

THEMEN:

Bauen
Wohnen
Garten
Kosmetik

Birgit Hoernchen
Verkaufsleitung
ISOWOODHAUS

© Fotograf: Ralf Dahhoff



AUSWAHL DIE BEGEISTERT

Klingelswiese 4 • 56626 Andernach
Telefon (0 26 32) 9 57 22 61 • Telefax (0 26 32) 4 62 69
shop@haus-der-tueren.de
www.haus-der-tueren.de • www.haus-der-boeden.de

Große Auswahl an:

▪ Türen ▪ Parkett ▪ Vinyl ▪ Laminat



„Vom Hausraum zum Traumhaus“

„Gesundes Bauen mit ökologisch einwandfreien Baustoffen“



lebensart

Frau Hoernchen, Sie haben die Verkaufsleitung im ISOWOODHAUS in der Musterhauswelt in Mülheim-Kärlich bei Koblenz übernommen. Wie fällt Ihr Fazit nach den ersten Monaten aus?

Birgit Hoernchen

In Deutschland hat längst ein Imagewechsel stattgefunden. Der Trend geht zum Fertighaus als moderne Bauvariante: jedes 5. Haus wird bereits in Fertigbauweise erstellt. Das stellen wir auch in unserem Musterhaus fest. Dass sich immer mehr Bauherren für den ökologischen Bau eines Fertighauses entscheiden, hat gute Gründe, denn ein modernes Fertighaus bietet gegenüber einem konventionellen Hausbau viele positive Aspekte.

lebensart

Welche Vorteile hat der Bau eines Fertighauses?

Birgit Hoernchen

Es kommen immer wieder Bauinteressenten zu uns, die kein Haus von der Stange kaufen, sondern individuell bauen möchten. Sie planen mit uns ihr Traumhaus – zugeschnitten auf ihren eigenen Lebensstil. Jedes Haus ist ein Unikat, bei dem wir den Bauherrn ein „Rundum-Sorglos-Paket“ anbieten. Das Prinzip „Alles aus einer Hand“ beginnt bei der Planungs- und Architektenleistung, dem Bauantrag, der Statikberechnung und der Beratung bei der Ausstattung des Hauses bis hin zur zuverlässig überwachten Bauqualität. Und das alles in kurzer Bauzeit, bei stets transparenten Baukosten und vor allem ökologisch-gesunder Bauweise!

lebensart

Genauso relevant wie der individuelle Stil des Traumhauses ist der Aspekt Wohngesundheit ...

Birgit Hoernchen

... und das Wohnklima, denn schließlich soll man sich in seinem Zuhause rundum wohl und auch gesund fühlen. Deshalb ist ein ISOWOODHAUS zu 100% ökologisch. Hier werden keine Folien, kein Styropor oder Mineralfaserdämmstoffe verbaut. Das ist auch der Grund, warum diese Bauweise bei Allergikern so beliebt ist.

lebensart

Neben der schnellen Bauzeit und der guten Gesundheit sprechen auch energetische Gründe für den Bau eines Fertighauses.

Birgit Hoernchen

Die natürlichen Baustoffe im ISOWOODHAUS garantieren hervorragenden Schallschutz und Wärmespeicherfähigkeit. Im Winter ist es im ganzen Haus bis unters Dach kuschelig warm und im Sommer angenehm kühl. Um einen vergleichbaren Wärmespeicherwert wie in einem ISOWOODHAUS zu haben, müsste eine gemauerte Außenwand mehr als ein Meter dick sein. Durch die optimale Dämmung der Gebäudeaußenhülle, gepaart mit einer effektiven Haustechnik, werden die Unterhaltskosten in einem ISOWOODHAUS auf ein Minimum gesenkt.

lebensart

Um die Baukosten niedrig zu halten, möchten vor allem junge Familien beim Bau selbst mit anpacken. Ist das möglich?

Birgit Hoernchen

Klar, da es beim Bau eines ISOWOODHAUS keine festen Ausbaustufen gibt, kann man die Gewerke frei wählen, die man selbst erbringt. Möchte die Bauherren-Familie viel in Eigenleistung im Haus machen, besprechen wir bereits in der Planungsphase die individuellen Möglichkeiten hierfür. So lassen sich eine Menge Kosten einsparen. Hinzu kommt die kurze Bauzeit: ein ISOWOODHAUS steht in ein bis zwei Tagen. Danach beginnt sofort der Innenausbau, der je nach Dauer der Eigenleistungen zwei bis vier Monate dauert. Die Fertigbauweise bringt gegenüber der konventionellen Bauweise einen enormen Zeitvorteil. Man muss nur kurze Zeit „doppelte Miete“ zahlen – also Miete für die Wohnung, in der man noch wohnt und andererseits schon die Finanzierung des neuen Hauses stemmen, in dem man noch gar nicht wohnt.

lebensart

Es gibt auch Bauherren, die sich in ihrer Lebensmitte entscheiden, (noch einmal) zu bauen.

