

# Ladytimer 2024

8,50 €

1 Jahr · 12 Monate · 52 Wochen · 365 Tage · 8760 Stunden · 525600 Minuten · 31536000 Sekunden



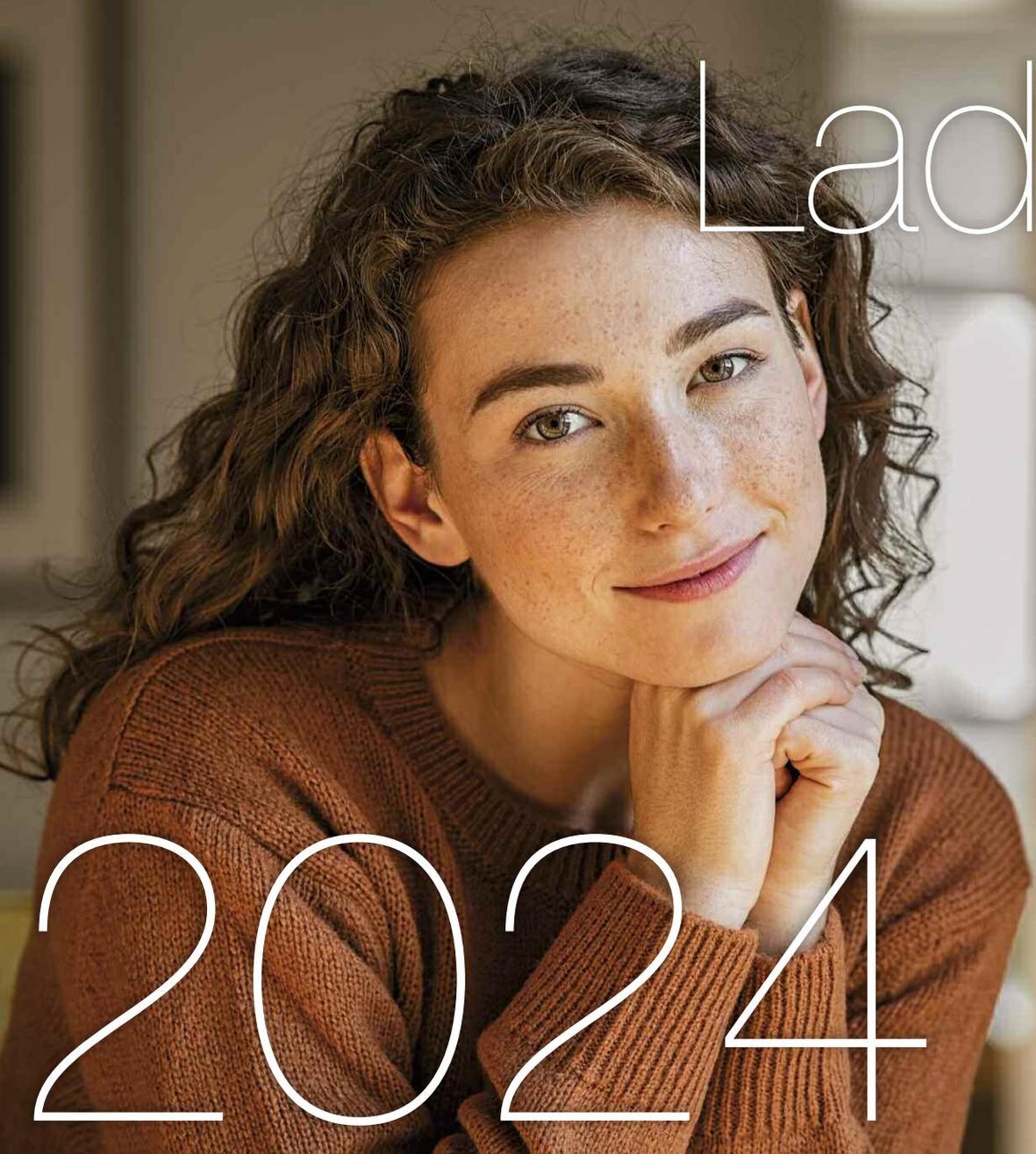
**PRIMA  
DONNA**  
SWIM

**En Vogue**

Bademode - Dessous - Mieder - Strümpfe

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10.00 bis 18.00 Uhr, Sa. 10.00 - 14.00 Uhr  
August-Ruf-Straße 17 · Singen · Fon 0 77 31/6 29 89

**Online-shop: [en-vogue.lingeriestyling.de](http://en-vogue.lingeriestyling.de)**



# Ladytimer

# 2024

Unser Titeld-Lady  
ist eine sehr natürlich wirkende junge Frau mit  
einem bezaubernden Lachen!!!  
Jedoch auf dem Innentitel wirkt sie  
nachdenklich und versonnen...

Ein Jahr hat etwa 525.600 Minuten,  
womit füllen wir sie?  
Verplanen wir unsere Zeit minutiös oder schlagen  
wir die Stunden vor lauter Langeweile tot?  
Bevor Sie sich bis zur Erschöpfung im Hamsterrad  
„Keine Zeit“ abstrampeln, steigen Sie aus und  
nehmen Sie sich Zeit für die  
schönen Dinge des Lebens...  
Dazu möchte unser Ladytimer beitragen und  
Ihnen ein guter Begleiter für 2024 sein...  
Ihre Roswitha Bosch + Team...

Herausgeber: TV3 Medienverlag, Roswitha Bosch  
78224 Singen · Freibühlstraße 6 · Tel. 07731/7 99 100  
eMail: [bosch@tv3.de](mailto:bosch@tv3.de)

# SCHULFERIEN 2024

*unser Saft-  
erfrischend regional*

**AUER**  
Obstsäfte

*fruchtig frisch*

Tel. 07733-8877 [www.auer-obstsaefte.de](http://www.auer-obstsaefte.de)

## Schulferien in den Bundesländern

Bundesland	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
Baden-Württemberg	12.02. - 16.02.	23.03. - 05.04.	21.05. - 31.05.	25.07. - 07.09.	28.10. - 31.10.	23.12. - 04.01.
Bayern	12.02. - 16.02.	25.03. - 06.04.	21.05. - 01.06.	29.07. - 09.09.	28.10. - 31.10.	23.12. - 03.01.
Berlin	05.02. - 10.02.	25.03. - 05.04.	10.05.	18.07. - 30.08.	04.10. + 21.10.	23.12. - 31.12.
Brandenburg	05.02. - 09.02.	25.03. - 05.04.	-	18.07. - 31.08.	04.10. + 21.10.	23.12. - 31.12.
Bremen	01.02. - 02.02.	18.03. - 28.03.	10.05. + 21.05.	24.06. - 02.08.	04.10. - 19.10.	23.12. - 04.01.
Hamburg	02.02.	18.03. - 28.03.	21.05. - 24.05.	18.07. - 28.08.	21.10. - 01.11.	20.12. - 03.01.
Hessen	-	25.03. - 13.04.	-	15.07. - 23.08.	14.10. - 25.10.	23.12. - 10.01.
Meck.-Vorpommern	05.02. - 16.02.	25.03. - 03.04.	17.05. - 21.05.	22.07. - 31.08.	21.10. - 26.10.	23.12. - 06.01.
Niedersachsen	01.02. - 02.02.	18.03. - 28.03.	10.05. + 21.05.	24.06. - 03.08.	04.10. - 19.10.	23.12. - 04.01.
* Nordrhein-Westfalen	-	25.03. - 06.04.	21.05.	08.07. - 20.08.	14.10. - 26.10.	23.12. - 06.01.
* Rheinland-Pfalz	- *	25.03. - 02.04.	21.05. - 29.05.	15.07. - 23.08.	14.10. - 25.10.	23.12. - 08.01.
* Saarland	12.02. - 16.02.	25.03. - 05.04.	21.05. - 24.05.	15.07. - 23.08.	14.10. - 25.10.	23.12. - 03.01.
* Sachsen	12.02. - 23.02.	28.03. - 05.04.	18.05. - 21.05.	20.06. - 02.08.	07.10. - 19.10.	23.12. - 03.01.
Sachsen-Anhalt	05.02. - 10.02.	25.03. - 30.03.	21.05. - 24.05.	24.06. - 03.08.	30.09. - 12.10.	23.12. - 04.01.
Schleswig-Holstein	-	02.04. - 19.04.	10.05. - 11.05.	22.07. - 31.08.	21.10. - 01.11.	19.12. - 07.01.
Thüringen	12.02. - 16.02.	25.03. - 06.04.	10.05.	20.06. - 31.07.	30.09. - 12.10.	23.12. - 03.01.

Stand November 2024 (Ohne Gewähr)



# JAHRESÜBERSICHT 2024

JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
1 MO Neujahr	1 DO	1 FR	1 MO Ostermontag	1 MI Tag der Arbeit	1 SA	1 MO	1 DO	1 SO	1 DI	1 FR Allerheiligen	1 SO 1. Advent
2 DI	2 FR	2 SA	2 DI	2 DO	2 SO	2 DI	2 FR	2 MO	2 MI	2 SA	2 MO
3 MI	3 SA	3 SO	3 MI	3 FR	3 MO	3 MI	3 SA	3 DI	3 DO Tag d. Dt. Einheit	3 SO	3 DI
4 DO	4 SO	4 MO	4 DO	4 SA	4 DI	4 DO	4 SO	4 MI	4 FR	4 MO	4 MI
5 FR	5 MO	5 DI	5 FR	5 SO	5 MI	5 FR	5 MO	5 DO	5 SA	5 DI	5 DO
6 SA Hl. Drei Könige	6 DI	6 MI	6 SA	6 MO	6 DO	6 SA	6 DI	6 FR	6 SO	6 MI	6 FR Nikolaus
7 SO	7 MI	7 DO	7 SO	7 DI	7 FR	7 SO	7 MI	7 SA	7 MO	7 DO	7 SA
8 MO	8 DO Schmutziger	8 FR	8 MO	8 MI	8 SA	8 MO	8 DO	8 SO	8 DI	8 FR	8 SO 2. Advent
9 DI	9 FR	9 SA	9 DI	9 DO Himmelfahrt	9 SO	9 DI	9 FR	9 MO	9 MI	9 SA	9 MO
10 MI	10 SA	10 SO	10 MI	10 FR	10 MO	10 MI	10 SA	10 DI	10 DO	10 SO	10 DI
11 DO	11 SO	11 MO	11 DO	11 SA	11 DI	11 DO	11 SO	11 MI	11 FR	11 MO	11 MI
12 FR	12 MO Rosenmontag	12 DI	12 FR	12 SO Muttertag	12 MI	12 FR	12 MO	12 DO	12 SA	12 DI	12 DO
13 SA	13 DI Fasnacht	13 MI	13 SA	13 MO	13 DO	13 SA	13 DI	13 FR	13 SO	13 MI	13 FR
14 SO	14 MI	14 DO	14 SO	14 DI	14 FR	14 SO	14 MI	14 SA	14 MO	14 DO	14 SA
15 MO	15 DO	15 FR	15 MO	15 MI	15 SA	15 MO	15 DO Mariä Himmelf.	15 SO	15 DI	15 FR	15 SO 3. Advent
16 DI	16 FR	16 SA	16 DI	16 DO	16 SO	16 DI	16 FR	16 MO	16 MI	16 SA Buß- u. Bettag	16 MO
17 MI	17 SA	17 SO	17 MI	17 FR	17 MO	17 MI	17 SA	17 DI	17 DO	17 SO	17 DI
18 DO	18 SO	18 MO	18 DO	18 SA	18 DI	18 DO	18 SO	18 MI	18 FR	18 MO	18 MI
19 FR	19 MO	19 DI	19 FR	19 SO Pfingstsonntag	19 MI	19 FR	19 MO	19 DO	19 SA	19 DI	19 DO
20 SA	20 DI	20 MI	20 SA	20 MO Pfingstmontag	20 DO	20 SA	20 DI	20 FR	20 SO	20 MI	20 FR
21 SO	21 MI	21 DO	21 SO	21 DI	21 FR	21 SO	21 MI	21 SA	21 MO	21 DO	21 SA
22 MO	22 DO	22 FR	22 MO	22 MI	22 SA	22 MO	22 DO	22 SO	22 DI	22 FR	22 SO 4. Advent
23 DI	23 FR	23 SA	23 DI	23 DO	23 SO	23 DI	23 FR	23 MO	23 MI	23 SA	23 MO
24 MI	24 SA	24 SO	24 MI	24 FR	24 MO	24 MI	24 SA	24 DI	24 DO	24 SO	24 DI Heiligabend
25 DO	25 SO	25 MO	25 DO	25 SA	25 DI	25 DO	25 SO	25 MI	25 FR	25 MO	25 MI Weihnachten
26 FR	26 MO	26 DI	26 FR	26 SO	26 MI	26 FR	26 MO	26 DO	26 SA	26 DI	26 DO Weihnachten
27 SA	27 DI	27 MI	27 SA	27 MO	27 DO	27 SA	27 DI	27 FR	27 SO Ende der SZ	27 MI	27 FR
28 SO	28 MI	28 DO Gründonn.	28 SO	28 DI	28 FR	28 SO	28 MI	28 SA	28 MO	28 DO	28 SA
29 MO	29 DO	29 FR Karfreitag	29 MO	29 MI	29 SA	29 MO	29 DO	29 SO	29 DI	29 FR	29 SO
30 DI	Farbig gedruckte Fläche bedeutet Schulferien in BW. Alle Angaben ohne Gewähr, Stand bei Drucklegung.	30 SA	30 DI	30 DO Fronleichnam	30 SO	30 DI	30 FR	30 MO	30 MI	30 SA	30 MO
31 MI		31 SO Ostersonntag		31 FR		31 MI	31 SA		31 DO		31 DI Silvester



VOLKSBÜHNE  
SINGEN E.V.



