt es damit auf beachtliche 18,5 Stunden, der LG gram 17 auf 17 Stunden. Für gute Verbindung, Effizienz und Durchhaltevermögen sorgt bei allen Varianten der Standard Wi-Fi 6, und dank Mega Cooling bleiben die Notebooks auch bei intensiver Nutzung cool und leise. „Unsere LG gram Notebooks beweisen, dass selbst anspruchsvollste Nutzer uneingeschränkt mobil Arbeiten und Spielen können“, so Becker-Birck. „Die Entscheidung für Leistung, Tragbarkeit oder Akkulaufzeit ist endgültig passé!“



EINE NEUE ÄRA DER BILDSCHIRMTECHNOLOGIE: SAMSUNG PRÄSENTIERT DEN 110 ZOLL MICRO LED



Neuer TV ermöglicht erstmals den Gebrauch der innovativen Display-Technologie im privaten Rahmen

Die nächste Generation der TV-Technologie ist bereit für den privaten Gebrauch: In Korea hat Samsung soeben den ersten 110 Zoll Micro LED präsentiert. Verglichen mit anderen derzeit auf dem Markt erhältlichen Bildschirmtechnologien weist der Samsung Micro LED eine noch größere Farbpalette und verbesserte Helligkeitswerte auf. Der Schlüssel hierzu liegt in den selbstleuchtenden und winzig kleinen Dioden des TVs, der im ersten Quartal 2021 weltweit in den Verkauf geht.

2018 kam die Micro LED-Technologie von Samsung zum ersten Mal beim Modular-Display The Wall zum Einsatz, einem Panel aus mehreren Modulen, die professionell verknüpft werden konnten. Mit dem neuen 110 Zoll Micro LED bietet Samsung die innovative Bildschirmtechnologie nun erstmals auch in Form eines klassischen TVs an. Anders als bei seinem modularen Gegenstück ist für die Installation und Kalibrierung des Geräts keine professionelle Hilfe vonnöten. Die integrierten Video- und Audio-Funktionen sind ebenso wie weitere intelligente Features direkt nach dem Einschalten verfügbar.

Samsung entspricht dem Wunsch der Nutzer

Im vergangenen Jahr ist das Interesse an Großbild-TVs weiter rapide gestiegen. Mit der Markteinführung des 110 Zoll Micro LED schafft Samsung ein atemberaubendes Seherlebnis auf dem extragroßen TV-Bildschirm der nächsten Generation.

„Da Nutzer von ihrem TV mehr Features und Funktionen

erwarten als jemals zuvor, freuen wir uns sehr, mit dem 110 Zoll Micro LED genau diesem Wunsch nachkommen zu können“, sagt Jonghee Han, Präsident des Visual Display Business bei Samsung Electronics. „Der Samsung Micro LED wird die Welt der Premium-TVs für Zuhause neu definieren.“

Innovative Technologie ermöglicht Bildqualität auf höchstem Niveau

Nutzer extragroßer Bildschirme erwarten eine herausragende Bildqualität mit lebendigen Farben und einer gestochen scharfen Auflösung. Im 110 Zoll Micro LED kommen Mikrometer kleine Dioden zum Einsatz, die ohne Verwendung von Farbfiltern und Hintergrundbeleuchtung auskommen. Stattdessen sind die LEDs selbstleuchtend. Sie erzeugen Helligkeit und Farben innerhalb ihrer eigenen Pixelstrukturen. Die dabei entstehenden Bilder stellen 100 Prozent des DCI- und Adobe RGB-Farbraums dar und liefern einen erweiterten Farbraum auf dem Niveau von High-End-Spiegelreflex-Kameras (DSLR). Nutzer profitieren von der 4K-Auflösung des Displays mit acht Millionen Pixeln, atemberaubenden Farben und präzisen Helligkeitswerten.

Der 110 Zoll Micro LED ist außerdem mit einem Prozessor ausgestattet, der leistungsstark ist und verschiedenen Darstellungsmöglichkeiten gerecht werden kann. Der brandneue Mikro-Prozessor mit künstlicher Intelligenz liefert hochauflösende 4K-HDR-Inhalte, die sich durch eine helle, lebendige und höchst realistische Bildqualität auszeichnen, die wiederum für verschiedene Szenen optimiert wird.

Mikroskopisch kleine LEDs: Langlebig und widerstandsfähig

Darüber hinaus stellt die zugrundeliegende Technologie des 110 Zoll Micro LED sicher, dass die Bildqualität langfristig auf hohem Niveau bleibt. Die integrierten LEDs werden aus anorganischen Materialien hergestellt, was sie nicht nur langlebig, sondern auch sehr strapazierfähig machen. Die durchschnittliche Lebensdauer einer solchen Diode liegt bei bis zu 100.000 Stunden, beziehungsweise mehr als einem Jahrzehnt.

Bislang lag die kommerzielle Herstellung eines 110 Zoll Micro LED-Bildschirms für den privaten Gebrauch nicht im Bereich des Möglichen. Aus diesem Grund hat Samsung noch intensiver geforscht und etablierte neben einer hochmodernen Aufbautechnik zur Anbringung des TVs an der Wand zusätzlich einen vom Halbleitergeschäft inspirierten Herstellungsprozess, der die Produktion, den Transport und die Installation der Technologie maßgeblich erleichtert. Auf Basis dieser Entwicklung hat Samsung in Zukunft die Möglichkeit, noch kleinere Leuchtdioden herzustellen, die dem Nutzer ein vielfältiges Micro LED-Erlebnis bieten.

Immersives Design und großartiger Sound

Der Bildschirm des 110 Zoll Micro LED nimmt 99,99% des gesamten Gerätes ein und schafft so ein besonders immersives und rahmenloses Seherlebnis, wodurch allein der hochauflösende Bildschirm im Fokus steht.

Samsung hat seine Smart TV-Features optimiert und auf die Eigenschaften des 110 Zoll Micro LED angepasst. So können Nutzer nun beispielsweise die Multi View-Funktion nutzen, um bis zu vier verschiedene Inhalte gleichzeitig auf 55 Zoll großen Teil-Bildschirmen zu verfolgen. Bei Bedarf können Nutzer mehrere externe kompatible Geräte anschließen und so beispielsweise die Nachrichten verfolgen, während in der Bild-neben-Bild-Funktion ein Film läuft. Das Gleiche gilt für Sportarten, die gleichzeitig übertragen werden oder Video-Spiele, für die man sich parallel ein Tutorial auf YouTube ansehen kann. Die Kombinationen sind nahezu grenzenlos und werden stets in hochauflösender Qualität wiedergegeben.