Birgit Hoernchen

Auch hier ist der Trend zur raschen Bauweise eines Fertighauses zu beobachten. Viele Bauherren möchten einfach nicht mit anpacken oder sich um die (nicht immer leichte) Terminvereinbarung mit den verschiedenen Handwerkern kümmern. Ich erlebe immer wieder Paare, die ihr Haus abgeben, weil es ihnen zu groß geworden ist und nun möglichst rasch in ein neues, kleineres Haus einziehen möchten. Nach der ausführlichen Beratung des Hausraums übernehmen wir als Generalunternehmer die komplette Planung und den Bau des Traumhauses, so dass die Bauherren nur noch in ihr ISOWOODHAUS einziehen können.

lebensart

Wo kann man sich ein Bild davon machen, wie es sich in einem ISOWOODHAUS wohnt?

Birgit Hoernchen

Das Musterhaus in Mülheim-Kärlich bei Koblenz ist komplett einge-



richtet. Bei einer Besichtigung bekommt man schnell ein Raumgefühl, wenn man die gesunde Atmosphäre dort selbst erlebt. Das ISOWOODHAUS ist mittwochs bis sonntags von 11-17 Uhr besetzt. Darüber hinaus sind wir auch gern nach vorheriger Terminvereinbarung da. Das Haus befindet sich in der Musterhausstraße 159 in 56218 Mülheim-Kärlich.

lebensart

Vielen Dank für das informative Gespräch. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg!

Frau Hoernchen schreibt einen Blog bei GooglePlus: „Schaffe, schaffe – Häusle baue“.

ISOWOODHAUS

Musterhausstraße 159 | 56218 Mülheim-Kärlich
Telefon (0 26 30) 95 69 50 und Mobil: +49-177-7 23 25 41
vertrieb@holzundraum.de | www.isowoodhaus.de

PR-Artikel

ISOWOODHAUS
Natürlich - mein Zuhause

Individuell und ökologisch bauen.
Gesund wohnen!

Jedes Haus ein Unikat

- alles aus einer Hand
- energiesparende Bauweise
- einzugsfertig oder mit Eigenleistung
- hervorragende Wärme- und Schalldämmung
- Brand- und Setzungssicherheit
- für Allergiker: Wohnen ohne Schadstoffe
- 100% ökologischer Baustoff
- schädlingsresistent
- zu Ihrer Sicherheit: extern geprüfte Qualität

ISOWOOD Musterhaus
56218 Mülheim-Kärlich | Musterhausstr. 159
Tel. 02630 9569540 | vertrieb@holzundraum.de
Öffnungszeiten: Mi - So - 11 - 17 Uhr
(und nach Vereinbarung)

www.isowoodhaus.de **holz & raum**



Nicht nur bei Outdoor-Aktivitäten, auch beim Shoppingbummel macht die sportliche Spezialbrille mit hoher Schutzwirkung eine gute Figur. Fotos: djd/Eschenbach Optik



Spezielle Brillen mit Kantenfiltern schützen die Augen vor intensiver Sonneneinstrahlung und sorgen für ein entspanntes, kontrastreiches und blendfreies Sehen.

Blendfrei durch den Sommer

Augen benötigen bei Outdoor-Aktivitäten einen wirksamen Sonnenschutz

Egal ob Bergwanderungen, eine Fahrradtour oder gar ein Ausflug mit dem Segelboot: Bei sonnigem Wetter und angenehmen Temperaturen hält es niemanden mehr im Haus. Selbstverständlich dürfte es für die meisten sein, die Haut bei sportlichen Outdoor-Aktivitäten mit einer guten Sonnencreme zu schützen.

Nur was ist mit den Augen? Auch sie sind durch eine intensive Sonneneinstrahlung gefährdet. Akute, sonnenbrandähnliche Verbrennungen der Hornhaut und der Bindehaut, bei vielen bekannt als „Schneblindheit“, können erst recht durch die intensive Sommersonne hervorgerufen werden. Vorsicht ist besser als

Nachtsicht, zumal bereits ab etwa 40 die Blendempfindlichkeit der Augen zunehmen kann. Eine Sonnenbrille soll schützen – doch nicht jedes Modell hält, was es verspricht.

UV-Strahlen wirksam filtern

So können minderwertige Sonnenbrillen bisweilen sogar mehr schaden als nützen, da sich hinter dunklen Gläsern mit einem unzureichenden UV-Schutz die Pupille weitet und mehr schädliche Strahlung ins Auge lässt als ohne Brille. Selbstverständlich sollte ein UV-Schutz von 100 Prozent sein, empfiehlt Bernd Papsdorf, Sehhilfenberater bei Eschenbach Optik: „Das garantiert zum Beispiel das europaweite CE-Kennzeichen, das meist auf der Bügel-Innenseite steht. Auch die Bezeichnung UV400 weist darauf hin, dass der gesamte UV-Bereich, also Strahlen unter 400 Nanometer, weggefiltert wird.“ Wichtig sei es zudem, auch das Sonnenlicht von oben, unten und der Seite abzufangen.