[www.stadthalle-singen.de](http://www.stadthalle-singen.de)

Vorverkauf:

Aboservice & Ticketing  
Telefon 07731 85-504  
[aboservice.stadthalle@singen.de](mailto:aboservice.stadthalle@singen.de)



## NEIN ZUM GELD

Rabenschwarze **Komödie** mit Boris Aljinovic

Fr 03. Mai



## HAUSMEISTER KRAUSE

Unterhaltsames **Schauspiel**  
von und mit Tom Gerhardt

Mi 23. Oktober



## SPATZ UND ENGEL

**Schauspiel** über die Freundschaft  
von Edith Piaf und Marlene Dietrich

Fr 22. November

Woche **52**

# DEZ.2023/ JANUAR 2024

**Montag**  
1. Weihnachtsfeiertag **25**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

**Dienstag**  
2. Weihnachtsfeiertag **26**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

**Mittwoch** **27**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

**Donnerstag** **28**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

**Freitag** **29**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

**Samstag** **30**

8<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

**Sonntag**  
Silvester **31**

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

# POPPELE-ZUNFT SINGEN 1860 E.V.



Mit dem Motto „Wo goht's lang?“ startet die Poppele-Zunft Singen in die Fasnet 2024. Dabei ist die Vorfreude nach dem Beginn der Bauarbeiten für die neue Scheffelhalle groß, an der Fasnet 2026 wieder an die alte Veranstaltungsstätte zurückkehren zu können. Bis dahin werden die zwei beliebten Fasnetbälle der Poppele-Zunft wieder in der Singener Diskothek TOP10 stattfinden: der Zunftball am Samstag, 3. Februar, die Singener Fasnetsnacht am Fasnet-Samstag, 10. Februar. Der Narrenspiegel, in dem die Poppele-Zunft das städtische Geschehen glossiert, geht am Freitag, 26. Januar und am Samstag, 27. Januar, jeweils um 19 Uhr über die Bühne der Stadthalle Singen.

Einen Senioren-Nachmittag wird es allerdings nicht geben. Die Umzüge am Schmutzige Dunschtig und am Fasnet-Samstag werden in gewohntem Umfang stattfinden, auch der Närrische Jahrmarkt am Fasnet-Sonntag, ein Geheim-Tipp im Hegau, wird wie gewohnt ab 12:30 Uhr auf dem Rathausplatz veranstaltet.

**Alle näheren Infos gibt es auf [www.poppele-zunft.de](http://www.poppele-zunft.de)**

*Narrebolizei Rudi Grundmüller, Narremodder Ekkehard Halmer, Narrevadder Peter Kaufmann, Eierwieb Uwe Seeberger, Poppele Timo Heckel*

Woche **1**

# JANUAR

# 2024

**Montag** **1**  
Neujahr

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Dienstag** **2**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Mittwoch** **3**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Donnerstag** **4**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Freitag** **5**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Samstag** **6**  
Hl. drei Könige

8<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

**Sonntag** **7**

10<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

Woche

2

# JANUAR

2024

Montag 8

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Dienstag 9

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Mittwoch 10

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Donnerstag 11

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Freitag 12

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Samstag 13

8<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

Sonntag 14

10<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

Woche **3**

# JANUAR

# 2024

Montag **15**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Dienstag **16**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Mittwoch **17**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Donnerstag **18**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Freitag **19**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Samstag **20**

8<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

Sonntag **21**

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

Diese ultimative Ausstellung  
müssen Sie gesehen haben:

10 JAHRE MAC

# VISION & LEIDENSCHAFT

## LICHTKUNST & SUPERCARS



Das Spiel mit Bewegung, Interaktion und Perspektive versetzt die Betrachter in den Mittelpunkt der Kunst und lädt zum spielerischen **Mitmachen an Selfie-Points** ein. Tauchen Sie ein in diese faszinierende Symbiose aus Lichtkunst und Supercars und lassen Sie sich von der Magie von „**Vision & Leidenschaft**“ verzaubern.

**MAC** | MUSEUM  
ART & CARS  
SINGEN

MAC Museum Art & Cars  
Parkstraße 1+5 | D-78224 Singen  
T +49 (0)7731 969 35 10

[www.museum-art-cars.com](http://www.museum-art-cars.com)

Woche **4**

**JANUAR**

**2024**

Montag **22**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Dienstag **23**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Mittwoch **24**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Donnerstag **25**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Freitag **26**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Samstag **27**

8<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

Sonntag **28**

10<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

Woche

5

# JANUAR/FEBRUAR 2024

Montag 29

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Dienstag 30

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Mittwoch 31

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Donnerstag 1

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Freitag 2

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Samstag 3

8<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

Sonntag 4

10<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

Woche **6**

# FEBRUAR

# 2024

Montag **5**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Dienstag **6**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Mittwoch **7**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Donnerstag **8**  
Schmutziger Donnerstag

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Freitag **9**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Samstag **10**

8<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Sonntag **11**

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---



**Kretzer**  
...lächelt den Durst

# GETRÄNKEMARKT

Anzeige



Seit über 70 Jahren gibt es den Getränkefachhandel Kretzer, der nun in der dritten Generation von Walter Kretzer geführt wird. Stammsitz des Getränkevertriebs ist Deisendorf. Hier befindet sich ein großes Getränke-Depot und das zentrale Büro. Über die hier stationierte Fahrzeugflotte wird der Vertrieb von Getränken im gesamten Linzgau koordiniert. Privat und Geschäftskunden werden von hier aus beliefert. Um für die Kunden noch näher erreichbar zu sein, wurde 1983 eine Filiale in Überlingen, Obertorstraße 21, eröffnet. In dem gut sortierten Getränkemarkt finden Selbstabholer eine große Auswahl an Bieren, Weinen, Spirituosen und vielerlei alkoholfreien Getränken.

Ein besonderer Service ist der Kofferraum-Service. Kein Schleppen von schweren Kisten! Parkmöglichkeiten direkt vor dem Haus. Ob Sonnenschirme, Garnituren, Gläser, Durchlaufkühler und vieles mehr – wer ein Equipment für sein Fest braucht, ist hier auch an der richtigen Adresse.



## Getränkevertrieb Kretzer

Kirchgasse 12 · 88662 Überlingen-Deisendorf  
Tel. 07551/5201 · Fax 68870 · Mobil: 0173/867 16 85  
[www.kretzer-getraenke.de](http://www.kretzer-getraenke.de)

## Getränkeabholmarkt Kretzer

Obertorstr. 21  
88662 Überlingen/Bodensee  
Tel. 07551/5207 · Fax 07551/67691

Getränke **ONLINE** bestellen

**ONLINE-SHOP**

**wir-liefere-getränke.de**

▶ **PRIVAT** ▶ **BETRIEB** ▶ **BÜRO** ▶ **PARTY**



Woche **7**

# FEBRUAR

# 2024

**Montag**  
Rosenmontag **12**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Dienstag** **13**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Mittwoch**  
Aschermittwoch **14**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Donnerstag** **15**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Freitag** **16**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Samstag** **17**

8<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

**Sonntag** **18**

10<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

# WAS DIE HAUT ÜBER UNS VERRÄT



Foto: pexels.com/spp-o

(spp-o) Im Winter ist die Haut schwankenden Temperaturen ausgesetzt. Das führt zu starker Reizung und Austrocknung. Im Sommer kann ein Übermaß an UV-Strahlung zu chronischen Hautschäden oder sogar Hautkrebs führen. Auch Zigaretten oder schädliche Abgase beeinflussen, da sie eine angemessene Durchblutung verhindern können. Alle vier bis sechs Wochen erneuern sich die obersten Hautschichten komplett. Diesen Prozess beeinflusst auch unsere Ernährung. Die Haut reagiert dabei unterschiedlich auf die verschiedenen Inhaltsstoffe unserer Nahrung.

Irritationen wie Neurodermitis, Psoriasis und Nesselsucht können gefördert werden, wenn es der Seele nicht gutgeht. Umgekehrt können sich chronische Hauterkrankungen negativ auf die Psyche auswirken. Eine starke Blässe weist auf eine mögliche Blutarmut hin. Ursächlich dafür können unter anderem Eisenmangel, Erkrankungen des Knochenmarks oder der Nieren sowie Blutungen sein. Möglicherweise steckt hinter einem fahlen Teint aber auch ein niedriger Blutdruck oder eine Infektion wie z. B. eine Erkältung.

Welche Faktoren unser größtes Organ beeinflussen und was das über unser Innenleben verrät, weiß Kanne Brottrunk, das deutsche Traditionsunternehmen hinter dem Kanne Bio Brottrunk. Für einen strahlenden Teint hilft es, nicht zu rauchen, wenig Alkohol und viel Wasser zu trinken sowie auf Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, ungesättigte pflanzliche Öle und Nüsse zurückzugreifen.

Aufgrund der engen Verknüpfung von Haut und Darmflora können auch Milchsäurebakterien helfen, das innere und äußere Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen. Rotes Fleisch, Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel wie Fast Food gilt es eher zu vermeiden.

Woche **8**

# FEBRUAR

# 2024

Montag **19**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Dienstag **20**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Mittwoch **21**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Donnerstag **22**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Freitag **23**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Samstag **24**

8<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

Sonntag **25**

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

# NEU: FRISEUR & ZWEITHAAR-STUDIO JEANNETTE



Jeannette Onischke hat das Zeug zum eigenen Friseur-Salon! 13 Jahre lang war sie als erste Kraft im „La Coupe“ tätig, dem beliebten Salon von Wolfgang Dellenbach, ihrem Chef.

Die Lehre als Friseurin begann sie 1993 in Jena. Mittlerweile im Süden von Deutschland angekommen, besuchte sie die Meisterschule in Biberach vom 4. September 2001 bis zum 11. Januar 2002 und legte die Meisterprüfung im Friseurhandwerk mit Erfolg ab. Ab Juli 2010 arbeitete sie als Friseur-Meisterin im „La Coupe Hairstyling“. Aber das war für JEANNETTE nur der Anfang – die Weiterbildung als Zweithaar-Spezialistin mit entsprechendem Abschluss erreichte sie in Seminaren. 13 Jahre lang hat sie ihr Wissen und Können in diesem speziellen Bereich angewandt.

Zusammen mit ihrem Mann richtete sie im neuen Haus ein außergewöhnliches Friseur-Studio ein. Jetzt kann in diesem wunderschönen Ambiente mitten in der Natur, mit Parkplätzen vor dem Haus in Singen-Süd das beginnen, was sich jede Kundin insgeheim wünscht: Die typgerechte Beratung, eine individuelle Einzelbehandlung, Tipps zur Wunschfrisur, Extensions, eine schöne Kopf-Massage, kurz: Die Kundin kann abschalten und sich entspannen, und wartet nicht in einem überfüllten Salon zwischen vielen anderen...