5.1-Soundkulisse ohne weitere Lautsprecher

Vervollständigt wird das Paket durch eine dynamische Klangkulisse, die genauso immersiv ist wie die visuelle Komponente. Das integrierte Majestic Soundsystem liefert imposanten 5.1-Kanal-Sound, der nahezu jeden Raum in ein luxuriöses Heimkino verwandeln kann, ohne dass der Nutzer dafür auf externe Lautsprecher zurückgreifen muss. Die Object Tracking Pro-Funktion analysiert darüber hinaus den Inhalt und passt die Tonspur an das Gezeigte an. Wenn in einem Actionfilm also ein Flugzeug über die Köpfe der Protagonisten rauscht, fühlt es sich für den Nutzer fast so an, als würden die Motoren über seinem eigenen Kopf dröhnen.

Der 110 Zoll Micro LED von Samsung wird im ersten Quartal 2021 weltweit erhältlich sein.



ULMER



AGENTUR

**IHR PARTNER IN
WERBUNG UND DESIGN**

www.ulmer-agentur.de

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: 14.12.2020, 00:00 Uhr (online aktualisiert um 8:25 Uhr)

Die Anzahl der Fälle - und deren Differenz zum Vortag - und die Anzahl der Todesfälle beziehen 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. Bei den Fällen in den letzten 7 Tagen und der 7-Tage-Inzidenz liegt das Meldedatum beim Gesundheitsamt zugrunde, also das Datum, an dem das lokale Gesundheitsamt Kenntnis über den Fall erlangt und ihn elektronisch erfasst hat.

Bundesland	Elektronisch übermittelte Fälle				
	Anzahl	Differenz zum Vortag	Fälle in den letzten 7 Tagen	7-Tage-Inzidenz	Todesfälle
Baden-Württemberg	188.241	2.197	20.789	187	3.425
Bayern	259.793	2.890	26.728	204	4.895
Berlin	78.796	548	7.083	193	821
Brandenburg	26.952	518	3.825	152	484
Bremen	11.714	53	911	134	158
Hamburg	29.408	273	2.335	126	478
Hessen	108.316	955	11.360	181	1.755
„Mecklenburg-Vorpommern“	8.232	163	1.448	90	98
Niedersachsen	85.729	958	7.501	94	1.427
Nordrhein-Westfalen	317.966	3.029	30.100	168	4.489
Rheinland-Pfalz	56.345	809	6.468	158	855
Saarland	15.996	408	1.836	186	307
Sachsen	86.807	2.562	15.437	379	1.702
Sachsen-Anhalt	18.524	372	3.311	151	274
Schleswig-Holstein	18.100	140	2.314	80	293
Thüringen	26.159	487	5.005	235	514
Gesamt	1.337.078	16.362	146.451	176	21.975

(QUELLE: rki.de)

FALLZAHL DES CORONAVIRUS (COVID-19) NACH LÄNDERN 2020

Fallzahl des Coronavirus (COVID-19) seit Dezember 2019 nach am schwersten betroffenen Ländern bis zum 11. Dezember 2020

USA	15.617.923
Indien	9.796.769
Brasilien	6.781.799
Russland	2.574.319
Frankreich	2.391.643
Vereinigtes Königreich	1.792.611
Italien	1.787.147
Spanien	1.720.056
Argentinien	1.482.216
Kolumbien	1.399.911
Deutschland	1.287.092
Mexiko	1.217.126
Polen	1.115.201
Iran	1.083.023
Peru	979.111
Türkei	955.766
Ukraine	895.620
Südafrika	836.764
Indonesien	605.243
Belgien	600.397
Niederlande	595.473
Irak	571.253
Tschechien	569.205
Chile	566.440
Weltweit	69.688.577

Gunter Czisch
Oberbürgermeister Stadt Ulm



ULM

Für eine grandiose Unterst
wie diesen, bedanken wir
beiden Oberb

Katrin Albsteiger
Oberbürgermeisterin Stadt Neu-Ulm



ULM-TV

Unterstützung in schweren Zeiten
Wir sind Ihnen herzlich bei unseren
Oberbürgermeistern



DATING „TECHNISCH ÜBERHOLT“

Von Johanna F.
(Autorin)



Das Jahr 2020 hat wohl die gesamte bisherige Modernisierung des Datings noch einmal gesprengt. Einsamkeit oder das sich gerade einschleichende Dauersingledasein in 2020 ein sind wichtige Themen und eventuell sogar Nebenwirkungen von Covid19. Denn der innerliche Wunsch durch die schwere Zeit zu zweit gehen zu können ist da und er ist stark. Vielleicht sogar wieder ein Stück stärker als zu Zeiten, als Covid19 unser Leben für uns noch nicht in den Griff nahm und wir uns im Eifer des Alltags weniger darum kümmern mussten, ob wir in ein paar Wochen oder Monaten in einem Lockdown hängen und sich das Kennen Lernen neuer potentieller Partner zukünftig als sehr schwierig erweisen würde.

Aber unabhängig von Covid19: Was hat sich in Zeiten des Onlinedatings im

Gegensatz zu „früher“ eigentlich alles verändert?

Zuerst denke ich, dass es früher einfacher war, da es viele technische Möglichkeiten einfach nicht gab und dadurch blieb einem gar nichts anderes übrig als sich per Telefonat oder persönlich zu verabreden. Und hey es war schön so!

Auch Ansprechen war einfacher.

Man musste nicht über Dritte nach Facebook- oder Instagram-Profilen buhlen.

Wie sehr mancher diese Art von Normalität heute schätzt...wer weiß?

Als ich mit meiner ersten großen Liebe zusammen gekommen bin, hatten wir uns handgeschriebene Liebesbriefe geschrieben.

Wir haben uns hauptsächlich persönlich unterhalten. SMS gab es weniger. Wenn wir Kontakt wollten, haben wir uns getroffen und waren viel draußen.

Es war wirklich wunderschön.

Wir sehen es heute noch in Filmen oder lesen es in Büchern.

Das Spontantrreffen. Eines in dem sich Mann und Frau durch einen Zufall oder eine zusammenkommende Situation begegnen und sich zwischen ihnen eine Anziehung entwickelt.

Aus einem Flirt wird ein reizendes Spiel indem es ein Hin und Her gibt. Und daraus entwickelt sich ein Kennenlernen. Aus dem Kennenlernen wird dann eine Bindung. Oder auch nicht.

Nie ist klar, wie weit, wie schnell und wohin sich die Sache entwickelt.

Aber es ist ja gerade diese reizvolle Ungewissheit, das Aufbauen von Spannung, um die es bei den ersten Dates geht. Dabei ist es wichtig, die richtige Balance zwischen Offenheit und Zurückhaltung zu finden. So kennen es sogar noch unsere älteren Geschwister, die älteren Generationen sowieso oder auch Menschen aus anderen Kulturen.

In den letzten Jahren hat sich die Technologie und die Mobilisierung enorm rasant entwickelt.

Haufenweise social media Plattformen, welche aus dem Boden schossen und immer mehr an Beliebtheit gewannen.

Apps um neue Leute kennen zu lernen.

Soziale Kontakte online. Super Gelegenheit um die gewonnene Zeit anders nutzen zu können. Kurz mal durch den Menschenkatalog wischen und die verschiedenen Persönlichkeiten in den ersten Sekunden durch ein meist bearbeitetes oder auch verpixelttes Foto in eine Schublade stecken.