Rundum-Schutz für die Augen

So bieten Kantenfilter etwa bei den wellnessProtect-Gläsern von Eschenbach Optik einen zuverlässigen Rundumschutz für die Augen. Mit zwei neuen Sportfassungen aus der Spezialbrillenkollektion ist man bei Outdoor-Aktivitäten, aber auch beim Stadtbummel modisch und zugleich gut geschützt unterwegs. Der tiefe Fassungsrand und die breit angesetzten Bügel blocken einfallendes Streulicht ab. Gleichzeitig sorgt der transparente Seitenblendschutz für eine gute seitliche Orientierung. Erhältlich sind die Brillenfassungen aus robustem medizinischem Edelstahl sowohl mit speziellen Filtern, die für die Nutzung im Straßenverkehr geeignet sind, als auch ohne Gläser für die Verglasung mit individuellen Stärken. In jedem Fall sind Sonnenbrillen viel mehr als ein sommerliches Mode-Accessoire, unterstreicht Fachmann Bernd Papsdorf: „Wer sich vor UV-Strahlen schützt, kann Augenkrankungen vorbeugen, die mit fortschreitendem Lebensalter auftreten können.“ djd



Mank®
PARTY AMBIENTE OUTLET
DESIGNED PAPER PRODUCTS

Servietten, Tischläufer



Kerzen, Festdekoration



Partybesteck



Tischdeckenrollen



mank.de

Party Ambiente Outlet
Auf dem Hahnenberg 15, 56218 Mülheim-Kärlich,
Mo.- Fr. 10:00 - 18:30 Uhr, Sa. 10:00 - 17:00 Uhr
Mank Werksverkauf
Hochstraße 7, 56307 Dernbach, Di. + Do. 9:00 - 18:00 Uhr

Bognitz GEAR Heizung
Sanitär
Energietechnik

HABEN SIE AUCH KALKHALTIGES WASSER?

KALKABLAGERUNGEN AN ARMATUREN
IN KÜCHE UND BAD?

WIR HABEN DIE LÖSUNG...

grünbeck

ENTHÄRTUNGSANLAGEN softliQ

Rufen Sie uns an oder
besuchen Sie uns im Internet!

STANDORT WOLKEN
Telefon: 02607 214909 - 0
Fax: 02607 214909 - 9
Hauptstraße 117b
56332 Wolken

STANDORT KOBLENZ
Telefon: 0261 889708 - 0
Fax: 0261 889708 - 1
SchleBerweg 13
56072 Koblenz



www.bognitz.de

Eiskalt durch die Erdbeersaison

Die roten Früchte sind die „Starbesetzung“ für kühle Sommergenüsse

Geht es um die Erdbeere, sind sich Süßschnäbel und Gesundheitsbewusste einig: Von den aromatischen Beeren kann man gar nicht genug bekommen. Also gilt es, die Saison zu nutzen und sich mit immer neuen Genusskreationen zu verwöhnen. Besonders beliebt ist gerade an heißen Tagen ein fruchtiges Erdbeereis – am liebsten ein selbstgemachtes.

Rezeptidee: Leckerer Mix aus Frucht und Joghurt

Für einen leckeren Mix aus Frucht und Joghurt werden erst einmal 350 Gramm frische Erdbeeren gewaschen und geviertelt. Dann gibt man 50 Gramm Zucker, das Mark einer halben Vanilleschote und einen Esslöffel Limettensaft dazu und verrührt die Zutaten so lange, bis sich der Zucker gelöst hat. Der Mix wird im Stabmixer fein püriert und schließlich mit 350 Gramm Rahmjoghurt mit einem Fettanteil von zehn Prozent oder mit der gleichen Menge griechischen Joghurts verrührt. Wer eine Eismaschine besitzt, gefriert die Mischung darin je nach Geräte-Anweisung circa 20 bis 30 Minuten. Ohne Eismaschine kann man die Masse einfach in eine Gefrierschale mit Deckel füllen und in das Gefrierfach stellen. Es kann zwei bis drei Stunden dauern, bis das Eis fest ist. Während der Gefrierzeit sollte das Eis etwa alle 30 Minuten gut durchgerührt werden.



Erdbeereis auf Joghurtbasis findet als Dessert viele begeisterte Liebhaber. Foto: djd/Ferrero/th

Schokolade für die Eismasse und zum Dekorieren

In der Zwischenzeit acht gekühlte Riegel „Yogurette“ grob hacken. Zehn Minuten vor dem Ende der Gefrierzeit werden die Stückchen bei laufender Maschine zur Eismasse geben. Danach kann man das Eis dann ganz frisch schlecken: Einfach mit dem Eisportionierer Kugeln formen, in eine Waffel geben und mit halbierten Schokoriegeln dekorieren. Unter www.yogurette.de/rezepte gibt es mehr sommerliche Eisrezepte. ■

Saphir Blading

Die Weltneuheit – eine hochpräzise, einzig artige Technik im Bereich der Augenbrauenverschönerung!



Das Saphir Blading ist eine weiterentwickelte Methode des Microblading und zeichnet sich durch noch natürlichere Ergebnisse aus. Die hochpräzise Micropigmentierung ermöglicht eine kreative Augenbrauen-Optik und kommt bei der Verdichtung, Neugestaltung und Wiederherstellung zur Anwendung.

Die manuelle Saphir Blading Methode ist eine natürliche Härchentechne, die als Make up für Aufsehen sorgt. Durch eine extrem feine Härchenzeichnung, wie sie bisher nicht möglich war, sieht man im Ergebnis perfekte Augenbrauen, die von echten nicht zu unterscheiden sind.