**Kopernikusstraße 16, 78224 Singen**  
**Tel. 07731/382 98 73 • Mobil: 0176/72 28 43 92**  
**eMail: JC911@web.de**



Woche **9**

# FEBRUAR / MÄRZ 2024

Montag **26**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Dienstag **27**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Mittwoch **28**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Donnerstag **29**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Freitag **1**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Samstag **2**

8<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

Sonntag **3**

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

# Guet plant, guet gschafft, guet druff.

RUH Haustechnik



Hilzinger Straße 12 · 78244 Gottmadingen · Tel. 07731-9711-0 · [www.ruh-haustechnik.de](http://www.ruh-haustechnik.de)

Woche **10**

**MÄRZ**

**2024**

Montag **4**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Dienstag **5**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Mittwoch **6**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Donnerstag **7**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Freitag **8**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Samstag **9**

8<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

Sonntag **10**

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

# GLEICHES RECHT FÜR ALLE



Foto: Rawpixel.com/Fotolia/randstad



Foto: VRD/fotolia/randstad

tn. Seit über 100 Jahren begehen Frauen in aller Welt den Internationalen Frauentag. Im Gegensatz zum Muttertag, der in Deutschland viel bekannter ist, steht er für Gleichberechtigung und mehr Gerechtigkeit gegenüber Frauen – auch im Arbeitsleben. Der 8. März wird in vielen Ländern mit Demonstrationen und Aktionen begangen, in einigen wie Armenien, Kambodscha, Serbien, Russland oder der Ukraine ist er ein staatlicher Feiertag. Den Gedenktag verdanken wir der deutschen Sozialistin Clara Zetkin. Sie hatte die Idee zu einem Internationalen Frauentag und schlug ihn auf der zweiten Internationalen Sozialistischen Frauenkonferenz im Jahr 1910 vor. Das erste Mal wurde er 1911 in Dänemark, Deutschland, Österreich-Ungarn und der Schweiz begangen. Damaliges Hauptziel waren gleiche Rechte und Chancen, insbesondere das Wahlrecht für Frauen. Auch wenn dieses Ziel mittlerweile erreicht wurde, ist der Kampf der Frauen um Gleichberechtigung immer noch aktuell: In Deutschland fühlen sie sich im Job oft noch benachteiligt, sie verdienen nach wie vor häufig weniger als Männer und sind eher von Altersarmut bedroht.

Woche **11**

**MÄRZ**

**2024**

Montag **11**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Dienstag **12**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Mittwoch **13**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Donnerstag **14**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Freitag **15**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Samstag **16**

8<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

Sonntag **17**

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---



# BIBLIOTHEKEN SINGEN

August-Ruf-Straße 13  
78224 Singen  
Tel. +497731/85-292  
bibliotheken@singen.de  
www.bibliotheken-singen.de



Mo geschlossen  
Di-Fr 10.00-18.00  
Sa 10.00-14.00

Öffnungszeiten Carifé  
Mo geschlossen  
Di-Fr 10.00-17.00  
Sa 10.00-14.00



Woche **12**

**MÄRZ**

**2024**

**Montag 18**  
Frühlingsanfang

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

**Dienstag 19**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

**Mittwoch 20**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

**Donnerstag 21**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

**Freitag 22**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

**Samstag 23**

8<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

**Sonntag 24**

# JETZT ZIEHT LEIDENSCHAFT EIN



Foto: DJD/Brillux Zuhause

(DJD). Eleganz, Wärme, Gemütlichkeit, dazu ein luxuriöser Touch: Mit kräftig-satten Rottönen verbinden sich viele angenehme Emotionen. Eine tiefe Sättigung schafft einen kraftvollen visuellen Akzent, der das Auge fesselt und die Stimmung hebt. Am besten lässt sich dieses Stilmittel vollflächig einsetzen. Komplette Wände in einem warmen Rot zu gestalten und die gesamte Inneneinrichtung darauf abzustimmen, zählt zu den aktuell besonders angesagten Interior-Trends.

## Ein Traum in Rot

Doch warum zieht der tiefrote Farbton alle Blicke auf sich? Einer der wesentlichen Gründe dafür liegt in der Natur. Denn in der Flora fällt ein tiefes Rot sofort auf. Es steht für ein warnendes Signal wie bei Fliegenpilzen, aber auch für die auffällige Pracht von Mohnblumen oder Tulpen. Keine Frage: Kalt lässt diese warme, leidenschaftliche Farbwelt niemanden. So zeigt etwa Brillux Zuhause, wie Wohnzimmer oder Essbereiche durch einen warmen und lebhaften Farbton einen unverwechselbaren Charakter erhalten und eine einladende Atmosphäre ausstrahlen. Das gilt für einen eher klassischen Einrichtungsstil ebenso wie für eine puristisch-moderne Gestaltung. Rottöne sind aufregend und belebend – eignen sie sich mit diesen Eigenschaften aber auch für Schlafbereiche? Durchaus, denn die warmen Untertöne dieses speziellen Rottönen erzeugen Gefühle von Geborgenheit und Behaglichkeit. So entsteht in Schlafzimmern eine gedämpfte, kuschelige Umgebung am Abend und Lebendigkeit am Morgen.

## Vielseitige Kombinationsmöglichkeiten

Bei der Möblierung machen es diese Farbtöne den Bewohnern ganz leicht. Denn mit Offwhite- und Beigetönen wird der Raum frisch, mit Möbeln im monochrom-roten Look gewinnt er an Ruhe. Aber auch als lebhaftes Leinwand für bunte Akzente leistet der Farbton gute Dienste und zieht sich selbst etwas zurück. "Ein tiefes, samtiges Rot lässt sich vielseitig kombinieren und passt zu verschiedenen Einrichtungsstilen. Dabei ist es wichtig, die Beleuchtung miteinzubeziehen, um die satte Farbe optimal zu ergänzen und eine stimmungsvolle Atmosphäre zu schaffen", erläutert Tanja Knura, Innenarchitektin bei Brillux. Ihr Tipp: "Leuchten in goldglänzendem Messing lassen den Farbton noch majestätischer wirken." Bei maßgeschneiderten Ideen für das eigene Zuhause beraten Malerbetriebe vor Ort, unter [www.brillux.de/zuhaus](http://www.brillux.de/zuhaus) etwa lassen sich über den Fachbetriebsfinder Ansprechpartner in der eigenen Region ermitteln. Ob es um Farbtöne, Zierleisten oder indirekte Beleuchtung geht – die Experten stehen zur Seite, um individuelle Wohnträume zu realisieren.

Woche **13**

# MÄRZ / APRIL

**2024**

Montag **25**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Dienstag **26**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Mittwoch **27**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Donnerstag **28**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Freitag  
Karfreitag **29**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Samstag **30**

8<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

Sonntag **31**  
Beginn der Sommerzeit

10<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

**Montag**  
Ostermontag **1**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

**Dienstag** **2**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

**Mittwoch** **3**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

**Donnerstag** **4**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

**Freitag** **5**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

**Samstag** **6**

8<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

**Sonntag**  
Weißer Sonntag **7**

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

Woche **15**

**APRIL**

**2024**

Montag **8**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Dienstag **9**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Mittwoch **10**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Donnerstag **11**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Freitag **12**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Samstag **13**

8<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

Sonntag **14**

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---



Woche **16**

**APRIL**

**2024**

Montag **15**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Dienstag **16**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Mittwoch **17**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Donnerstag **18**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Freitag **19**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Samstag **20**

8<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

Sonntag **21**

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

AUS DER REGION



MEIN SEHEN. MEIN HÖREN.

HEPP.

Hadwigstr. 1 / 78224 Singen  
Tel.: +49 / (0) 7731 / 8715-0  
[www.hepp-sehen-hoeren.de](http://www.hepp-sehen-hoeren.de)

vhs  
Volkshochschule  
Landkreis Konstanz e.V.



Weiter –  
mit Bildung.  
vhs.

[www.vhs-landkreis-konstanz.de](http://www.vhs-landkreis-konstanz.de)

Foto: © istockphoto.de/Chloë, Gestaltung: © arbstad.de

Woche **17**

**APRIL**

**2024**

Montag **22**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Dienstag **23**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Mittwoch **24**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Donnerstag **25**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Freitag **26**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Samstag **27**

8<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

Sonntag **28**

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

# AQUA-FITNESS IM EIGENEN POOL



Foto: DJD/Pool-Systems.de/Getty Images/alexandr\_1958

(DJD). Die Sommer in Deutschland werden im Durchschnitt immer heißer. Wer auch bei Hitze aktiv sein und etwas für die Gesundheit tun möchte, setzt auf Aqua-Fitness – im eigenen Pool.

## 1. Schwimmen ist gesund und entspannt

Schwimmen steht für Wellness, Fitness, Gesundheit und Entspannung. Im eigenen Pool direkt vor der Tür kann man vom stressigen Alltag relaxen, so oft und wann man will. Schwimmen ist überhaupt der Gesundheitssport Nummer eins. Die gesamte Muskulatur wird wegen des Wasserwiderstands gleichmäßig gefordert, Schwimmen löst Verspannungen, regt die Durchblutung an und unterstützt das Herzkreislauf-System. Zugleich ist Bewegung im Wasser im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten schonend für Sehnen, Gelenke, Bänder und Wirbelsäule.

## 2. Jeden Tag ein Kurzurlaub – ohne Reisestress

Immer mehr Menschen empfinden es als anstrengend, sich an freien Wochenenden oder in den großen Ferien mit vielen anderen Reisenden im Stau auf der Autobahn oder auf einem überfüllten Flughafen zu treffen. Ein Pool im Garten bedeutet dagegen jeden Tag einen kleinen stressfreien Kurzurlaub.

## 3. Für die Kleinen ist ein Pool das Größte

Viele Kinder leiden unter Bewegungsmangel, an heißen Tagen wird die Motivation, sich draußen zu bewegen, nicht größer. Mit einem Pool im Garten dagegen haben Kinder unter Aufsicht mit ihren Freunden unbeschwertem Spaß an der Bewegung im Wasser. Hier lernen sie zudem viel schneller das Schwimmen als im überfüllten Freibad.

## 4. Anschaffung fürs Leben

Fertigpools sind eine Anschaffung fürs Leben, sie verursachen keinen Einbaustress und keine hohen Kosten und sind auf fast jeder Grundstücksgröße realisierbar. Die Komplett-Sets von Pool Systems etwa sind vollständig montiert, verrohrt und verkabelt. Experten des Anbieters beraten bei Bedarf vor Ort, der Pool wird individuell konfiguriert. Mehr Infos: [www.pool-systems.de](http://www.pool-systems.de).

## 5. Klimafreundlichkeit

Zum Thema Klimaschutz muss ein privater Pool nicht im Widerspruch stehen. Beispiel Poolüberdachung: Sie hält das Wasser schön warm. Umso weniger Heizenergie ist nötig, um die Badesaison über die heißen Tage hinaus zu verlängern. Bei der Poolbeheizung selbst sind Wärmepumpen heute die Heiztechnik der Wahl, für einen besonders hohen Wirkungsgrad sorgen Varianten mit modernster Inverter-Technologie. Noch umweltfreundlicher ist eine Solarheizung.

Woche **18**

**MAI**

**2024**

Montag **29**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Dienstag **30**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Mittwoch **1**  
Tag der Arbeit

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Donnerstag **2**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Freitag **3**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Samstag **4**

8<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

Sonntag **5**

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

# SAUTER GMBH PUTZ & FARBE SINGEN



Kino in Radolfzell



Verwaltungsgebäude der Firma sto in Stühlingen



Sto, Bürogebäude „Gelber Eimer“ Betriebsausflug 2023

Die SAUTER GmbH hat sich zu einem der leistungsfähigsten Fachbetriebe im Hegau entwickelt.

Wir führen ein umfassendes Leistungsangebot in den Bereichen Wärmedämmverbundsysteme, Innen- und Außenputzarbeiten, Trockenbau, Malerarbeiten, Gerüstbau und Vermietung von Hocharbeitsbühnen. Mit einem Personalstamm von derzeit 80 Mitarbeitern und dank der qualifizierten Ausbildung von Lehrlingen ist die SAUTER GmbH die Kapazität in der Region.

In den letzten Jahren konnten wir in Zusammenarbeit mit vielen namhaften Partnern unsere Fähigkeiten in der Projektierung und deren Dokumentation unter Beweis stellen. Egal, ob Sie privater Bauherr sind, ein öffentliches oder gewerblich nutzbares Objekt betreuen – wir stehen Ihnen mit unserem gesamten Know-how zur Verfügung.

**SAUTER GmbH steht für echte Handwerksleistung seit über 60 Jahren in der Region.** Besuchen Sie uns in 78224 Singen Hohentwiel. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Neubau Maier, Singen



Wir können auch hoch hinaus...



Maggi-Unterführung, Singen: Licht und Farbe!!