Ist „Quality time“ zu einem Termin geworden, welchen man sich in den Smartphone Kalender einträgt?

Ich denke auch, dass die Emanzipation der Frauen teil-

weise eine Rolle spielt.

Viele Frauen sind selbstständig und ziehen inzwischen die Karriere der Partnerschaft oder Familiengründung vor.

Sie können immer besser bezahlte Jobs bekommen und haben ihr Leben gerne komplett unabhängig vom Mann im Griff.

Von einigen meiner männlichen Bekannten in meinem Umfeld, habe ich sogar des öfteren mitbekommen, dass Frauen „doch auch nur noch unverbindlich das Eine wollen“.

Ich persönlich, kann mir das überhaupt nicht vorstellen.

„Früher war alles besser ...“?

Gleichberechtigung beim Daten? Sicher nicht...Die Emanzipierte Dame, welche den ersten Schritt macht ? Nach den archaischen Rollenbildern macht ER den ersten Schritt und SIE lässt sich erobern.

Mit anderen Worten: Er ist ein Macho und sie himmelt ihn unterwürfig an. Funktioniert das auch heute noch? Ich denke nicht.

Dating - damals vs. heute

Zuerst: Der Mann holte seine Herzdame ab und brachte sie auch heim.

„Kommst du noch auf ein Kaffee mit hoch?“

Nein bestimmt nicht. Entweder war sie zurückhaltend und erobungswillig oder es hätte vom Vater dermaßen eine Schelle gegeben.

Dafür gab es den altbekannten

Gute-Nachkuss nach einem gelungenen Abend.

In der heutigen Zeit wird in der Regel ein Treffpunkt vereinbart, zu dem beide eigenständig hinkommen. Dort trennt man sich dann auch wieder. Oder noch neuer und immer beliebter: Es wird sich gleich in der Wohnung einer der beiden Parteien getroffen. Dies endet nicht selten mit Intimitäten.

Es wird umgangssprachlich „Netflix and chill“ genannt. Besonders zu Lockdown-Zeiten ein geheimes Brechen einer inoffiziellen 1.Date-Regel.

Kommunikation: Manuell vs. digital

Der Brief. Vergessen und verloren. Aber romantisch, persönlich und handgeschrieben und zeigt solch ein Brief den Einsatz des Verfassers. Wer heutzutage solch einen Brief erhält, sollte diesen schätzen und in die Kiste mit besonderen Habseligkeiten verstauen.

Unabhängig davon ob sich daraus eine tiefe Bindung entwickelt oder nicht.

Heutzutage ist es eine instant Message. Auch die könnten romantisch und emotional sein. Sind meist aber wegen Zeitmangel kurz und gedankenlos. Oder zu sachlich.

Wer braucht denn heute noch Pünktlichkeit:

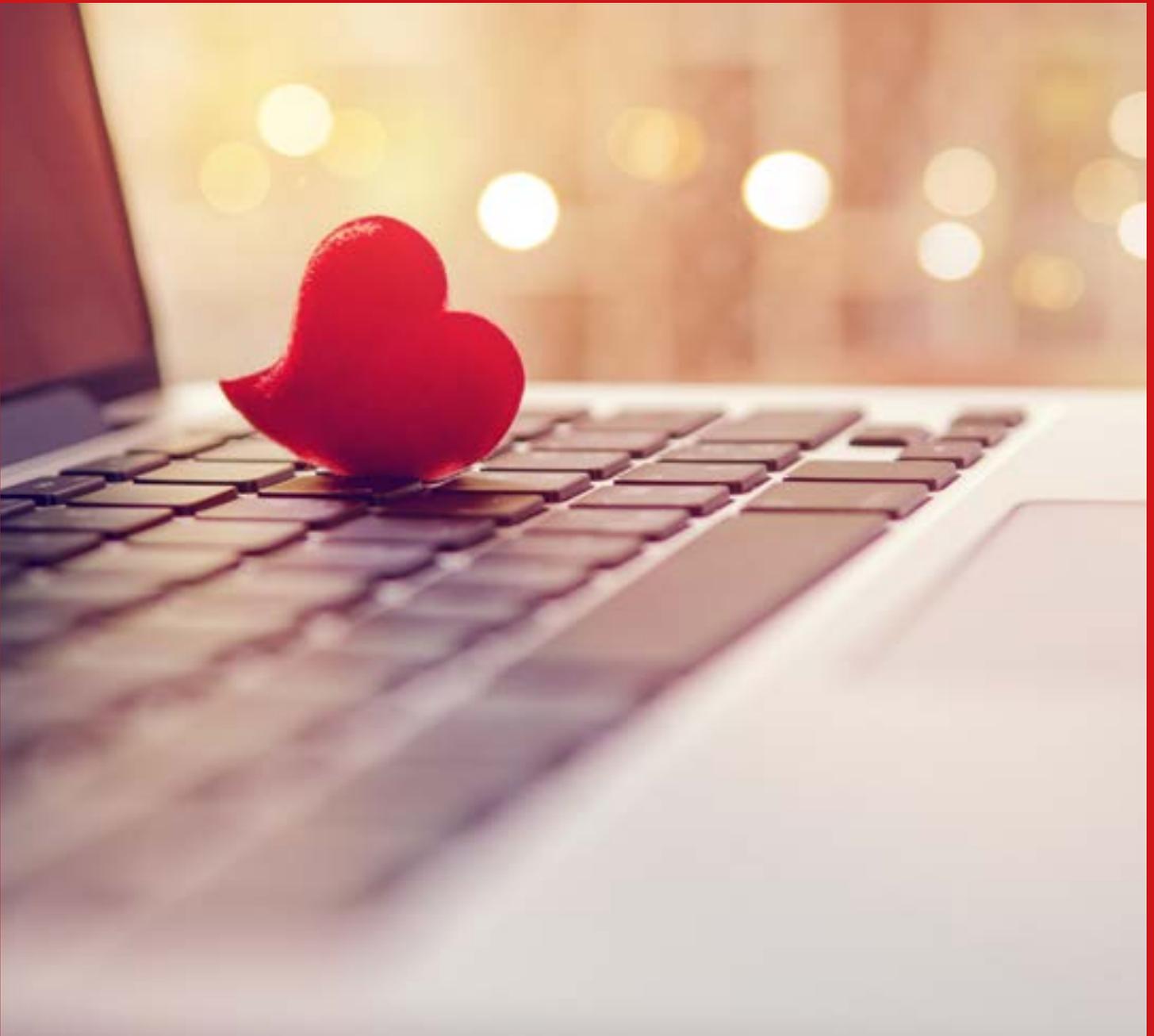
Zu spät kommen Gab es damals nicht, denn man hatte kein Handy um schnell mal eine Nachricht zu schreiben.

Was unternehmen? Akribisch geplant oder lieber spontan?