Bei diesem Verfahren kommt ein Instrument aus der operativen Augenheilkunde zum Einsatz, welches mit einem echten, feingeschliffenen Saphir arbeitet.

Ideal auch bei krankheitsbedingtem Haarausfall.

**Für nähere Informationen rufen Sie mich gerne an:
Mobil (01 70) 2 89 41 10 • www.kosmetik-rita-pies.de**

Zur Unterstützung - Praktikantin/Aushilfe gesucht!



**KOSMETIK
RITA PIES**

Rita Pies
ANTI-AGING SPEZIALISTIN

Kosmetik im Hotel Lellmann
Alte Moselstraße 36
D-56332 Löff / Mosel
Mobil: +49 170-2 89 41 10
rita.pies@t-online.de
www.kosmetik-rita-pies.de
Termine nach Absprache



**DAS BESUCHERBERGWERK
BIETET ATEMBERAUBENDE
EINBLICKE TIEF INS INNERE
DER ERDE**

Alte Bergmannstraditionen werden lebendig – eine beeindruckende Welt unter Tage!

- Standardführungen im Mittelstollen
- Sonderführungen in allen 3 Stollen
- Bergbauausstellung und Infofilme in der Bergmannshütte
- Kinderüberraschungen
- Abenteuerführungen und Pingenwanderweg
- Wohlfühlerelebnis im Therapiestollen

Alle Befahrungen in Begleitung eines Grubenführers incl. Audiosystem und Geleucht!



In der Eisenkaul 2 • 56729 St. Jost / Vordereifel
www.grube-bendisberg.de

Info- & Buchungshotline (0 26 55) 96 29 96 von 9.00-19.00 Uhr

Öffnungszeiten-Besucherbergwerk – Ganzjährig geöffnet:
Dienstag bis Freitag sind nur Führungen gegen Anmeldung • Montag Ruhetag
Samstag, Sonntag & Feiertage sind Führungen um 11.00 Uhr, 14.00 Uhr & 16.00 Uhr
Führungen für Gruppen sind außerhalb der genannten Zeiten nach Voranmeldung jederzeit möglich!

Sommerschöne Füße

Perfekt gepflegt mit basischen Bädern und verwöhnenden Treatments

Die Sandalen-Saison ist eröffnet, aber die Füße sind noch nicht fit für den Sommer? Kein Problem. Nach Monaten in festen Schuhen ist einfach eine Extraportion Aufmerksamkeit nötig: Ein verwöhnendes Bad und Nagelpflege sorgen schnell für vorzeigbare Füße. Wer ein bisschen mehr Zeit hat, kann aus der Pediküre sogar ein Wellness-Erlebnis für alle Sinne machen. So geht's:

- Entspannt abtauchen: Vor dem Bad die Füße einmal gründlich waschen. Dann in lauwarmes Wasser abtauchen. Für ein basisches Fußbad genügt ein Teelöffel Pflegesalz, zum Beispiel MeineBase. Mindestens 30 Minuten lang sollte das Fußbad dauern. Was dabei passiert: Durch den basischen Zusatz hat das Wasser einen pH-Wert von 8 bis 8,5 – das entspricht dem menschlichen Fruchtwasser. Die Haut laugt nicht aus, denn ihre natürliche Rückfettung wird angeregt. Außerdem gehören die Fußsohlen zu den wichtigsten Ausscheidungszonen des Körpers. Basische Bäder fördern daher die Entgiftung. Weitere Tipps dazu gibt es auch online, etwa unter meinebase.de.

- Die Seele streicheln: Zusätze mit ätherischen Ölen wie Rose oder Lavendel beruhigen, zitronige Düfte wirken anregend. Schmerzlindernd und durchblutungsfördernd sind unter anderem Bäder mit Rosmarin oder Latschenkiefer. Tipp: Soll ein Fußbad Erfrischung bringen, kann auch kühles Wasser verwendet werden. Dafür allerdings sollten die Füße warm sein - und das Fußbad sollte maximal 15 Minuten dauern. Einen kleinen Kick nach einem warmen Bad gibt eine kalte Brause zum Schluss.

- Sanft pflegen: Nach dem Bad ist die Haut weich. Trockene Stellen glättet ein Peeling, Hornhaut lässt sich mit einem Bimsstein leicht entfer-

nen, und auch die Nägel können gut in Form gebracht werden. Sie sollten gerade geschnitten und die Ecken mit einer Feile geglättet werden. Die Nagelhaut lässt sich mit einem Stäbchen aus Rosenholz vorsichtig zurückschieben.

- Verwöhn-Programm: Die Füße müssen gut abgetrocknet werden, vor allem zwischen den Zehen. Feuchte, aufgequollene Haut ist ein Nährboden für Keime wie Fußpilz. Reichhaltige Cremes mit Urea helfen beanspruchter Haut dabei, Feuchtigkeit zu speichern. Sehr trockene Fersen freuen sich über eine Massage mit Olivenöl. Noch ein Tipp aus der Küche: Kokosöl macht normale Haut samtweich.