Neubauten in Radolfzell-Böhringen



Um den Anforderungen gerecht zu werden, bieten wir fahrbare Gerüste, Bauaufzüge und mehr



Renovierung Sternens, Bohlingen



Akustik im Öschberghof



Gerüstbau Kirche Binningen  
Foto: Christine Schweigle

[www.sauter-putz-farbe.de](http://www.sauter-putz-farbe.de)

**SAUTER**  
PUTZ & FARBE | GERÜSTBAU | HEBEBÜHNEN

**AUßENPUTZ**

**VOLLWÄRMESCHUTZ**

**INNENPUTZ**

**TROCKENBAU**

**BRANDSCHUTZ**

**ALTBAUSANIERUNG**

**MALER**

**GERÜSTBAU**

**HEBEBÜHNEN**

**SPEZIELLES**

**SAUTER GMBH** | Carl-Benz-Straße 8 | D 78224 Singen | T. 0 77 31 / 926 1190 | F. 0 77 31 / 926 11999

Montag **6**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Dienstag **7**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Mittwoch **8**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Donnerstag **9**  
Christi Himmelfahrt

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Freitag **10**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Samstag **11**

8<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Sonntag **12**  
Muttertag

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Woche **20**

**MAI**

**2024**

Montag **13**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Dienstag **14**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Mittwoch **15**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Donnerstag **16**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Freitag **17**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Samstag **18**

8<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

Sonntag **19**  
Pfingstsonntag

10<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

# Permanent Make Up.

Seit über 40 Jahren in Konstanz

**Augenbrauen** - im Farbton korrigiert € 300.-

**Micro Blading** - feinste Härchenzeichnung € 350.-

**Lidstrich oben/unten** €175.- / € 195.-

**Lippen mit Schattierung** € 400.-

incl. 3 Kontrollbehandlungen. Kombi und Teilbehandlungen werden separat berechnet.

**Auffrischung nur 75% vom Neupreis**

**NEU:** *Ihr Permanent Make Up hat die Farbe verändert? rot? grau? grün?  
Oder ist nicht nach Ihren Vorstellungen? ungleich? zu breit? zu dunkel? schief?  
Mit neuester Lasertechnik in 3 Sitzungen zu entfernen.*

**Heike Jakobs,**

**öffentlich bestellte Sachverständige und vereidigte Gutachterin der  
HWK Konstanz für Permanent Make-Up und Kosmetik.**

**Huetlinstraße. 17 78462 Konstanz Tel: +49 (0) 7531 916 25 25**

**E-Mail: [heike@jakobs-permanent-make-up.de](mailto:heike@jakobs-permanent-make-up.de)**



Woche **21**

**MAI**

**2024**

**Montag**  
Pfingstmontag **20**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Dienstag** **21**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Mittwoch** **22**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Donnerstag** **23**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Freitag** **24**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Samstag** **25**

8<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

**Sonntag** **26**

10<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

# KÜCHENTRENDS 2024

(DJD). Mehr als vier Millionen Menschen planen laut Statistischem Bundesamt, in den nächsten ein bis zwei Jahren ihre Küche zu renovieren - das sind immerhin rund fünf Prozent der deutschen Bevölkerung. Die Umfrage belegt, wie groß die Bedeutung des Kochbereichs im heutigen Wohnalltag ist. Denn in der Küche wird nicht nur gekocht, sondern sie ist in vielen Familien zentraler Treffpunkt zum Essen, Feiern, Reden und Arbeiten.

## **Gewachsene Ansprüche an den Multifunktionsraum Küche**

So sind die Ansprüche an die Einrichtungsqualität und den persönlichen Küchenstil heute hoch - neben optischen Vorlieben soll die Traumküche auch funktional und reinigungsfreundlich sein. Keramische Fliesen punkten dabei in vielfacher Hinsicht. Sie überstehen den harten Alltag an Wand oder Boden über Generationen. Das ist ökologisch und spart über die Jahre jede Menge Geld und Nerven.

Unter [www.deutsche-fliese.de](http://www.deutsche-fliese.de) finden sich spannende Anregungen für die individuelle Küchengestaltung mit Markenfliesen aus Deutschland, vom edlen Marmor-Look über coole Betonoberflächen bis zum farbenfrohen Mini-Riegel im Brick-Design.

Die Lieblingslooks sind:

### **Beton-Look: Cooler Urbanismus**

Bereits seit mehreren Jahren angesagt und nach wie vor aktuell ist der industrielle Charme von Beton pur. Fliesen und Möbeloberflächen in Beton-Optik harmonisieren mit Industrial Design im Stahl-Look oder in Schwarz. Neu ist die Kombination von Betongrau mit kräftigen Farben, die zum Beispiel als geflieste Rückwand an der Arbeitsfläche eingesetzt werden.

### **Naturstein-Optik und Holz**

Naturstein-Optiken wie Marmor oder grobkörnige Steinsorten wirken edel. Sie lassen sich aber mit entsprechendem Mobiliar auch rustikal gestalten. Für den Einsatz in der Küche eignen sich keramische Naturstein-Interpretationen besser als viele Steinsorten, da die Keramikoberfläche säurefest ist und keine Flecken annimmt.

### **Klassisch weiß, neu interpretiert**

Weißer Küchenfronten und weiße oder helle Fliesen bekommen einen trendigen neuen Ausdruck, wenn sie mit Accessoires oder Wandelementen in kräftigen Farben kombiniert werden.



Foto: [djd/Deutsche-Fliese.de](http://djd/Deutsche-Fliese.de)/Stroeher

### **Landhausstil mit mediterranen Anklängen**

Frischen Schwung in typische Landhausküchen mit Fronten in Holz oder Naturweiß bringen Wand- und Bodenfliesen mit rustikaler Terrakotta-Anmutung oder historische Dekore, die an klassische Zementfliesen aus Marokko erinnern.

### **Edel-mystisch in Schwarz**

Schwarz, der Megatrend für Mutige im Bad- und Wohnbereich, erobert auch die Küche. Fliesen im Brick-Design schaffen dekorative Kontraste zu dunklen Möbelfronten und Armaturen in Schwarz, Messing oder Kupfer. Eine gute Wahl für alle, die dem Raum eine luxuriöse Note verleihen möchten.

Woche **22**

**MAI/JUNI**

**2024**

**Montag 27**

**Dienstag 28**

**Mittwoch 29**

**Donnerstag 30**

**Freitag 31**

**Samstag 1**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

8<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

**Sonntag 2**

10<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

NATUR.  
MODE.  
LEBEN.



Maas.

ÖKOLOGISCHE MODE – FAIR PRODUZIERT  
SEIT 1965

**KONSTANZ**

Wessenbergstraße 32  
78462 Konstanz

Öffnungszeiten:  
Mo-Fr: 10-18 Uhr  
Sa: 10-16 Uhr

07531 - 916 47 03  
**MAAS-NATUR.DE**



UNSERE FILIALEN

Bad Homburg, 2x Bielefeld, Bonn, Freiburg, Gütersloh, Hamburg,  
Hannover, Konstanz, Münster, Oldenburg

Woche **23**

**JUNI**

**2024**

Montag **3**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Dienstag **4**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Mittwoch **5**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Donnerstag **6**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Freitag **7**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Samstag **8**

8<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

Sonntag **9**

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

# FRAUEN IN MÄNNERBERUFEN



Foto: ZVDH/akz-o

(akz-o) Traditionelle Männerberufe werden zunehmend auch für Frauen interessant. Denn mittlerweile ist nicht mehr reine Muskelkraft gefragt. Zum Beispiel im Dachdeckerhandwerk: Dachziegel werden nicht mehr nach oben geschleppt, dafür gib es Lastenaufzüge, mittlerweile auch für sperrige Photovoltaik-Anlagen. Für erste Dach-Begutachtungen werden Drohnen losgeschickt, Materialien werden in kleinere Pakete gepackt, damit sie weniger wiegen. Dafür ist es ein unglaublich vielseitiger Beruf: Fassaden und Dächer werden gedämmt, mit ganz unterschiedlichen Materialien und Verfahren. Bei Sanierungen wird auch mal ein Dach komplett neu eingedeckt, zum Beispiel mit Schiefer, Dachziegeln, Holzschindeln oder auch Metall. Im Norden Deutschlands gibt es wunderschöne Reetdächer. Für mehr Licht sorgen neue Dachfenster und wenn Bauherren selbsterzeugten Strom nutzen wollen, dann installieren Dachdeckerinnen und Dachdecker Photovoltaik-Anlagen oder planen auch mal ein Gründach. Damit ist das Dachdeckerhandwerk ein Beruf, der wichtig ist, um das Klima zu schützen. Der Beruf erfordert Köpfcchen, Kreativität und Geschick, vor allem aber wird Teamgeist großgeschrieben.

## Reinschnuppern kostet nichts

Aber da alle Theorie grau ist, sollten junge Frauen, die sich generell fürs Handwerk interessieren, einfach mal in einen Dachdeckerbetrieb reinschnuppern. Betriebe, die Praktika und Ausbildungsplätze anbieten, sind auf dieser Webseite zu finden: [www.dachdeckerdeinberuf.de](http://www.dachdeckerdeinberuf.de). Neben Ausbildungsbetrieben gibt es auf der Seite auch zahlreiche Infos zum Dachdeckerberuf, zum Beispiel, wie hoch die Vergütung ist oder welche Voraussetzungen mitgebracht werden sollten.

## Hoch hinaus

Ein Beispiel aus der Praxis: Jana Siedle wollte schon mit 13 Jahren hoch hinaus. Damals hatte sie sich im Rahmen des Girls' Day dazu entschlossen, Dachdeckerin zu werden. Danach folgte ein weiteres Praktikum und nach dem Ferienjob im Dachdeckerbetrieb war für Jana klar: Ich werde Dachdeckerin. Und im letzten Jahr hat sie beim bundesweiten Wettbewerb im Dachdecken sogar den ersten Platz gemacht. Über ihren Beruf sagt sie: „Ich liebe meinen Beruf und dass ich beim Bundesentscheid den ersten Platz gemacht habe, ist für mich eine ganz besondere Freude und Ansporn zugleich.“

Wer mehr über den Dachdeckerberuf wissen möchte, kann sich hier informieren: [www.dachdeckerdeinberuf.de](http://www.dachdeckerdeinberuf.de) oder auf TikTok und Instagram.

Woche **24**

**JUNI**

**2024**

Montag **10**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Dienstag **11**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Mittwoch **12**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Donnerstag **13**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Freitag **14**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Samstag **15**

8<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

Sonntag **16**

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

# DER OPTIMALE START IN DEN TAG



Foto: DJD/Jentschura International/Getty Images/Tomaz Levstek

(DJD). Morgens gut gelaunt aufstehen und voll motiviert in den Tag starten: Vielen Menschen fällt das schwer. Doch für alle, die schlecht aus dem Bett und nur mühsam in die Gänge kommen, gibt es gezielte Unterstützung: „Morgenroutine“ lautet das Zauberwort. Was erst einmal langweilig klingt, ist ein strukturierter und äußerst effektiver Fahrplan für den perfek-

ten Tagesbeginn. Dieser besteht aus bestimmten Ritualen, die dabei helfen, wach, klar und energiegeladen durchzustarten. Wie so eine Morgenroutine aussehen kann, muss jeder individuell für sich herausfinden. Denn der eine geht es in der Frühe lieber ruhig an, der andere braucht gleich zu Tagesbeginn Bewegung und Action.

## Von Körperpflege bis Frühstück

Auf jeden Fall sollte der Ablauf angenehm gestaltet sein, sodass man sich darauf freuen kann und das Aufstehen leichter fällt. Ein guter Start ist es beispielsweise, gleich nach dem Weckerklingeln ein paar Atemübungen am offenen Fenster zu machen, danach vielleicht eine kleine Yoga- oder Joggingrunde einzulegen. Im Anschluss kann das morgendliche Duschen zum Wohlfühl-Ritual werden – zum Beispiel mit einer Bürstenmassage nach P. Jentschura. Regelmäßige Körperbürstungen sorgen nicht nur für eine glatte Haut, sondern unterstützen auch den Lymphfluss und die Reinigung des Körpers von innen. Eine detaillierte Anleitung gibt es unter [www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com).

Was zu einer guten Morgenroutine außerdem unbedingt dazu gehört, ist ein gesundes Frühstück für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Der warme Hirse-Buchweizen-Brei „Morgenstund“ mit Früchten und Samen zum Beispiel liefert wertvolle Nährstoffe und Vitamine und hält trotz weniger Kalorien lange satt. So bekommt man die richtige Basis für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit den ganzen Tag über. Je nach Lust und Laune lässt sich das schnell zubereitete Porridge mit Obst, Kernen, Sojajoghurt, Fruchtsoßen, Nussmus, Agavendicksaft, Zimt, Kokosmilch und weiteren Zutaten verfeinern.