Früher ergriff der Mann die Initiative, führte sie aus, gute Gespräche, Essen, Wein und Kerzenschein. Er hatte bereits im Voraus das Date geplant und vorbereitet. Er wusste in welches Restaurant es geht und zeigte somit, dass er sich Gedanken gemacht hat.

Und heute?

Oft trifft man sich einfach spontan und überlegt dann erst gemeinsam, was man macht oder wo man hingehet, um etwas zu essen oder zu trinken. Ganz mutige unternehmen etwas Actionreiches gemütlich Kultur erleben.



Das kann gutgehen aber oft sind langes Herumschlendern und Unentschiedenheit die Folgen. Ein Hauch eines unwohl Gefühls könnte sich breit machen.

Was ist immer tabu?

Einige grundlegende Tatsachen ändern sich jedoch nie. Und das ist auch gut so.

Da das eigene Selbstwertgefühl eng mit der Ausstrahlung verknüpft ist, sollte man auf gar keinen Fall zu einem Date gehen, wenn man schlechte Laune hat. Auch indiskrete Fragen stellen, sich ständig über das eigene Leben beschweren und voreiliges Planen von einer gemeinsamen Zukunft mit dem Date, sind alles andere als ratsam.

Die Wegwerfgesellschaft

Unsere Onlinedates.

Wir treffen sie, besuchen sie oder lassen uns von ihnen besuchen .

Manchmal ist ein Kandidat dabei aber meistens eher nicht.

Ich schätze, dass mind. 75 % der Chats und Online-Bekanntschäften früher oder später im Sand verlaufen. Leider.

Meistens früher als später .

Und dann wird „gebreadcrumbed“

Was heißt, du bist solange interessant und wertvoll bis jemand anderes kommt der es noch mehr als du ist.

Aber da man ja nicht weiß ob die neue Sache funktioniert, hält man sich die andere auch noch warm für den Fall, dass man ja doch wieder zu dieser Person zurück möchte.

Kommt es zu einer Beziehung und in dieser kommt ein Konflikt zustande wird oftmals einfach ein Ende gezogen.

„Denn da draußen gibt es ja noch genug Breadcrumbs, die nur darauf warten, bis sie ihr jetziges Exemplar austauschen können...“

Wichtig

Wir Menschen sind von Natur aus begeistert von dem was wir selbst nicht haben, werden wir magisch angezogen.

Zum Beispiel verstehen wir uns auch mit Menschen die uns sehr ähnlich sind weniger gut.

Das gilt aber nur für den Anfang.

Damit möchte ich sagen, dass wir uns meist anfangs in Menschen vergucken, die komplett anders als wir selbst sind. Und das ist am Anfang auch sehr aufregend und spannend.

Ist man dann einige Jahre mit der Person liiert, könnte es passieren, dass uns genau diese anfangs faszinierenden Seiten nerven werden.

Augen auf und leider auch Maske an bei der Partnersuche...



Foto:DGM/Himolla

KEIN MÖBELKAUF OHNE SITZPROBE ENDVERBRAUCHER SOLLTEN SICH IM MÖBELHAUS GRÜNDLICH NIEDERLASSEN

Fürth. Beim Kauf von Möbeln zum Sitzen und Liegen geht es nicht ohne die altbewährte Sitzprobe. Die Deutsche Gütegemeinschaft Möbel (DGM) empfiehlt, sich vor der Entscheidung für ein neues Polster- oder Sitzmöbel gut und gerne 20 Minuten lang darauf niederzulassen und verschiedene Sitzpositionen auszuprobieren: „Jeder Mensch ist eigen, hat einen individuellen Körperbau und ein persönliches Empfinden von Komfort und Gemütlichkeit“, sagt DGM-Geschäftsführer Jochen Winning. Eine individuelle Bewertung anhand einer ausgiebigen Sitzprobe sei daher unerlässlich. „Idealerweise sollten alle Familienmitglieder Probesitzen und in die Kaufentscheidung einbezogen werden“, rät der Möbelexperte.

Auf diese Fragen soll die Sitzprobe Antworten geben

Das Design und die Maße der etwaigen neuen Couch, des Sessels oder Bürostuhls sagen zu. Wer dann beim Probesitzen die Augen schließt und gleich für einige Minuten entspannen kann, ist einem geeigneten Möbelstück auf der Spur. Neben dem übergeordneten Entspannungsfaktor sind aber auch einzelne Komfortkriterien zu beachten. Entscheidende Fragestellungen lauten: Werden Becken und Rücken gut abgestützt? Lässt die Sitzhöhe ein bequemes Abstellen der Füße zu? Verhindert die Sitztiefe, dass die Kniekehlen zu stark an die Vorderkante des Möbelstücks gepresst werden? Passt die Sitzhärte beziehungsweise trifft die Festigkeit der Polsterung den individuellen Geschmack? Ist die Neigung der Rückenlehne angenehm? Lässt sich der Kopf anlehnen beziehungsweise ablegen, ohne den Hals zu überstrecken? Ermöglichen die Armlehnen eine komfortable Arm- und Schulterhaltung?

Auch auf objektive Qualitätsmerkmale achten

Um sicherzustellen, dass ein neues Sitz- oder Polstermöbel über viele Jahre und nicht nur in den ersten Wochen den Komfortansprüchen genügt, sollten Endverbraucher außerdem objektive Bewertungskriterien in die Kaufentscheidung einbeziehen. Hierbei gibt ihnen das

RAL Gütezeichen „Goldenes M“ eine willkommene Hilfestellung, denn es ist der umfassendste Nachweis über Möbelqualität in Europa. „Möbel, die mit dem ‚Goldenen M‘ gekennzeichnet sind, garantieren dem Nutzer nicht nur deren Langlebigkeit, sondern auch eine einwandfreie Funktionalität und überprüfte Sicherheit sowie Gesundheits- und Umweltverträglichkeit“, erklärt Winning. In unabhängigen Prüflaboren werden die Möbel genau unter die Lupe genommen, ehe sie das RAL Gütezeichen erhalten. Wer sich also vor dem Kauf eines neuen Sitz- oder Polstermöbels ganz sicher sein will, zieht neben den Meinungen möglichst aller Familienmitglieder auch noch die objektive Bewertung aus dem Prüflabor zu Rate. „Dafür braucht es nur einen Blick auf einen Aufkleber oder Anhänger mit dem ‚Goldenen M‘ oder eine kurze Beratung des nächsten fachkundigen Verkäufers im Möbelhandel – er oder sie sollte wissen, ob es sich beim favorisierten Möbelstück um ein gründlich qualitätsgeprüftes Produkt handelt“, schließt der DGM-Geschäftsführer. DGM/FT



Foto: DGM/Signet

MASSIVHOLZBETTEN TRAGEN ZUR ERHOLUNG BEI FÜR EINEN GESUNDEN SCHLAF



Herford. Das kennt vermutlich jeder: Obwohl wir abends müde sind, können wir schlecht einschlafen oder wälzen uns eine Zeitlang im Bett herum. Hierfür kann es viele Gründe geben, wie einen stressigen Arbeitstag, zu spätes Abendessen oder das berühmte Gedankenkarussell. Die nötige Entspannung durch zügiges Ein- und Durchschlafen bleibt aus. „Laut der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin leiden rund 25 Prozent der Bevölkerung unter Schlafstörungen. 11 Prozent empfinden ihren Schlaf als ‚häufig‘ nicht erholsam“, weiß Andreas Ruf, Geschäftsführer der Initiative Pro Massivholz. Er merkt an, dass schlechter Schlaf keine persönlichen Ursachen haben muss, sondern auch an der Matratze sowie dem Bettgestell liegen kann.