- Statt Lack: Glatte Nägel sehen einfach schöner aus. Das geht auch ohne Lack. Rillen und Verfärbungen lassen sich mit der rauen Seite einer Polierfeile entfernen, für Glanz sorgt die glatte Fläche, die wie ein Polierkissen wirkt. Anschließend jeden Zeh und Nagel mit etwas Öl massieren. So bleibt die Nagelhaut geschmeidig. ■



Mindestens 30 Minuten sollte ein basisches Fußbad dauern.
Foto: djd/Jentschura International

Wohnen mit Hund und Katz

Fliesenböden sind wohnlich, kratzfest und pflegeleicht

Keramische Fliesen sind eine ideale Bodengestaltung für das Leben mit Vierbeinern – und bieten auch als Wandbelag im Flur viele Vorteile.
Foto: djd/Deutsche-Fliese.de/Jasba



Die Deutschen sind aufs Haustier gekommen: Laut aktueller Statista-Umfrage besitzen 61 Prozent einen oder sogar mehrere vierbeinige oder gefiederte Freunde. Allerdings hinterlassen Hund oder Katze in der Wohnung schon mal Spuren: Kratzer an den Türen und Böden, angenagte Schuhe oder ein „Häufchen“ muss wohl jeder überstehen, der einen tierischen Freund in die Hausgemeinschaft aufnimmt. Zumindest beim Boden bleiben unliebsame Überraschungen aus, wenn er mit keramischen Fliesen gestaltet ist. Und in puncto Wohnlichkeit und Einrichtungsstil müssen Tierhalter dabei keine Kompromisse machen: Fliesen gibt es heute in vielfältigen Variationen, auch in täuschend echter Holzoptik oder zeitlos hochwertigem Natursteinlook. Unter www.deutsche-fliese.de gibt es zahlreiche Inspirationen für die moderne Wohnraumgestaltung mit Fliesen sowie Informationen zu den funktionalen Vorzügen einer Bodengestaltung mit Fliesen.

Ausdrücklich erlaubt: Krallen wetzen und Fellpflege
Wenn die Mieze die Krallen wetzt oder Bello mit dem Futterball Fangen spielt, bleiben die Besitzer eines Fliesenbodens entspannt. Denn die glasierte und gebrannte keramische Oberfläche ist deutlich härter als die Krallen der Haustiere – so sieht die Fliese auch nach Jahren noch blitzblank und frei von Kratzern aus wie am ersten Tag. Ein anderes leidiges Thema, wenn Mensch und Vierbeiner unter einem Dach wohnen, sind die Haare der pelzigen Lieblinge. An Bodenfliesen können sie sich nicht festsetzen. Wer regelmäßig kehrt oder saugt, entfernt Tierhaare spielend. Ein guter Tipp für alle, die große Flächen haben: Staubsaugerroboter können täglich laufen und beseitigen Tierhaare sehr effizient. Es gibt sogar Modelle, die speziell für den Einsatz in Tierhaushalten ausgelegt sind. Besonders interessant ist die kontinuierliche Bodenreinigung auch, wenn ein Familienmitglied allergisch auf Tierhaare oder Hausstaub reagiert.

Moderne Bodenfliesen bieten Tierhaltern einen entspannten Alltag – und ein wohnliches Ambiente.
Foto: djd/deutsche-fliese.de/Steule



Bodenfliesen sind robust und leicht zu reinigen
Egal ob der Hund mit schmutzigen Pfoten und Schlamm bis über beide Ohren vom Spaziergang direkt zum Futternapf stürmt oder ein kranker Vierbeiner sich doch einmal erbricht oder eine „Pfütze“ auf dem Boden hinterlässt: Das Malheur verursacht

keine bleibenden Spuren und lässt sich einfach mit einem Lappen aufnehmen und mit Wasser plus einem einfachen Neutralreiniger nachwischen. Dauerhafte Flecken, wie sie auf einem Teppich- oder Holzboden entstehen können, gibt es auf keramischen Oberflächen nicht. *djd*

Klasse statt Masse!
Einbauküchen für jeden Geldbeutel
Der günstigste in der Region!

Küchen Check Up für 49,00 €

- Einstellen/Justieren aller Fronten und Schubladen
- Lose Teile befestigen, z. B. Sockel, Blenden, Griffe oder ähnliches
- Überprüfung der Dichtigkeit Kühlschrank, Geschirrspüler, Backofen
- Reinigung Ablaufsiphon und Kontrolle Geruchsverschluss
- Analyse Stromverbrauch der vorhandenen Geräte
- Ausbesserung von Mängel oder Kratzer
- Ausgezeichnet zum 1A Küchenfachhändler

Küchentreff Blotzki • August-Horch-Straße 53 • 56751 Polch
Telefon (0 26 54) 88 06 50 • Telefax (0 26 54) 88 06 51
Mobil (01 74) 4 44 76 67
kuechentreff@web.de • www.kuechentreff-blotzki.de

Trendige Polstergruppen

solides Handwerk + modernes Design

maifeld POLSTERMÖBEL

Im Rotental 6-8 • 56751 Polch • Telefon (0 26 54) 88 17 97-0 • info@maifeld-polstermoebel.de • www.maifeld-polstermoebel.de

Ausreichend trinken beim Sport

Leistungsfähigkeit hängt auch von einem ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt ab

Ob beim Gerätetraining im Fitnessstudio oder beim Laufen und bei der Biketour im Freien: Um beim Sport leistungsfähig zu sein, muss man richtig trinken. Sowohl Konzentration als auch Reaktions- und Koordinationsgeschwindigkeit sowie Ausdauer werden davon beeinflusst, wie gut der Körper mit Wasser und Co. versorgt wird.