## To-do-Listen strukturieren den Alltag

Ein leckerer Kaffee, Smoothie oder Kräutertee dazu rundet das Ganze ab. Wichtig ist es dabei, das Frühstück bewusst zu genießen. Wer gleich morgens zum Handy oder Tablet greift, wird sofort mit einer Flut von Informationen überrollt und ist dann oft schon gestresst. Besser nutzt man die Zeit, um zu lesen, Gedanken zu sammeln, sich vielleicht Notizen zu machen und eine To-do-Liste für die anstehenden Aufgaben zu erstellen. Jetzt noch Prioritäten setzen und der Tag kann starten.

Woche **25**

**JUNI**

**2024**

Montag **17**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Dienstag **18**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Mittwoch **19**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Donnerstag **20**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Freitag **21**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Samstag **22**

8<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

Sonntag **23**

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

# Pizza - Grillgerichte vom Holzkohlegrill - Nudelgerichte - Seele - Pide - Salate



Wie die namensgebende Meerenge verbindet das BOSPORUS Restaurant in Singen die türkische Kultur mit europäischen Einflüssen. Seien Sie unser Gast und lassen Sie sich von der Vielfaltigkeit der exotischen türkischen Küche verwöhnen.

Wir bereiten alle Speisen frisch für Sie zu.

Gerne reservieren wir Ihnen auch einen Tisch für Ihre Feier oder Veranstaltung.

78224 Singen · Erzbergerstraße 13

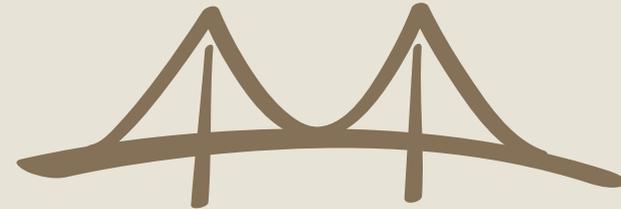
**Alle Speisen auch zum Mitnehmen**

**Bestelltelefon:**

**Tel. 0 77 31 / 83 83 22**



## NEU: Sonntag FRÜHSTÜCK ab 9 Uhr



# BOSPORUS

RESTAURANT | GRILL | PIZZERIA

[www.bosporus-singen.de](http://www.bosporus-singen.de)



Speisekarte



**Täglich von 11.00 bis 24.00 Uhr geöffnet - Alle Speisen auch zum Mitnehmen**

Woche **26**

**JUNI / JULI**

**2024**

Montag **24**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Dienstag **25**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Mittwoch **26**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Donnerstag **27**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Freitag **28**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Samstag **29**

8<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

Sonntag **30**

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

# LifeArt - Petra Eischeid



## PHILIPPINISCHE STOCKKAMPFKUNST & tanz



### KURSE & WORKSHOPS

PHILIPP. STOCKKAMPFKUNST | TANZ & KÖRPERARBEIT  
TAMALPA LIFE/ART PROCESS® | MOVEMENT RITUAL

### FORTBILDUNG

STOCKKAMPFKUNST

### AUSBILDUNG

TAMALPA LIFE/ART PROCESS®

UNTER: WWW.TAMALPA-GERMANY.DE

### EINZELARBEIT

SCHAUSPIEL | STIMMTRAINING  
COACHING/SUPERVISION

Info: Tel 07534-998742  
www.lifeart-petra-eischeid.de

### „BEWEGUNG BRINGT GESUNDHEIT“ -

Wir alle wissen nur zu gut, dass Bewegung Gesundheit fördert und zum Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele beiträgt.

LifeArt-Petra Eischeid bietet hier 2 große Schwerpunkte mit Kursen und Workshops:

### PHILIPPINISCHE STOCKKAMPFKUNST

Gelernt werden Schlagvariationen, Blocktechniken und Schlagabfolgen verschiedener Escrima-Stile. Zentral dabei: Klarheit in Bewegung, Reaktionsfähigkeit, Gelassenheit und konstruktive Aggression. In der Zusammenführung von Technik und Rhythmus entsteht ein "Übungsweg zur Mitte", der vor allem eine Menge Freude und Lebensenergie bringt.

### DER TAMALPA LIFE/ART PROCESS®

Im Jahr 2021 verstarb die Tanzikone und Begründerin des Tamalpa Life/Art Process® Anna Halprin im Alter von 100 Jahren. Sie kreierte eine Tanzrichtung, die vor allem für den persönlichen Wachstumsprozess steht. Mittel sind dabei Tanzen, Malen und kreatives Schreiben. Infos zur Ausbildung in Freiburg mit Tamalpa Germany: [www.tamalpa-germany.de](http://www.tamalpa-germany.de)

**PETRA EISCHEID ist Institutsleitung von „LifeArt“** und Co-Leitung von „Tamalpa Germany“. Sie ist Regisseurin, Bühnenkünstlerin, Tanztherapeutin BTM®, Tamalpa Practitioner sowie „Grand Meistress 8th Degree“ im DC Serrada System of Escrima. [www.lifeart-petra-eischeid.de](http://www.lifeart-petra-eischeid.de)



Foto: A. Abrahams Wilson

Woche **27**

**JULI**

**2024**

Montag **1**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Dienstag **2**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Mittwoch **3**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Donnerstag **4**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Freitag **5**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Samstag **6**

8<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

Sonntag **7**

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

# MODISCHE AKZENTE SETZEN



Foto: DJD/medi/Bernd Opitz

(DJD). Venenleiden sind eine Volkskrankheit: Schwere, müde, geschwollene Beine und Füße, Besenreiser und Krampfadern zählen dazu. Ein wichtiger Bestandteil der Therapie können medizinische Kompressionsstrümpfe in Verbindung mit Bewegung sein. Der Druck von außen auf das Gewebe unterstützt bei Bewegung die Wirkung der Muskelpumpe. Dadurch wird der Blutfluss in den Venen zurück zum Herzen gefördert und Schwellungen klingen ab. Die Beine fühlen sich leichter und entspannter an und ein erneutes Auftreten von Ödemen kann vermieden werden. Bei Lymphödemen sind flachgestrickte medizinische Kompressionsstrümpfe Baustein der Basistherapie. Auch Symptome des Lipödems – eine Fettverteilungsstörung, die oft an Hüfte, Beinen und Armen auftritt – werden damit behandelt. Bei medizinischen Kompressionsstrümpfen können Patientinnen und Patienten nun auf neue Varianten zurückgreifen - und man kann mit den Strümpfen ein modisches Statement setzen.

## **Flieder und Salbeigrün als neue Trendfarben bei Kompressionsstrümpfen**

Beim medizinischen Kompressionsstrumpf mediven cosy beispielsweise können Lymphödem- und Lipödem-Patientinnen und -Patienten jetzt die seitliche Naht als Alternative zur hinteren Naht wählen. Vorteile des neuen Features sind ein bequemes Gefühl in der Kniekehle, eine nahtlose Sitz- und Trittfläche, viel Bewegungsfreiheit im Alltag, Beruf und beim Sport. Seit Oktober gibt es zudem zwei neue Trendfarben für Rund- und Flachstrickversorgungen dieses Anbieters: Flieder und Salbeigrün. Beide Farben verpassen dem Look eine Leichtigkeit und lassen sich vielseitig kombinieren, sowohl zu Outfits in Erdtönen als auch zu Knallfarben. Zusammen mit Himbeerrot und Kastanie bilden Flieder und Salbeigrün das neue Trendfarben-Quartett.

## **Farbe Sand gibt es nun auch bei rundgestrickten Kompressionsversorgungen**

Warm, zeitlos, vielseitig – das ist die Standardfarbe Sand, die bisher ausschließlich bei der medizinischen Kompressionstherapie von Lip- und Lymphödemen zum Einsatz kam (beim Anbieter medi). Ab sofort ist sie ebenfalls für alle rundgestrickten Versorgungen erhältlich. Zudem ist Grau dauerhaft als Standardfarbe für Rund- und Flachstrickversorgungen im Sortiment zu finden. Mehr Infos zu medizinischen Kompressionsstrümpfen und den neuen Trendfarben gibt es unter [www.medi.de](http://www.medi.de) sowie telefonisch unter 0921/912750. Der Arzt kann bei medizinischer Notwendigkeit medizinische Kompressionsstrümpfe verordnen. Im Fachhandel, etwa im Sanitätshaus, werden sie dann angemessen.

Woche **28**

**JULI**

**2024**

Montag **8**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Dienstag **9**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Mittwoch **10**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Donnerstag **11**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Freitag **12**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Samstag **13**

8<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

Sonntag **14**

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

Montag **15**

Dienstag **16**

Mittwoch **17**

Donnerstag **18**

Freitag **19**

Samstag **20**

8<sup>00</sup>

8<sup>00</sup>

8<sup>00</sup>

8<sup>00</sup>

8<sup>00</sup>

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

Sonntag **21**

16<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

Woche **30**

**JULI**

**2024**

Montag **22**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Dienstag **23**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Mittwoch **24**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Donnerstag **25**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Freitag **26**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Samstag August **27**

8<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

Sonntag **28**

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

# SCHÖN UND GESUND IN JEDEM ALTER

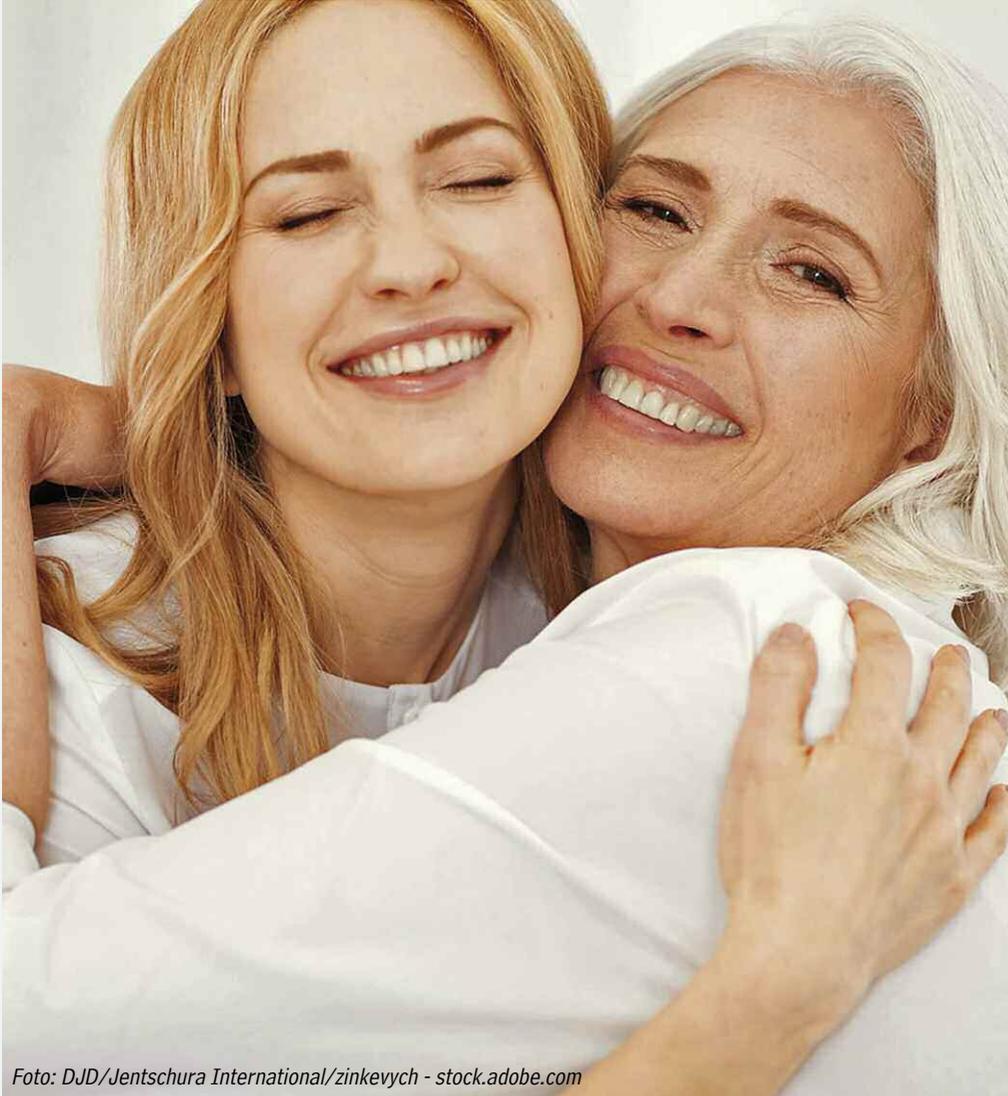


Foto: DJD/Jentschura International/zinkevych - stock.adobe.com

(DJD). Glänzendes Haar, ebene Haut, straffes Gewebe und eine beneidenswerte Figur. Dazu noch ein starkes Immunsystem sowie ein fitter Bewegungsapparat: So hätten wir es am liebsten ein Leben lang. Nun ist aber gerade das Leben der Frauen stark von Hormonen beeinflusst. Von der Pubertät über Menstruation, Pilleinnahme und Schwangerschaft bis zu den Wechseljahren kommt es hier immer wieder zu erheblichen Umstellungen. Diese wiederum können ungünstige Veränderungen im Stoffwechsel verursachen und den Säure-Basen-Haushalt belasten.