Neben vielerlei Tipps und Tricks für einen besseren Schlaf sollten Verbraucher daher auch auf die Komponente „Bett“ Acht geben. Das fängt bei der Standfestigkeit und Bequemlichkeit an und geht bis hin zu Störgeräuschen, die unter keinen Umständen von dem Schlafmöbel ausgehen sollten. Mehr noch können aber auch mikrobiologische Faktoren des gewählten Möbelmaterials Einfluss auf den Schlafkomfort haben. Massivholzmöbel spielen ihre Vorteile gerade im Schlafzimmer voll aus. „Jedes Holz besitzt natürliche Inhaltsstoffe, die während des Wachstums im Baum eingelagert und nach der Verarbeitung zu Möbeln kontinuierlich an die Raumluft abgegeben werden. Dies nehmen wir dann als natürlichen Holzgeruch wahr. Die Inhaltsstoffe lösen zum einen ein Gefühl

der Entspannung in uns aus und zum anderen reduzieren sie unseren Herzschlag auf eine normale, gesunde Frequenz“, erklärt Andreas Decker, Geschäftsführer von InCasa Schlafräumsysteme aus dem nordrhein-westfälischen Beverungen und Mitglied der IPM. Diese zwei positiven Eigenschaften lassen sich spüren und tragen zu einem hohen Schlafkomfort bei.

Auch die Optik spielt mit rein. Außerdem wirken natürliche Holzoberflächen grundsätzlich antibakteriell und können so das Immunsystem entlasten, da die Anzahl der Bakterien, die auf der Oberfläche landen können, maßgeblich reduziert werden. „Gerade bei harzreichen Hölzern wie Zirbelkiefer ist dieser Effekt besonders gut zu spüren und wurde bereits mehrfach in Studien belegt“, so Decker.

Auch die Optik von Holz hat Einfluss auf den Menschen, denn nicht in jedem Schlafzimmer ist es stockdunkel: Je nach Holzart und Faserstruktur wirken die natürlichen Holzoberflächen stärker beruhigend auf den Betrachter als andere Möbeloberflächen. Dies kann ebenfalls zu einem schnelleren Einschlafen und Entspannen beitragen. „Wer also mit Schlafproblemen zu kämpfen hat, sollte beim nächsten Möbelkauf auch einmal über sein Bettgestell nachdenken und sich hierbei ausführlich von den fachkundigen Verkäufern über Massivholzbetten beraten lassen“, empfiehlt Möbelexperte Decker. IPM/RS





EIN TRIBUT AN DIE VERGANGENHEIT, EIN SCHRITT HIN ZU EINER SAUBEREREN UMWELT UND EINE PARTNERSCHAFT, DIE AUF DAUER ANGELEGT IST

Breitling kündigt die Lancierung der Superocean Heritage '57 Outerknown an, die dritte Uhr in Zusammenarbeit mit Outerknown, der nachhaltigen Bekleidungsmarke, die von der Surferlegende Kelly Slater mitbegründet wurde. Mit ihrem bronzefarbenen Zifferblatt und dem Outerknown-NATO-Armband aus ECONYL®-Garn bringt diese moderne Retro-Uhr fürs Wasser den coolen, entspannten Lebensstil zum Ausdruck, der mit der Surferszene in Südkalifornien und Hawaii der 1950er- und 1960er-Jahre in Verbindung gebracht wird. Sie ist mit einem klassischen Edelstahlgehäuse oder als Modell in limitierter Auflage mit einer Lünette aus 18-karätigem Rotgold für alle erhältlich, die noch mehr Aufsehen erregen wollen. Die Superocean Heritage '57 Outerknown und die Superocean Heritage '57 Outerknown Limited Edition feiern die Partnerschaft von Breitling mit Outerknown, der nachhaltigen Bekleidungsmarke, die von Kelly Slater, Mitglied der Surfers Squad mitbegründet wurde. Nach der Superocean Heritage Outerknown im Jahr 2018 und der Superocean Outerknown im Jahr 2019 ist dies die dritte Zusammenarbeit zwischen den beiden Marken. Beide Marken teilen ein Engagement für saubere Meere und Strände. Ihr Ziel, einen Beitrag zur Aufrechterhaltung und zum Schutz einer gesunden, sicheren Umwelt zu leisten, spiegelt sich in der Schaffung der Outerknown-NATO-Armbänder wider. Diese Bänder werden aus ECONYL®-Garn hergestellt, einem Material, das aus wieder-

verwerteten Nylonabfällen gewonnen wird. Gleichzeitig erinnert das moderne Retro-Design der Uhren an die für die Epoche prägende Surfkultur, die mit den 1950er- und 1960er-Jahren von Südkalifornien und Hawaii in Verbindung gebracht wird. An diese bahnbrechenden Jahrzehnte erinnert man sich liebevoll wegen der grossartigen Musik, heissen Autos und einer fast spirituellen Verbindung zur Freiheit, die man an endlosen Sandstränden und auf der Suche nach der perfekten Welle findet. Georges Kern, CEO von Breitling, äussert sich so: «Wir sind begeistert, auf unserer starken Partnerschaft mit Kelly Slater und Outerknown aufbauen zu können. Die Projekte, an denen wir mit ihnen arbeiten, gehen über die Produktentwicklung hinaus. Sie unterstreichen das Engagement von Breitling für Nachhaltigkeit. Natürlich lieben wir auch die Verbindung zum coolen Surf-Lebensstil, und die Zusammenarbeit mit dem grössten Surfer aller Zeiten macht das noch einzigartiger!» Kelly Slater: «Georges und sein Team bei Breitling haben gezeigt, dass sie dieselbe Leidenschaft für saubere Ozeane und Strände haben wie wir. Und Uhren mit den ECONYL®-Garn-Armbändern zu kreieren, die wir zusammen mit Breitling entworfen haben, ist eine schöne Botschaft und unser Symbol für eine sauberere Umwelt bei der Entwicklung von Produkten.» Breitling Superocean Heritage '57 Outerknown Die Breitling Superocean Heritage '57 Outerknown ist in



zwei Versionen erhältlich: Die eine ist aus Edelstahl und die andere – eine auf 500 Exemplare limitierte Edition – verfügt über eine Lünette aus 18-karätigem Rotgold. Mit ihren pfeilförmigen Zeigern, übergrossen Indizes und der konkaven Lünette sind die Uhren eindeutig von der originalen SuperOcean von 1957 inspiriert. Auf dem Gehäuseboden ist das Logo von Outerknown eingraviert. Beide Versionen werden von dem Breitling-Kaliber 10 angetrieben, das eine Gangreserve von ca. 42 Stunden bietet. Wie alle Breitling Uhren sind auch diese Modelle COSC-zertifizierte Chronometer – eine unabhängige Bestätigung für ihre Präzision und Leistung.