Verloren gegangene Flüssigkeit und Mineralien ersetzen

Ausreichendes Trinken vor, während und nach dem Sport hilft dabei, durch Schwitzen verlorene Flüssigkeit und Mineralien zu ersetzen. Wasser, Kräutertees und Fruchtsaftchorlen mit einem Verhältnis von drei Teilen Wasser zu einem Teil Saft sind gute Durstlöscher. Da alkoholfreies Weizenbier isotonisch wirkt, ist es bei Sportlern nach dem Training besonders beliebt. Viele Sportler mixen sich ihr Sportgetränk



Beim Workout immer mit dabei: der praktische und robuste Behälter aus Thermo-Edelstahl. Fotos: djd/www.blenderbottle.eu



Die Edelstahl-Schneebecken-Kugel im Shaker sorgt bei kräftigem Schütteln dafür, dass alle Zutaten cremig verrührt werden.

auch selbst – aus Wasser, Traubenzucker und Natrium, das in Kochsalz enthalten ist. Wer starken Muskelaufbau betreibt, sollte im Anschluss an das Training beispielsweise eiweißreiche Shakes zu sich nehmen.

Wasserflasche und Shaker in Einem

Gut mixen und mitnehmen lassen sich Shakes etwa in einem „BlenderBottle Radian Shaker“, der in verschiedenen Varianten und Größen erhältlich ist. Die Zutaten für Proteinshakes und Smoothies werden direkt in den Shaker gegeben. Eine spezielle Edelstahl-Schneebecken-Kugel sorgt bei kräftigem Schütteln dafür, dass alle Zutaten im Shaker cremig gerührt werden. Die Shaker eignen sich aber ebenso gut als normale Wasserflaschen fürs Workout oder für Wander- und Radtouren. Sie lassen sich leicht reinigen, sind frei von Bisphenol (BPA) sowie Weichmachern und können mit einem Schraubverschluss sicher verschlossen werden. So muss man keine Angst haben, dass in der Sporttasche etwas ausläuft. Dank einer abnehmbaren Trageschleife lassen sie sich auch direkt an die Tasche oder den Rucksack hängen. Bestellt werden können die Shaker unter www.blenderbottle.eu. Besonders praktisch für den Sommer sind sie in robuster Edelstahlausführung. So sorgt etwa die doppelwandige Isolierung des „Thermo Edelstahl Shakers“ dafür, dass die Getränke bis zu 24 Stunden kühl bleiben.

Energydrinks entziehen dem Körper Flüssigkeit

Bei mittlerer Sportintensität verliert der Körper im Übrigen etwa 0,5 bis 1 Liter Schweiß pro Stunde. Bei intensiven Belastungen können Sportler mehr als 3 Liter Schweiß pro Stunde ausschwitzen. Sogenannte Energy Drinks sind als Sportgetränke übrigens nicht geeignet. Anstatt dem Körper Flüssigkeit zu liefern, entziehen sie ihm zunächst Wasser und wirken damit kontraproduktiv. djd

SANIERUNG MIT NATURSTEINGRANULAT: **dein-STEINDESIGN** schicke Optik und klares Design



auch in **Bädern und Innenbereichen**

Büro Bergstraße 10 | 56237 Alsbach
Tel 02601 9 14 39 81
Mobil 0157 83 46 68 88
Mail info@dein-steindesign.de
Web www.dein-steindesign.de



Sanieren, verschönern, verbessern:

Im Handumdrehen ein neuer Bodenbelag – und in vielen Farben möglich. Bewährt, gut und sicher!

Einsatzgebiete: Balkone, Terrassen, Treppen, Hofeinfahrten, Fensterbänke, Rad- und Fußwege, Fußgängerzonen, Baum- und Naturzonen, Innenbereiche

Ein Fest für Bienen und Hummeln:

Statt grauer Steine blühende Pflanzenpracht

Fast jeder kennt das: Kaum hält man sich in der freien Natur auf, genießt die bunte Farbenpracht und den Duft von Bäumen und Pflanzen, überkommt einen fast wie von selbst Ruhe und man tankt automatisch wieder neue Energie für den Alltag und den Job. Glücklicherweise also, wer mit einem eigenen Garten sein kleines Paradies direkt vor der Haustür hat. Leider machen viele Gartenbesitzer jedoch den Fehler, viel zu viel Fläche zu versiegeln – für Wege, für Terrassen oder ganz einfach, weil es vermeintlich weniger Arbeit macht. Dabei verschenkt man mit den grauen Steinwüsten nicht nur sich selber die Gelegenheit für wunderschöne bunte Oasen im eigenen Garten, sondern bietet auch Insekten wie Hummeln oder Bienen nur sehr wenig Lebensraum.