## Was Hormone und Lebensstil bewirken

Kommen dann noch schlechte Ernährungsgewohnheiten, Stress im Alltag, zu wenig Bewegung oder übermäßig viel Sport hinzu, sammeln sich nach Überzeugung von Stoffwechselexperte Dr. h. c. Peter Jentschura aus Münster vermehrt Säuren und Schadstoffe im Körper an. Die Folgen können unter anderem eine lahme Fettverbrennung, schlaffe oder unreine Haut, dünnes, brüchiges Haar und Erschöpfungszustände sein. Eine ausgewogene Säure-Basen-Balance gilt daher als Grundlage für dauerhafte Gesundheit, Attraktivität und Vitalität. Um hormonbedingte Stoffwechsellippen zu umschiffen und aus der Übersäuerung zu kommen, ist eine basenüberschüssige Ernährung angeraten. Dafür sollten viel buntes Gemüse, Salate, Kräuter, Obst, Blütenpollen und Gewürze wie Knoblauch, Ingwer und Kurkuma auf den Teller kommen. Auch fetter Seefisch sowie glutenfreie Pflanzen wie Amaranth, Buchweizen, Hirse und Hülsenfrüchte sind empfehlenswert. Unter [www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com) stehen viele kreative Rezeptideen sowie der Selbsttest "Bin ich übersäuert?" zum kostenlosen Download bereit. Von Fast Food, Alkohol, Kaffee, Süßigkeiten und sehr scharfen, salzigen Speisen hingegen lässt man möglichst die Finger.

## Bäder, Bürstungen und Bewegung

Zusätzlich ist es sinnvoll, die Ausscheidung abgelagerter Schadstoffe über die Haut zu unterstützen. So kurbeln regelmäßige basische Fuß- oder Vollbäder oder die Verwendung basischer Wickel, Strümpfe und Stulpen die Entsäuerung an und sorgen zugleich für Wohlfühlmomente. Körperbürstungen mit speziellen Nass- oder Trockenbürsten können darüber hinaus den Stoffwechsel aktivieren – ebenso wie ausreichend Bewegung etwa in Form von Joggen, Walken, Schwimmen, Yoga oder Krafttraining. Das kommt auch der Figur sowie den Knochen und Gelenken zugute.

Woche **31**

# JULI / AUGUST

**2024**

**Montag 29**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Dienstag 30**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Mittwoch 31**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Donnerstag 1**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Freitag 2**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Samstag 3**

8<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

**Sonntag 4**

10<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

# EIN NEUES BADGEFÜHL

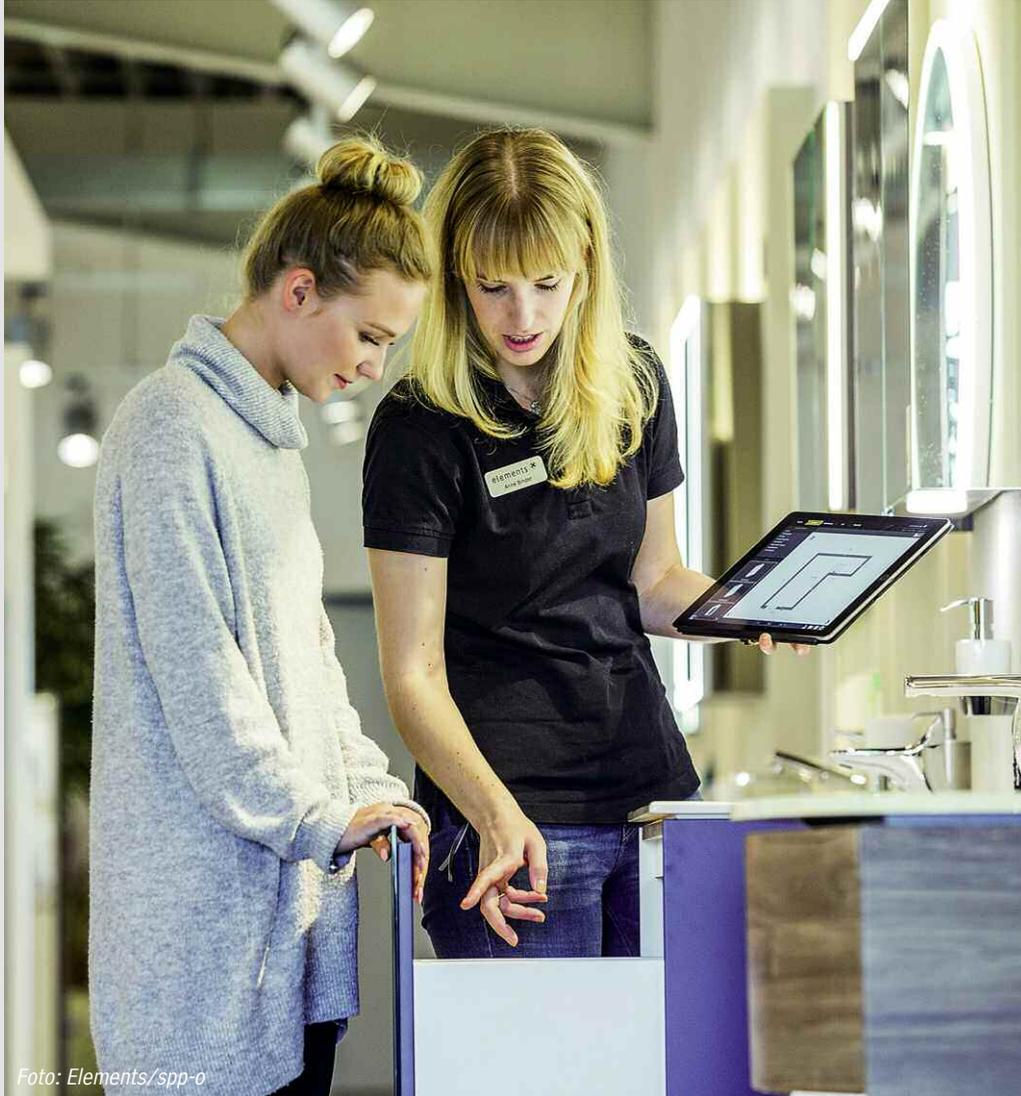


Foto: Elements/spp-o

(akz-o) Es muss nicht immer gleich eine Komplettsanierung des eigenen Bades sein. Weniger ist, gerade in unsicheren Zeiten wie diesen, häufiger mehr. So sind aktuell kleinere Teilsanierungen sehr gefragt. „Bei diesen optischen Upgrades werden einzelne Bereiche herausgefiltert, die aber unterm Strich das komplette Bad aufwerten. So lassen sich etwa im Duschbereich über die alten Bestandsfliesen hochwertige Wandverkleidungen setzen oder vom Maler mit Spachteltechnik versehen, um der Dusche eine neue fugenlose Optik und aufgewertete Gestaltung zu verschaffen“, sagt Rita Janssen, Bad-Expertin beim Ausstellungskonzept Elements, das mittlerweile deutschlandweit an mehr als 270 Standorten zu Hause ist. Neben dem Besuch vor Ort gilt die Video-Beratung als unkomplizierte ergänzende Lösung, die man bequem aus dem Büro oder vom heimischen Sofa aus miterleben kann. Termin vereinbaren, Fragebogen ausfüllen – schon nimmt der einfachste Weg zum neuen Bad seinen Lauf.

## Schwarze Armaturen und eine innovative WC-Option

So auch bei der Teilsanierung. Zum frischen Look mit weniger Aufwand gehört zum Beispiel der Austausch der alten Armaturen. Rita Janssen: „Auch hier lassen sich wirkungsvolle Akzente setzen. Sehr gut angenommen werden Armaturen in mattem Schwarz oder glänzendem Kupfer.“ Ebenso werden Badmöbel erneuert, Badteppiche ausgetauscht, statt Gardinen fällt die Wahl nicht selten auf moderne Plissees – frischere Designs ziehen ein. Wandbilder und Holzdeko tragen zur angenehmen Wohlfühlatmosphäre bei. Wer sich für ein neues WC entscheidet, dessen Wahl fällt immer öfter auf das innovative Dusch-WC, das gründlicher, sanfter und leichter reinigt als traditionelles Papier.

## Pflanzen aus tropischen Regionen ziehen ein

Angesagt sind auch sie: Pflanzen. Sie sind für den Nature Look verantwortlich, Kunstpflanzen dabei keine Option. Echte Pflanzen verbessern nachweislich das Raumklima, auch und gerade im Bad. Ideal sind Pflanzen aus tropischen Zonen, die mit hoher Luftfeuchtigkeit klarkommen und nur wenig Licht brauchen. Wie das sogenannte Einblatt und die Schusterpalme – beide fühlen sich selbst in einer dunklen Ecke und feuchtem Raumklima sehr heimisch. Fürs Bad gemacht ist auch Efeutute. Mit ihrem rankenden, überhängenden Wuchs ist sie ideal für Pflanzenampeln geeignet – ein wahres Platzsparwunder auch für kleinere Badgrundrisse.

Woche **32**

**AUGUST**

**2024**

**Montag 5**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

**Dienstag 6**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

**Mittwoch 7**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

**Donnerstag 8**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

**Freitag 9**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

**Samstag 10**

8<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

**Sonntag 11**

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

Montag **12**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Dienstag **13**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Mittwoch **14**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Donnerstag **15**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Freitag **16**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Samstag **17**

8<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

Sonntag **18**

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

Woche **34**

**AUGUST**

**2024**

**Montag 19**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Dienstag 20**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Mittwoch 21**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Donnerstag 22**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Freitag 23**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Samstag 24**

8<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

**Sonntag 25**

10<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

# VERSCHÖNERN STATT ENTSORGEN



Interieurexpertin Eva Brenner, © DJD/www.schoener-wohnen-farbe.com

(DJD). Aus Alt mach Neu. Beim sogenannten Upcycling handelt es sich nicht nur um ein Dekorationsthema, sondern um einen Do-it-yourself-Trend, der besonders nachhaltig ist. Mit Spaß am Selbermachen erhalten Einrichtungsgegenstände einen frischen Look und können anschließend oft noch über Jahre weitergenutzt werden - statt sie kurzerhand wegzuerwerfen. Das spart bares Geld, reduziert Müllberge und schont zudem die natürlichen Ressourcen. Das Aufbessern älterer Gegenstände lohnt sich insbesondere, wenn es sich bei den Schönheitsfehlern lediglich um oberflächliche Gebrauchsspuren handelt und die Funktionstüchtigkeit nicht eingeschränkt ist.

## Alte Gegenstände wertschätzen und weiter nutzen

Bei Möbeln bedeutet das Aufpimpen konkret: Etwas säubern, abschleifen und neu lackieren - schon wirken sie wie gerade erst gekauft. "Upcycling hat für mich etwas von Wertschätzung gegenüber alten Dingen und der Arbeit, die dort einmal hineingeflossen ist", schildert die Einrichtungsexpertin und TV-Moderatorin Eva Brenner. Beim Neugestalten könne zudem jede Person ihren persönlichen Geschmack und Stil verwirklichen. "Es entstehen echte Unikate, das ist für viele ein großer Vorteil in einer Welt der Reizüberflutung, des Konsums und des Wegwerfens", sagt Eva Brenner weiter. Unter [www.schoener-wohnen-farbe.com](http://www.schoener-wohnen-farbe.com) gibt sie nützliche Tipps und zeigt in mehreren Videos, wie das Upcycling mühelos gelingt.