Die Edelstahlversion verfügt über ein bronzefarbenes Zifferblatt, das ihr einen einzigartigen modernen Retro-Touch verleiht. Ihr Zifferblatt wird durch ein braunes

NATO-Armband aus ECONYL®-Garn ergänzt. Die konkave, bidirektional drehbare Lünette aus Edelstahl verfügt über einen ultraharten, kratz- und stossfesten, schwarzen Keramiklünettenring mit einem zentralem Leuchtpunkt bei der 12-Uhr-Position, ein ideales Merkmal für eine Taucheruhr.

Die Superocean Heritage '57 Outerknown Limited Edition verfügt ebenfalls über ein Zifferblatt aus Bronze und einem braunen Outerknown NATO-Armband aus ECONYL®-Garn, aber ihre konkave, bidirektional drehbare Lünette ist aus 18-karätigem Rotgold, das durch den schwarzen Keramiklünettenring wunderbar ausgeglichen wird. Dieses Modell ist in einer limitierten Auflage von 500 Uhren erhältlich.



30 GRAD UNTER NULL GEFANGEN IM SCHNEE

Veröffentlichung

07.01.2021

Originaltitel

Centigrade

Genre

Thriller

Land

USA 2020

Regie

Brendan Walsh

Produktion

Manhattan Productions

Phippen Pictures

Darsteller

Vincent Piazza, Genesis Rodriguez, Mavis

Simpson-Ernst

Ein hochspannender Survival Thriller nach einer wahren Geschichte. Ein heftiger Schneesturm in der Wildnis zwingt die frisch vermählten Matt und Naomi ihr Auto anzuhalten. Als sie am nächsten Morgen aufwachen, sind sie unter meterdickem Schnee bei eisigen Minustemperaturen vergraben. Die Zeit drängt, denn Naomi ist hochschwanger. Für die beiden beginnt der Kampf ums nackte Überleben.



DER PFAD DES LEGIONÄRS

Veröffentlichung

07.01.2021

Originaltitel

Legionnaire's Trail

Genre

Abenteuer, Action

Land

Spanien, USA 2020

Regie

Jose Magan

Produktion

BondIt Media Capital, Carbara films, Cinetel Multimedia, Equo Entertainment, Magol Films, Media Solutions Partners, Premiere Entertainment Group, Vallinas Films

Darsteller

Mickey Rourke, Joaquim de Almeida, Lee Partridge, Vladimir Kulich, Bai Ling, Maksim Matveev

Mickey Rourke in einer epischen Geschichte über Mut während des Krieges. Zwei römische Legionen bleiben hinter feindlichen Linien in den schneebedeckten Bergen Armeniens stecken. Es droht die Vernichtung. Legionär Noreno, der von hier stammt, muss allein tödliches Terrain durchqueren. Nur so kann er Hilfe holen und den unausweichlichen Angriff verhindern.



SONATA SYMPHONIE DES TEUFELS

Veröffentlichung

07.01.2021

Originaltitel

The Sonata

Genre

Horror, Thriller

Land

Frankreich, Großbritannien, Lettland, Russland 2018

Regie

Andrew Desmond

Produktion

Creativity Capital, CTB Film Company, Featuristic Films, Flexibon Films, OneWorld Entertainment, Tasse Film, The Project

Darsteller

Rutger Hauer, Matt Barber, Simon Abkarian, Freya Tingley, James Faulkner, Catherine Schaub-Abkarian

Musik im Angesicht des Teufels. Die begnadete Violonistin Rose erbt das Schloss ihres Vaters und taucht in eine dunkle Welt. Er war ein genialer Komponist und hat Rose ein letztes Werk hinterlassen: eine mysteriöse Sonate, mit uralten Symbolen übersät. Mit Hilfe ihres Agenten deckt sie ein dämonisches Geheimnis auf. Ihr Vater hat ein finsternes Meisterwerk erschaffen, für Rose in der Hauptrolle.



TRICK DEIN LETZTES HALLOWEEN

Veröffentlichung

07.01.2021

Originaltitel

Trick

Genre

Horror

Land

USA 2019

Regie

Patrick Lussier

Produktion

Durango Pictures, Film Bridge International, Pavillion Acquisitions, Premiere Picture, Trix2019

Darsteller

Omar Epps, Jamie Kennedy, Tom Atkins, Ellen Adair, Kristina Reyes, Vanessa Aspillaga

Ein Massaker während einer Halloween-Party erschüttert eine Kleinstadt. Ein Killer namens TRICK ist verantwortlich. Die Gefahr scheint gebannt, nachdem Detektive Mike Denver ihn beim Fluchtversuch erschießen kann. Aber Mike bleibt skeptisch, konnte doch die Leiche nie gefunden werden. Und tatsächlich: jedes Jahr an Halloween tötet Trick bestialisch. Und niemand scheint ihn aufhalten zu können.



BESSERE DIAGNOSE VON CHRONISCHER NIERENINSUFFIZIENZ: CYSTATIN C BEI RISIKOARMEN PATIENTEN GENAUER ALS KREATININ

Chronische Nierenerkrankungen (chronic kidney disease) gelten als weltweites Gesundheitsproblem und betreffen einen großen Teil der erwachsenen Bevölkerung. Die Erkrankung ist häufig Folge von Diabetes oder Bluthochdruck und gilt als eigenständiger Risikofaktor für Herzinfarkt oder Schlaganfall. In einer Studie haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Ulmer Universitätsmedizin und des Deutschen Herzzentrums der Technischen Universität München gezeigt, dass eine auf dem Marker Cystatin C-basierende Messmethode unter bestimmten Umständen genauer sein kann, als die bislang verwendete Messung mittels Kreatinin. Veröffentlicht wurde die Arbeit im Fachjournal BMC Medicine.

Bislang gilt das Stoffwechselprodukt Kreatinin als Hauptmarker für die Nierenfunktion. Reichert sich die Substanz, die normalerweise über den Urin ausgeschieden wird, im Blut an, kann eine chronische Nierenerkrankung vorliegen. Jedoch variiert die Genauigkeit der Messmethode mit dem Alter, dem Geschlecht und der Muskelmasse der Testpersonen. Vor allem bei älteren Patientinnen und Patienten ist die Methode mit Einschränkungen verbunden und in den Diagnose-Grenzbereichen einer chronischen Nierenfunktion sehr fehleranfällig.