Bienenweiden und Insektennährgehölze – wertvoller Lebensraum

Graue Steinwüsten im Garten sind selten geeignet, eine wirklich einladende Stimmung zu verbreiten. Bienenweiden dagegen sind nicht nur für die Augen ein Fest der Sinne – sondern auch für Bienen und Hummeln ein idealer Lebensraum. Mit Bienen-



Eine blühende Magnolie verzaubert jeden Garten.
Foto: Bund deutscher Baumschulen e. V./akz-o

weiden bezeichnet man Pflanzen, die sehr viel Pollen und Nektar erzeugen und deshalb von den Insekten besonders gerne angefliegen werden. Gerade Bienen benötigen für die Ernährung ihrer Nachzucht eine Vielfalt an Pollen und einen abwechslungsreichen ‚Speiseplan‘. Wer sich in seinem Garten eine Bienenweide anlegen möchte, kann sich in den Baumschulen vor Ort umfassend über die geeigneten Bäume, Sträucher, Kräuter und Blumen beraten lassen oder unter www.gruen-ist-leben.de weitere Infos finden.

Blühende Vielfalt fürs Auge


Obstbäume, aber auch Ahorn, Kastanie oder die Apfelrose gelten unter den Gehölzen als besonders blütenreiche und damit für Bienen ideale Pollen- und Nektarlieferanten. Bei den Sträuchern stehen Weißdorn, Berberitze oder verschiedene Beerensträucher ganz oben auf dem ‚Speiseplan‘.

Besonders Käfer freuen sich über die früh blühende Magnolie. Wer genau wissen möchte, welche Bäume, Sträucher und Blumen zusammen nicht nur ein Paradies für Insekten sind, sondern welche Gehölze und Pflanzen auch optisch besonders gut harmonieren, kann die Fachberater in den Baumschulen befragen. Hier weiß man genau, welche Kombinationen wo und wie am besten gepflanzt werden können.

Und eines ist sicher – wenn vom Frühjahr bis in den Herbst hinein die bunte Blütenpracht im Garten zum Genießen einlädt, ist Entspannung fast garantiert. akz-o

MOSEL GRAUWACKE





Gestalten mit Naturstein

- hochwertig und landschaftstypisch
- farbharmone Gestaltungsmöglichkeiten im Innen- und Außenbereich

Fordern Sie unverbindlich unseren Prospekt – Faszinationen aus Stein – an oder besuchen Sie unsere Ausstellung in Treis.



Tel. 02672 69-0
Fax 02672 69 50
info@moselgrauwacke.de
www.moselgrauwacke.de

» PSSST « Ihr Spezialist für guten Schlaf

Gut beraten - besser schlafen

Wasserbetten

Wasserbett „ROM“
Polsterbett „Rom“ mit Stoff oder Kunstleder bezogen. Viele Farben möglich incl. Wasserbett Soft-Side Dual-System 180/200 cm bis 200/220cm.

nur **1799,-**

Wasserbett Softside
Dual-System, verschiedene Beruhigungen mögl. zwei Heizelemente, Bezug waschbar, komplett mit Sockel, 180/200 cm, 180/220cm, 200/200 cm und 200/220 cm

ab **1199,-**

Matratzen

Boxspring-Matratze „Orthopedic“
7 Zonen Taschenfederkern-Matratze, mit eingearbeiteten Kaltschaumtopper Silveractive Bezug waschbar ca. 33cm hoch 90/200, 100/200cm
statt 1149,- €

jetzt nur **649,-**

Nackenstützkissen
ergonomisch geformter Visco-Schaum individuelle Höhenanpassung möglich
statt 69,95

jetzt nur **59,95**

» PSSST «

BETTENHAUS

Markus Poller e.K.

Mülheim-Kärlich

Gewerbepark Spitalsgraben 8, gegenüber Möbel Billi

Bettgestelle Matratzen Wasserbetten Lattenroste Daunendecken Kopfkissen Bettwäsche

Ausstellungstücke Wasserbetten und Boxspring Betten bis zu 45% reduziert!!

Bettgestelle
Große Auswahl
auch Übergrößen möglich!




Niemand kennt Ihren Garten besser als Sie. Bis jetzt.

Der iMow Robotermäher – im Rundum-Sorglos-Paket.




Jetzt Termin mit Thomas Sturm oder Udo Balas zur Gartenbesichtigung vereinbaren unter 0261/30488-0

Wir beraten Sie gern:

Schmahl GmbH

www.schmahl-koblenz.de
56070 KOBLENZ
Carl-Spaeter-Str. 13
Tel. 02 61/3 04 88-0
Fax 02 61/3 04 88-88
Mo.-Fr. 7.30 - 17.00 Uhr,
Sa. 8.00 - 12.00 Uhr



Werkzeuge
Gartengeräte
Arbeitsschutz
Industriebedarf

info@schmahl-koblenz.de

12

13

Gefüllte Tortillas mit Limetten-Dip

Rezepttipp: Zutaten für 6 Personen: 1 Dose Ungarische Gulaschsuppe (etwa von Erasco), 1 Prise Chilliflocken, 6 EL dunkler Soßenbinder, 250 g Schmand, abgeriebene Limettenschalen, 1 EL Limettensaft, Salz, weißer Pfeffer, 3 Stück Lauchzwiebeln, 2 Stück reife Avocados, 6 Tortillafladen.