## Eine gute Vorbereitung ist das halbe Upcycling

Insbesondere eine gründliche Vorbereitung schafft die Voraussetzung dafür, dass die neue Optik gefällt. Wer etwa betagte Stühle, einen Tisch oder eine Kommode neu lackieren will, sollte zunächst das Lieblingsstück gut reinigen und die bisherige Oberfläche anschleifen. Umso besser haftet anschließend die neue Lackierung. Spezielle Renovierfarben etwa aus der Serie pep up von Schönen Wohnen-Farbe lassen sich im ganzen Zuhause nutzen. Sie verschönern nicht nur, sondern dienen auch der Werterhaltung und dem Oberflächenschutz. Die Farbe etwa für Möbel und Innentüren trocknet schnell, ist stoß- und kratzfest und fertig gemischt in verschiedenen Farbtönen erhältlich. Auch das Kombinieren ist möglich, beispielsweise ein mehrfarbiger Look für das Bücherregal oder den Esstisch. Erhältlich sind die Produkte in zahlreichen Baumärkten und im Fachhandel, dort gibt es passende Renovierfarben zum Beispiel ebenso für Fliesen in Küche oder Badezimmer, für Heizkörper oder Holzverkleidungen.

Woche **35**

# AUGUST/SEPTEMBER 2024

Montag **26**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Dienstag **27**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Mittwoch **28**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Donnerstag **29**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Freitag **30**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Samstag **31**

8<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

Sonntag **1**

10<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

# ZWISCHEN ROMANTIK UND MODERNER ELEGANZ



Foto: Diamonds by Lilly/akz-o

(akz-o) Im Fokus stehen luftig-leichte Lilly-Brautkleider in femininer A-Linie, Maxi oder Godet, die mit interessanten Optiken und Texturen verführen. Die Lieblingsmaterialien in dieser Saison sind ausdrucksstarke Spitzen, zarter Tüll, Glitzer-Tüll und weich fallender Georgette. Layerings, Semi-Transparenzen und Tattoo-Effekte beeindrucken. Für dezent funkelnden Glanz sorgen Pailletten und Perlen, welche gerne Blütenmuster nachzeichnen oder die hohe Taille betonen. Off-Shoulder oder Carmen-Ausschnitte zeigen sich als Kontrast zu hochgeschlossenen Kreationen mit langen Puffärmeln. Weitere Highlights sind sexy Cut-outs oder tiefe Dekolletés am Rücken. Zu den aktuellen Favoriten zählen außergewöhnliche Blogger-Styles im Blusen-Look mit langen Puffärmeln.

## **Vielfalt bei der Brautmode**

Romantisch und opulent sind die blütenreichen Ballkleider der Kollektion Passions, die für den ganz großen Auftritt wie geschaffen sind. In Creme und Blush unterstreichen die prachtvollen Designs ihren besonderen Flair durch das Layering von Tüll, Glitzer-Tüll und Spitze mit einer markanten 3D-Blütenspitze. So entstehen Roben, die trotz Fülle transparent und leicht wirken. Feines Schimmern von Pailletten und Perlen sorgen für wohl dosierten Glamour und setzen zarte Lichtpunkte.

Wer es schlichter mag, findet in der Kollektion Purewhite Brautkleider mit dezenten Details, die durch ihre klare Schnittführung rein und unschuldig wirken. Dabei unterstützt edler Satin in Creme den puristischen Charakter der weit schwingenden Kleider. Einen schönen Kontrast dazu setzen breite Taillenpassen in Kombination mit stylischen Karree-Ausschnitten, Cut-outs oder Plunges. Die Rückenansichten begeistern tiefdekolletiert und mit langen Schleißen sowie schönen Knöpfchen.

Körperbetont oder fließend in A-Linie versprechen die kurzen Brautkleider der Kollektion Diamonds ideale Begleiter für das Standesamt zu sein. In Mini- oder Midi-Länge fallen die cremefarbenen Designs durch ausdrucksstarke Allover-Spitzen und interessante Transparenzen auf. Es überzeugen sexy Mieder-Optiken mit schmalen Trägern und hochgeschlossene Modelle mit langen Ärmeln und atemberaubenden Cut-outs am Rücken. Unter [www.lilly.de](http://www.lilly.de) finden Sie weitere Details zur vielfältigen Hochzeitsmode.

Woche **36**

**SEPTEMBER**

**2024**

**Montag 2**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Dienstag 3**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Mittwoch 4**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Donnerstag 5**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Freitag 6**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Samstag 7**

8<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

**Sonntag 8**

10<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

# WEGFAHREN UND SPASS HABEN



Foto: DJD/www.urlaubsbox.com/Goffkein - stock.adobe.com

(DJD). Der Mädelsurlaub oder die Mädelsauszeit ist für viele Frauen - egal wie jung sie sind - ein absolutes Highlight. An einem verlängerten Wochenende oder ein paar Tagen mehr hat man Spaß mit der besten Freundin oder auch mit der eigenen Mutter. Es wird getanzt, gelacht, gequatscht - oder einfach nur gemeinsam relaxt.

## **Wellness, Strand oder Stadt?**

Wie bei jeder Reise, so gilt auch beim Mädelsurlaub: Die Geschmäcker sind verschieden und die Auswahl ist grenzenlos. Zu den vielfältigen Möglichkeiten kann man sich im Internet, etwa unter [www.urlaubsbox.com](http://www.urlaubsbox.com), informieren und inspirieren lassen. Wie wäre es mit einem Wellnessurlaub - stundenlange Gespräche mit der besten Freundin, jede Menge Spaß und einige Beautyangebote inklusive. Oder doch lieber Urlaub am Meer - mit Sonne, Strand, einer frischen Brise und dem salzigen Meerwasser auf der Haut. Eine weitere Möglichkeit ist ein Städtetrip in eine europäische Metropole wie Berlin, Prag, Wien oder Venedig - Lifestyle, Flair, Kulinarik und zahlreiche Sehenswürdigkeiten garantiert. Tagsüber kann man Shoppen gehen oder sich im Museum die Zeit vertreiben. Später geht es in ein schönes Restaurant, danach wird im Club die Nacht zum Tag gemacht - mit wem könnte man in der Disco besser feiern als mit den besten Freundinnen? Für alle Sportliebhaberinnen eignet sich ein Aktivurlaub, in dem Sport und Spa hervorragend miteinander verbunden werden können. Das Bewegungs- und Entspannungsprogramm lässt sich individuell gestalten, die Mädels bestimmen, wann sie aktiv sein oder sich erholen wollen.

## **Einen Kurzurlaub zum Muttertag verschenken**

Viele Töchter überlegen sich, was sie ihrer Mutter zum Muttertag am 12. Mai 2024 wohl schenken könnten. Das Wertvollste ist: gemeinsame Zeit. Bei einem Kurzurlaub können erwachsene Kinder und ihre Mütter ein paar Tage komplett entspannen und es sich gut gehen lassen. Auch hier sind den Wünschen keine Grenzen gesetzt. Ob Wandern, Wellness, Strand oder Städtereise: Es sollte dorthin gehen, wo sich Mama am wohlsten fühlt.

Woche **37**

**SEPTEMBER**

**2024**

**Montag 9**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Dienstag 10**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Mittwoch 11**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Donnerstag 12**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Freitag 13**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Samstag 14**

8<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

**Sonntag 15**

10<sup>00</sup>

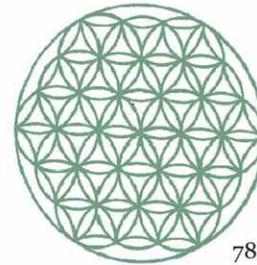
14<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

# RÄUCHERN

als Wohltat für Körper, Geist und Seele  
zur Reinigung von Häusern und Räumen

# Zur Erhaltung ewiger & Jugend und Schönheit



100 Jahre  
**Rimmele**  
Reform- und Kristallhaus

78224 Singen | Thurgauer-Strasse 1 2d | Telefon 07731/62606

Woche **38**

**SEPTEMBER**

**2024**

Montag **16**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Dienstag **17**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Mittwoch **18**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Donnerstag **19**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Freitag **20**  
Herbstanfang

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Samstag **21**

8<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

Sonntag **22**

10<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

# FEURIGE VIELFALT UND SMARTE TECHNIK



Foto: Leda Werk/akz-obe.com

(akz-o) Wärme erleben, unabhängig heizen, die Atmosphäre genießen – das sind die Gründe, wenn man nach der Begeisterung für das Kaminfeuer fragt. Hinzu kommt der Anspruch nach einer emissionsarmen Verbrennung und einem niedrigen Brennstoffverbrauch. Es gilt moderne und nachhaltige Feuerstätten zu entwickeln, die die Wohnräume optimal heizen und durch ihre

Gestaltung bestechen. Leda, norddeutscher Hersteller hochwertiger Heiztechnik, stellt sich seit 150 Jahren diesen Ansprüchen. Nicht zuletzt trägt dazu ein ganz besonderer Werkstoff bei: Gusseisen. Ofenteile werden nicht aus Blech gestanzt, sondern die einzelnen Elemente aus flüssigem, rotglühendem Eisen gegossen und zu modernen Feuerstätten mit innovativer Heiz- und intelligenter Regelungstechnik verbaut.

## **Eckig oder rund: Kaminöfen am Puls der Zeit**

Zwei Beispiele dieser Innovationskraft sind zum einen der kreisrunde Peppa und zum anderen der eckig-markante Corna. Beide sind aus einzelnen, massiven Gussringen bzw. Quadern gefertigt, die einen ausdrucksstarken Rahmen um den Brennraum bilden. Um den Besonderheiten jedes Wohnraumes gerecht zu werden, bietet der Hersteller zahlreiche Versionen an. Während der Corna, den es auch als Eckvariante und mit 3-seitiger Panoramasicht gibt, durch unterschiedliche Höhen punktet, steht beim Peppa die Farbauswahl im Vordergrund: mattschwarz lackiert oder glänzend weiß, dunkelgrün, petrolblau sowie blauschwarz emailliert. Für offene Wohnlandschaften bietet sich die Montage auf einer Drehkonsole mit feststellbarem Winkel an.

## **Niedrige Emissionen im Fokus**

Die schlanken Guss-Kaminöfen verfügen über eine Heizleistung von 4 bis 6 kW. Die zwei Stufen sorgen dafür, dass sowohl mit kleiner als auch mit großer Holzaufgabe stets umweltschonend geheizt werden kann. Durch die angepasste Wärmeleistung sorgt der Gussofen selbst in modern isolierten Gebäuden für feurige Atmosphäre.

Um Brennstoffverbrauch und Emissionen dauerhaft niedrig zu halten, hat Leda den Volumenstromregler (VSR) entwickelt. Ein innovatives Luftventil im Feuerraumboden, das nur einmal beim Aufstellen des Kaminofens eingestellt wird und von Anfang an Brennraum und die Sogwirkung des Schornsteins in Einklang bringt. Denn Länge und Querschnitt des vorhandenen Schornsteins beeinflussen seine Zugeigenschaften und somit den Luftstrom durch den Brennraum. Zu viel Luft sorgt für ein unruhiges Feuer, während bei zu wenig Luft das Holz nur unzureichend verbrennt.

Zur Unterstützung eines sauberen Abbrandes können die Kaminöfen zusätzlich mit einer elektronischen Heizhilfe ausgestattet werden. Sie zeigt dem Betreiber von Rot über Blau bis Grün mittels dezenter LED-Leuchten im Sockel des Kaminofens an, ob Brennstoffmenge und eingestellte Verbrennungsluft optimal abgestimmt sind. Ist dies nicht der Fall, sollte entweder Brennstoff nachgelegt oder die Luftzufuhr angepasst werden. Ein zusätzlicher Katalysator kann die Emissionen noch weiter mindern. Weitere Informationen unter [www.leda.de](http://www.leda.de).

Woche **39**

# SEPTEMBER / OKT. 2024

Montag **23**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Dienstag **24**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Mittwoch **25**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Donnerstag **26**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Freitag **27**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Samstag **28**

8<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

Sonntag **29**  
Erntedankfest

10<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

# ROSENBLÜTE BIS IN DEN SPÄTEN HERBST



Foto: Neudorff/An

txn. Die Königin der Blumen kann bis in den späten Herbst immer wieder blühen – wenn sie richtig gepflegt wird. Schon beim Einpflanzen werden die Grundlagen für die Gesundheit der Rose gelegt. Die wichtigsten Tipps kennt Sabine Klingelhöfer vom Gartenexperten Neudorff: „Rosen werden vor dem Pflanzen in Wasser gestellt, damit sie sich kräftig vollsaugen. Währenddessen an der Pflanzstelle ein Loch ausheben, das deutlich größer ist als die Wurzeln oder der Topfballen. Der Grund sollte gut gelockert werden, denn Rosen sind Tiefwurzler. Bei ballenlosen Pflanzen empfiehlt es sich, die Triebe und Wurzeln der Pflanzen auf etwa 20 cm Länge zurückschneiden. Die Rose dann so einsetzen, dass die verdickte Veredelungsstelle 5 cm unter der Erde sitzt. Den Aushub 1:1 mit torffreier NeudoHum Rosen-Erde mischen, einfüllen, leicht antreten und kräftig angießen.“

Danach werden Rosen zweimal jährlich gedüngt: Im Frühjahr und nach der Hauptblüte im Sommer. Empfehlenswert ist der organische Azet RosenDünger mit Langzeitwirkung. Er liefert wichtige Spurenelemente und Mikroorganismen, die Blütenbildung und Wachstum fördern. Während die erste Düngung wichtig ist, um möglichst viele und schöne Blüten zu erhalten, steigert das Düngen nach der Hauptblüte die Widerstandskraft gegen Pilzkrankungen und Frost. Auch eine Vitalkur aus dem Fachhandel verbessert die Abwehrkräfte, denn die pflanzlichen Inhaltsstoffe kräftigen die Blattoberfläche und machen sie widerstandsfähiger. Und noch ein Tipp: Verblühte Blüten immer gleich abschneiden, am besten zusammen mit dem darunter liegenden Laubblatt. Dadurch spart die Rose viel Kraft, die sie sonst für das Abstoßen der alten Blüten aufwenden müsste. Weitere Infos zur Rosenpflege gibt es online unter [www.neudorff.de](http://www.neudorff.de).