Das inzwischen ebenfalls als Marker für die Funktion der Nieren eingesetzte Cystatin C liefert bei jüngeren und Personen ohne weitere Erkrankungen verlässlichere Ergebnisse. „Die richtige Klassifizierung – Niereninsuffizienz ja oder nein – ist vor allem beim Screening dieser Bevölkerungsgruppen von Bedeutung, um weniger falsch positiv klassifizierte Personen zu erhalten“, so Professor Dietrich Rothenbacher, der das Institut für Epidemiologie und Medizinische Biometrie der Uni Ulm leitet. Falsch positive getestete Personen erhalten eine Diagnose zu Unrecht und müssen dann oft unnötig weiter medizinisch abgeklärt werden.

Für die Studie wurden die Daten von insgesamt rund 80 000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus 23 europäischen Kohorten ausgewertet. „Insbesondere die lange Nachbeobachtungszeit von bis zu 20 Jahren liefert besonders verlässliche Ergebnisse“, so Professor Wolfgang Koenig, Oberarzt und Leiter der „Cardiometabolic

Unit“ am Deutschen Herzzentrum München, der lange am Universitätsklinikum Ulm tätig war. So konnten die Forschenden außerdem zeigen, dass eine chronische Niereninsuffizienz ein wichtiger Risikofaktor für weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen und somit für einen frühen Tod ist. „Das Risiko dieser Patientinnen und Patienten für Herz-Kreislauf-Komplikationen ist vergleichbar mit dem Risiko eines Betroffenen, der bereits einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall durchgemacht hat“, erläutert Professor Rothenbacher. Rothenbacher und Koenig waren die Ersten, die bereits im Jahr 2005 auf die Vorteile von Cystatin C bei der Diagnose von Nierenerkrankungen hingewiesen, und im Jahr 2013 an einem Artikel mit hauptsächlich US-amerikanischen Kohorten mitgearbeitet hatten. Nun konnten sie diese Ergebnisse auch in europäischen Studienpopulationen, in denen genügend Personen mit Diabetes und mit höherem Alter vertreten waren, bestätigen.

Zudem fanden die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler heraus, dass der Schwellenwert von 60 ml/min/1,73 m², ab dem von einer konventionellen Niereninsuffizienz gesprochen werden kann, auch für Betroffene über 65 Jahre gilt. Dieser Wert wurde in letzter Zeit immer wieder in Frage gestellt.



Prof. Wolfgang Koenig und Prof. Dietrich Rothenbacher (v.l.)
(Foto: Universitätsklinikum Ulm/H. Grandel)



NATÜRLICHES ELEFANTEN-REPELLENT IDENTIFIZIERT LÖWENKOT STOPPT RAUBZÜGE AUF FELDERN UND PLANTAGEN

Elefanten richten nicht nur in Porzellanläden erhebliche Schäden an: Von Afrika bis Südostasien plündern die Rüsseltiere immer wieder Felder oder Obstplantagen und verursachen so wirtschaftliche Probleme. Ein wirksames Mittel, das Elefanten von Feldfrüchten fernhält und gleichzeitig ihren Bestand schützt, gab es bisher nicht. Doch nun haben Forschende der Universität Ulm und aus den USA ein natürliches „Elefanten-Repellent“ identifiziert. Bestimmte Bestandteile von Löwenkot werden von den Dickhäuter gemieden und könnten sie daran hindern, in Felder einzudringen. Die aktuelle Studie ist in der Fachzeitschrift „Conservation Science and Practice“ erschienen.

Es ist der wirtschaftliche Albtraum vieler Kleinbauern oder Plantagenbesitzer auf dem afrikanischen und asiatischen Kontinent: Elefanten räubern und zertrampeln die mühevoll gezogene Obst- und Gemüseernte. Der Klimawandel und die Zerstörung natürlicher Lebensräume dürfte das Problem weiter verschärfen: Auf der Suche nach Essbarem schrecken die Rüsseltiere immer weniger vor menschlichen Siedlungen und Anbauflächen zurück. Im Ergebnis zeigen von Plünderungen betroffene Bauern nur wenig Verständnis für „Elefanten-Schutzmaßnahmen“, oder sie üben sogar Vergeltung an den Tieren. Bisherige Versuche, die Dickhäuter mit Gräben, Bienenstöcken oder etwa Warnschüssen von Feldern fernzuhalten, erwiesen sich als wenig wirksam oder kostspielig. Teilweise gewöhnten sich die Elefanten an die Abwehrmaßnahmen und blieben bald unbeeindruckt.

Doch jetzt zeigt eine Studie mit Ulmer Beteiligung eine Lösung des Konflikts zwischen Mensch und Elefant auf. „Elefanten sind sehr olfaktorisch orientierte Tiere – daher könnten negative, angstbesetzte Gerüche der Schlüssel sein, um sie dauerhaft von Feldern fernzuhalten“, erklärt Dr. Omer Nevo, Biologe am Institut für Evolutionsökologie und Naturschutzgenomik der Universität Ulm. Der Hauptfeind des größten Landtiers ist nicht schwer auszumachen: In ihrem natürlichen Lebensraum fürchten Elefanten vor allem Raubkatzen wie Löwen und Tiger. „Wir vermuten, dass mit solchen Raubtieren verbundene Gerüche wie deren Ausscheidungen oder verrottendes

Fleisch eines typischen Beutetiers Angstreaktionen bei den Elefanten auslösen und sie zum Rückzug bewegen“, ergänzt der Ulmer Experte für chemische Kommunikation, Professor Manfred Ayasse.

Verhaltensexperimente mit halbzahmen Elefanten Die Forschenden um Erstautorin Dr. Kim Valenta überprüften diese Hypothese anhand von fünf halbzahmen Elefanten, die in einem südafrikanischen Reservat leben. Dazu gaben sie Baumwollfäden, die verschiedene Geruchsstoffe angenommen hatten, in ein perforiertes PVC-Rohr. Neben Löwenkot setzten die Biologinnen und Biologen Fäkalien von Geparden, Hunden oder auch Giraffen als Kontrollen ein.

Schließlich wurde das mit jeweils einem Geruchsstoff angereicherte PVC-Rohr so auf einen Weg platziert, dass die Elefanten nicht zur Seite ausweichen konnten und dieses Hindernis passieren mussten. Mit Rufen oder kleinen Belohnungen versuchten Pfleger aus dem Reservat die Tiere zum Übertritt des Rohrs zu bewegen. Die Reaktionen auf den Löwenkot-Geruch waren eindeutig: Ein männlicher Elefant stieg sofort aus dem Experiment aus und zwei andere Dickhäuter zeigten ebenfalls ein sehr starkes Vermeidungsverhalten. Selbst saftige Orangen konnten sie nicht davon überzeugen, das „Duftrohr“ zu übersteigen.