Suppe aufkochen und mit Chili würzen. Soßenbinder unterrühren und Suppe eine Minute bei schwacher Hitze kochen lassen. Schmand mit Limettenschale und Saft, Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Avocados halbieren, von Kernen befreien, schälen und in Streifen schneiden. Tortillas auf Brötchenaufsatz des Toasters erwärmen. Suppe, Avocadostreifen und Lauchzwiebeln darauf verteilen.

Tortillas zusammenrollen. Mit Limetten-Dip servieren. *djd*



Gesund, leicht und lecker sollen die Gerichte in der warmen Jahreszeit sein. Foto: *djd/www.erasco.de/thx*

Wir schonen Ihren Geldbeutel! LAGERVERKAUF

**FLIESEN
FACHHANDEL
WEISSENTHURM**

SONDERPOSTEN
auch an Terrassenfliesen

*Wir beraten
Sie gerne!*

Bodenfliesen 30 x 60 cm ab 6,00 € m²
Holzdecorfliesen ab 12,50 € m²

www.fh-fliesenhandel.com | Mo.-Fr. von 8:00–18:00 Uhr, Sa. von 8:00–13:00 Uhr
FH FLIESEN FACHHANDEL | Bürgermeister-Hubaleck-Straße 19 - 56575 Weißenthurm
Telefon (02637) 943736 - Fax (02637) 943778 | E-Mail fliesenhandel-info@web.de

IMPRESUM | Herausgeber: B & S Verlag & Werbeagentur GmbH
Geschäftsführerin Maria Brück | Lindenweg 4 | 56751 Polch
Telefon (0 26 54) 8 80 73-0 | Telefax (0 26 54) 8 80 73-10
info@bs-verlag.info | www.bs-verlag.info | HRB 16030
Redaktion: B & S Verlag & Werbeagentur GmbH (v.i.S.d.P.)
Layout / DTP / Webdesign: L. Schäfer | M. Brück
Druckerei: Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co. KG
Wieseck, Am Urnenfeld 12 | 35396 Gießen
Telefon (06 41) 98 43-0 | www.bruehligiessen.de

Bild-Textnachweis: Einzelnachweis jeweils am Bild und Text.
Vertrieb: An alle Haushalte (siehe Titelkopf) per Dialogpost und über Lesezirkelpartner in die Wartezimmer der Region.
Gesamtauflage: 110.595
Haftungsausschluss:
Für unverlangt eingesendete Fotos und Daten übernehmen wir keine Haftung, ebenso nicht für Informationen von Herstellern.
Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit Genehmigung des Verlages gestattet.

Innovation rein, Feuchtigkeit raus

Sanierungen in Keller und Co ganz einfach von innen abwickeln

(epr) Die Funktionalität eines Kellers wird häufig, sobald nasse Flecken und Schimmelpilze die Wände erobern. Ein Bauherr aus Koblenz kennt dieses Problem – weiß aber auch, wie einfach eine Abdichtung sein kann. In seinem Keller ermöglichte eine defekte Horizontalsperre der aufsteigenden Feuchtigkeit das Eindringen in die Wände. Dank Schadensexperte BKM.MANNES-

MANN und der dauerhaft wasserundurchlässigen Mauerwerksinjektion „BKM-HZ250 Pro“ war das Problem jedoch schnell behoben. Das organische Produkt wird einfach in ein Bohrloch im Sockelbereich injiziert und „sperrt“ potentielle Feuchtigkeit aus, indem es eine neue Horizontalsperre im Mauerwerk errichtet. Mehr unter www.bkm-mannesmann.de.



Schreiben Sie unserem Schadensanalyseteam unter: info@bwa-expert.de

BKM.MANNESMANN
Abdichtungssysteme

...garantiert trockene Wände

Wir sind der exklusive Partner der BKM.MANNESMANN AG vor Ort:

Bauwerkabdichtung Expert GmbH & Co. KG
Nordstraße 3, 56412 Niederelbert, Telefon (0 26 02) 1 06 83 53, info@bwa-expert.de
Regionalbüro Neuwied: Bauwerkabdichtung-Expert GmbH & Co. KG
Roderweg 25, 56566 Neuwied, Telefon (0 26 22) 9 76 15 21

Das neue Outdoor-Living

Natur hautnah erleben

- Winter- und Sommergärten
- Terrassendächer
- Markisen und Pergolen
- Lamellendächer
- Haustüren
- Fenster



Alle Produkte in Funktion in unserer Ausstellung

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 7.30 - 12.00 Uhr und 13.00 - 17.00 Uhr
Sa. 9.00 - 12.00 Uhr oder vereinbaren Sie mit uns einen Vorort-Termin.



Lamellendächer

wasserdicht im geschlossenem Zustand -
Wohlfühlklima bei geöffneten Lamellen

- Beratung
- Planung
- Montage
- Service
- eigene Fachmonteure



Terrassendächer



Sommer- und Wintergärten



Markisen



Haustüren



Fenster



Am Karmelenberg 1 b
56299 Ochtendung
Industriepark Oberholz-West
Telefon 0 26 25/ 95 83 00

info@bertgen.com
www.bertgen.com