Löwenkot-Analyse im Labor

Im Labor hatten die Forschenden zuvor die Bestandteile des Löwenkots analysiert und Phenol sowie Indol als besonders charakteristisch identifiziert. Eine Wiederholung des Verhaltensexperimentes mit dem PVC-Rohr belegte die Wirkung der Chemikalien. Elefanten reagierten ebenso abwehrend auf diese Komponenten wie auf den Löwenkot selbst. Bei wildlebenden Artgenossen dürfte die Aversion sogar noch ausgeprägter sein. Der Vorteil: Phenol und Indol sind frei verkäuflich und kostengünstig. Ihr Einsatz am Rand von Feldern oder Plantagen könnte Elefantenraubzüge nachhaltig verhindern. Die Forschenden glauben sogar, dass das natürliche Repellent auch gegen asiatische Elefanten wirksam ist: Im Kot dort heimischer Tiger sind nämlich ebenfalls Phenol und Indol enthalten.

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 annoncieren? Kontaktieren Sie uns: redaktion@arrivalaid.org | +49 (0)89 - 5587 1690

ArrivalNews
einfach besser verstehen



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/



FITNESS, SPORT UND WOHLBEFINDEN EINFACH ABNEHMEN MIT INFRASHAPE

Im Beauty Pur Salon in Neu-Ulm stellen wir Ihnen eine absolut aufregende Innovation im Fitnessbereich vor. Die neuartige Trainingsmethode mit InfraShape ermöglicht eine gezielte nachhaltige Gewichtsreduzierung. Es handelt sich hierbei um eine Art Kapsel, in welcher sich ein effektives Liegerad, das den Rücken entlastet, befindet. Es werden also klassische Cardio-Übungen optimal mit einer Unterdruck-Vakuummassage und Infrarotwärme unterstützt. Das Vakuum aktiviert gezielt die Durchblutung in den typischen Problemzonen und ist damit die Basis für einen erfolgreichen Fettabbau. Nährstoffe können so besser von den Zellen aufgenommen werden und der Stoffwechsel erhöht sich. Dies sorgt so für deutlich spürbare Erfolge. Gezielt werden Problemzonen bearbeitet, um die ganz persönliche Traumfigur zu erreichen. Durch die neunmoderne Trainingsmethode werden Kalorien schneller verbrannt und Fettzellen reduziert. Die Anwendung fördert die Entgiftung im Körper und führt somit nicht nur zu einer schlanken Figur, sondern zusätzlich zu gesteigerter Gesundheit und mehr Beweglichkeit. Aufgrund des vielversprechenden Trainingskonzeptes bleiben die erzielten Erfolge nachhaltig bestehen. Der Trainingsaufbau ist für alle Altersklassen und Fitnessstufen geeignet.

Bestechende Vorteile

Sie werden überrascht sein, wie einfach sich die Konfessionsgröße verkleinern lässt. Die Ausdauer wird sich nach regelmäßigen Einheiten deutlich verbessern, somit wird der sportliche Ehrgeiz wachsen und den inneren Schweinehund schnell vertreiben. Der Körper bleibt fit, der Geist wird angeregt und die Selbstsicherheit steigt. Ganz nebenbei verbessert die Anwendung des Infra-

Shape enorm das Hautbild. Das Training vermindert auf einfache Weise unerwünschte Hautunebenheiten und Cellulite. Die Haut wird nach der Anwendung spürbar straff und sichtbar glatt. Allerdings können Sie nicht nur äußerlich eine Veränderung feststellen, denn unweigerlich führt ein gutes Körpergefühl zu mehr Selbstbewusstsein und Wohlbefinden. Durch die vielen positiven Auswirkungen und schnellen Ergebnisse, macht das Training enorm viel Spaß. Ein äußerst großer Effekt durch eine optimale angenehme Unterstützung.

Ein gesundes Leben

Sport und gesunde Ernährung sind essentiell für einen gesunden Lebensstil. Durch ausreichende Bewegung und gezielte Trainingseinheiten vermindert sich das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um ein Vielfaches. Ein regelmäßiges Workout sorgt für einen guten Stoffwechsel und regt die Produktion von Endorphin an. Nachweislich reduziert ausreichende Bewegung den Stresspegel – der Alltag wird entschleunigt und Gelassenheit überkommt uns. Muskelaufbau stärkt unseren Körper und schützt das Skelett vor Über- und Fehlbelastungen. Daraus resultiert, dass Rückenschmerzen oder Kniebeschwerden minimiert werden können. Gesundheit steigert definitiv die Lebensqualität. Von einer gesunden Lebensweise profitiert der Körper und der Geist langfristig, deshalb sollte die Fitness kontinuierlich wirksam verbessert werden.

Unsere Adresse:
Salon Beauty Pur Body & more
Kasernstraße 18, 89231 Neu-Ulm
Telefon: 01512 9614260

ELEKTRONIKERBETRIEB FÜR GERÄTE UND SYSTEME

Verkauf, Vertrieb und Installation

- Funk-Alarm-Warnsysteme
- Rauch- und Kohlenmonoxid Melder
- Klingel- und Video-Türsprechanlagen
- Klimaregler-System

(Trocknung von feuchten Kellerräumen...)

Elektronische Geräte und Systeme aller Art

Leiterplattenbestückung (THT)

diverse Lötarbeiten (THT)

Kostenlose Beratung

Suat AKÇAY
(Elektroniker)

☎ 0731 - 14411010

☎ 0731 - 14411007 (Fax)

☎ 0176 - 24753112

✉ tec.know.two@gmail.com

📍 Schlossergasse 25 / 89077 Ulm



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



WWW.KOBESORIGINAL.COM



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



Ulmer Agentur

Webdesign von Profis.



Wir erstellen professionelle Homepages und Online-Shops nach dt. Recht zum günstigen Festpreis.

RESPONSIVE WEBDESIGN

Das kennen Sie garantiert! Sie gehen auf eine Webseite auf Ihrem Handy oder Tablet und die Hälfte wird abgeschnitten oder zu klein dargestellt. Wir sorgen für eine optimale Wiedergabe Ihrer Website auf allen Geräten!

SUCHMASCHINEN-OPTIMIERUNG (SEO)

Damit Google Sie findet und Sie bei den Suchergebnissen weit oben stehen, beraten wir Sie mit unseren Partnern bei der Suchmaschinen-Optimierung Ihrer Website (SEO).

PROFESSIONELLE E-MAIL-ADRESSE FÜR IHRE FIRMA

Eine eigene E-Mail-Domain mit einer professionellen E-Mail-Adresse kann viel bewirken. Sie kann entscheidend zu Ihrem Erfolg als Unternehmer beitragen, da Sie bei den Empfängern Vertrauen schafft und Professionalität suggeriert.

Wir bieten Ihnen zusätzlich:

- Betreuung Ihrer Homepage (pauschal jährlich oder monatlich)

Weitere Dienstleistungen:

- Logo-Erstellung, Grafikdesign,
- Drucksachen (Flyers, Visitenkarten u.v.m.)
- Imagefilm-Produktion, 3D Animation

JETZT ANRUFEN

08221 / 259 92 36

oder

  **0162 / 368 66 01**

info@ulmer-agentur.de

www.ulmer-agentur.de



Mercedes-Benz EQC kommt schneller
geladen in Fahrt:
Kraftvoll ins Änderungsjahr