Woche **40**

# OKTOBER

# 2024

Montag **30**

8<sup>00</sup>  
  
  
  
10<sup>00</sup>  
  
  
  
12<sup>00</sup>  
  
  
  
14<sup>00</sup>  
  
  
  
16<sup>00</sup>  
  
  
  
18<sup>00</sup>  
  
  
  
20<sup>00</sup>

Dienstag **1**

8<sup>00</sup>  
  
  
  
10<sup>00</sup>  
  
  
  
12<sup>00</sup>  
  
  
  
14<sup>00</sup>  
  
  
  
16<sup>00</sup>  
  
  
  
18<sup>00</sup>  
  
  
  
20<sup>00</sup>

Mittwoch **2**

8<sup>00</sup>  
  
  
  
10<sup>00</sup>  
  
  
  
12<sup>00</sup>  
  
  
  
14<sup>00</sup>  
  
  
  
16<sup>00</sup>  
  
  
  
18<sup>00</sup>  
  
  
  
20<sup>00</sup>

Donnerstag **3**  
Tag der Deutschen Einheit

8<sup>00</sup>  
  
  
  
10<sup>00</sup>  
  
  
  
12<sup>00</sup>  
  
  
  
14<sup>00</sup>  
  
  
  
16<sup>00</sup>  
  
  
  
18<sup>00</sup>  
  
  
  
20<sup>00</sup>

Freitag **4**

8<sup>00</sup>  
  
  
  
10<sup>00</sup>  
  
  
  
12<sup>00</sup>  
  
  
  
14<sup>00</sup>  
  
  
  
16<sup>00</sup>  
  
  
  
18<sup>00</sup>  
  
  
  
20<sup>00</sup>

Samstag **5**

8<sup>00</sup>  
  
  
  
12<sup>00</sup>  
  
  
  
16<sup>00</sup>

Sonntag **6**

10<sup>00</sup>  
  
  
  
14<sup>00</sup>  
  
  
  
18<sup>00</sup>

Montag **7**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Dienstag **8**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Mittwoch **9**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Donnerstag **10**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Freitag **11**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Samstag **12**

8<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

Sonntag **13**

10<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

Woche **42**

**OKTOBER**

**2024**

Montag **14**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Dienstag **15**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Mittwoch **16**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Donnerstag **17**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Freitag **18**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Samstag **19**

8<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

Sonntag **20**

10<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

# SPEKTAKULÄRES SÜDTIROL



Foto: DJD [www.urlaubsbox.com](http://www.urlaubsbox.com) / Getty Images / Tom Merton

(DJD). Südtirol ist im Winter und speziell in der Weihnachtszeit ein bezauberndes Reiseziel für all jene, die je nach Geschmack Ruhe und Entspannung oder Aktivität inmitten atemberaubender Berglandschaften suchen. Besonders die unverwechselbare Bergwelt der Dolomiten mit den Drei Zinnen oder dem Rosengarten bieten hierfür die perfekte Kulisse. Während des Urlaubs sollte man unbedingt auch die Möglichkeit nutzen, die malerischen Orte und Städte der Region zu erkunden - etwa das idyllische Städtchen Brixen oder das mittelalterliche Bozen. Überall dort kann man sich von der Kultur und Geschichte Südtirols begeistern lassen.

## **Zahlreiche Aktivitäten und die Kulinarik locken nach Südtirol**

Ein weiteres Highlight eines Urlaubs in Südtirol sind die zahlreichen Freizeitmöglichkeiten, die in der Region geboten werden. Auf Skiern oder mit dem Snowboard geht es auf gut präparierten Pisten den Hang hinunter, wer es gemütlicher mag, genießt die verschneite Winterlandschaft beim Schneeschuh- oder Winterwandern. Abends warten dann kulinarische Belohnungen aus der typischen Südtiroler Küche. Sie vereint italienische Klassiker wie Pizza und Pasta mit urigen Südtiroler Gerichten wie Knödel oder Kaiserschmarrn. Müde Muskeln lassen sich nach der körperlichen Betätigung in den zahlreichen Wellnesshotels der Region entspannen, sie bieten beheizte Pools, Soledampfbäder oder wohltuende Massagen. Die Vorweihnachtszeit kann man bei einem heißen Glühwein oder einem fruchtigen Punsch auf den vielen Weihnachtsmärkten stimmungsvoll genießen: Neben den fünf Original Südtiroler Christkindlmärkten in Bozen, Meran, Brixen, Sterzing und Bruneck finden in vielen weiteren Orten in Berg und Tal sehenswerte Märkte statt, auf denen man beispielsweise traditionelle Südtiroler Handwerksprodukte und handgemachten Christbaumschmuck bestaunen kann.

## **Im Internet inspirieren lassen: Große Vielfalt an Hotels**

Wer sich für einen Urlaub in Südtirol und speziell in den Dolomiten entscheidet, hat die Wahl unter zahlreichen Hotels, die einen unvergesslichen Aufenthalt garantieren, für jeden Geschmack ist hier das passende Haus dabei.

Zu den vielen Übernachtungsmöglichkeiten kann man sich im Internet, beispielsweise unter [www.urlaubsbox.com](http://www.urlaubsbox.com), informieren und inspirieren lassen. Vom luxuriösen Wellnesshotel bis hin zum rustikalen Gasthof - die Häuser in Südtirol zeichnen sich durch ihre Vielfalt und ihre Gastfreundschaft aus.

Woche **43**

**OKTOBER**

**2024**

Montag **21**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Dienstag **22**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Mittwoch **23**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Donnerstag **24**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Freitag **25**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Samstag **26**

8<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

Sonntag **27**  
Ende der Sommerzeit

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

**Montag 28**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Dienstag 29**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Mittwoch 30**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Donnerstag 31**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Freitag 1**  
Allerheiligen

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Samstag 2**

8<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

**Sonntag 3**

10<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

Woche **45**

**NOVEMBER**

**2024**

Montag **4**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Dienstag **5**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Mittwoch **6**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Donnerstag **7**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Freitag **8**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Samstag **9**

8<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

Sonntag **10**

10<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

# SCHÖNES HAAR ZU JEDER ZEIT

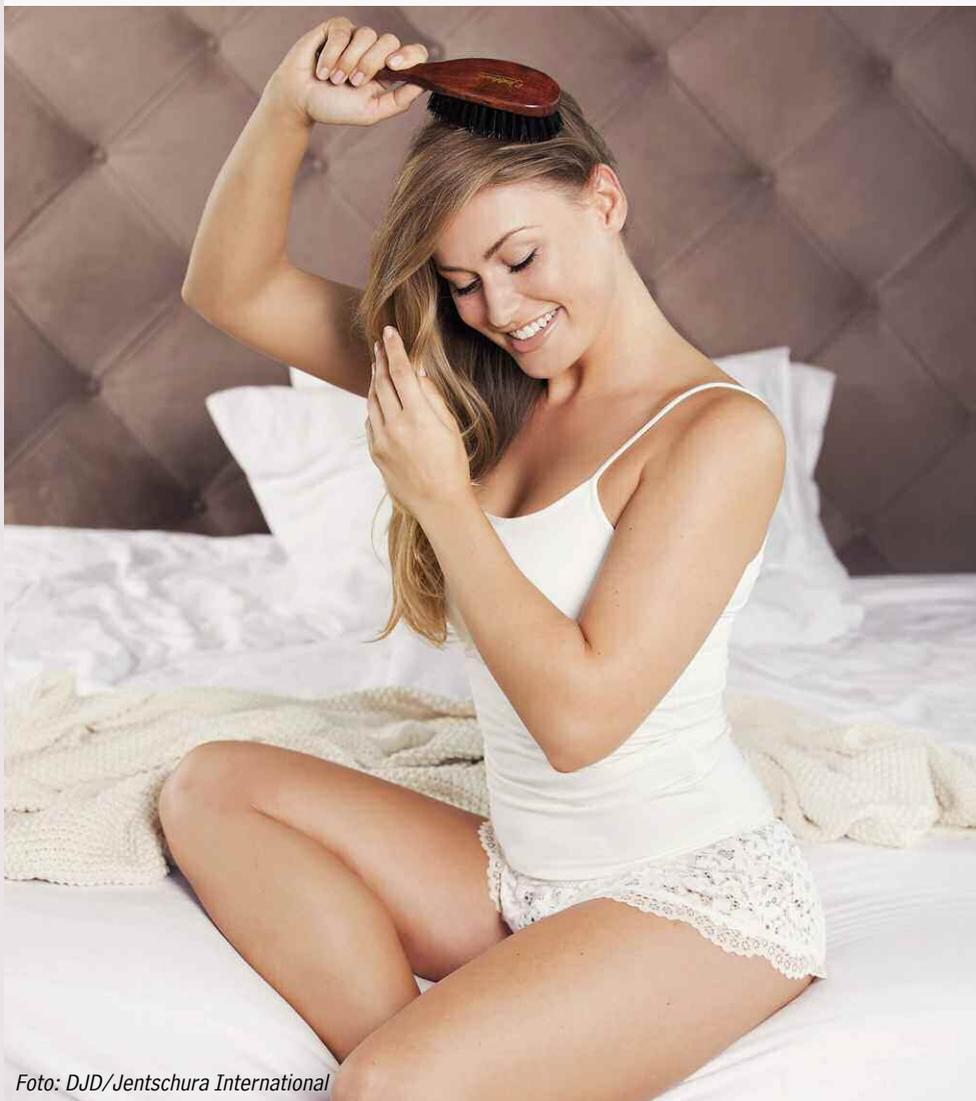


Foto: DJD/Jentschura International

(DJD). Volle und glänzende Haare sind ein unschlagbares Beauty-Accessoire. Sie stehen für Gesundheit, Schönheit und eine gepflegte Erscheinung. Ist die Frisur hingegen eher ein Problemfall, leidet oft das Selbstbewusstsein. So können etwa hormonelle Umstellungen in und nach der Schwangerschaft sowie in den Wechseljahren zu vermehrtem Haarausfall führen. Auch äußere Einflüsse wie gerade jetzt im Sommer die starke Sonnenstrahlung, enge Mützen im Winter oder Schadstoffe aus der Umwelt können die Mähne strapazieren. Sie wird brüchig, strohig und glanzlos. Umso wichtiger ist es, frühzeitig mit gezielter Pflege gegenzusteuern.

## Die gesunde Kopfhaut ist entscheidend

Eine wichtige Rolle spielt dabei die Kopfhaut. Sie dient dem Organismus als eine Art Schutzschild und ist außerdem einer unserer wichtigsten und vor allem der am schnellsten verfügbare Mineralstoffspeicher. Stoffwechselexperten jedoch wissen: Ist der Haarboden etwa durch säurelastige Ernährung, zu viel oder zu wenig sportliche Betätigung und Giftstoffe ständig überlastet, wird dieser Nährstoffspeicher kontinuierlich entmineralisiert, um die gestörte Säure-Basen-Balance auszugleichen. Es kann zu Kopfhautproblemen und Haarausfall kommen. Nähere Informationen hierzu gibt es unter [www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com) und im Ratgeber „Natürlich schöne Haare“, der dort via E-Mail bestellbar ist. Neben einer basischen Ernährung ist vor allem eine Reinigung und Pflege der Kopfhaut für die Haarschönheit wichtig. Das basische Gel Skalpuro beispielsweise sorgt für die ausgewogene Zufuhr von Mineralien, ätherischen Ölen und Kräuterextrakten. Es wird ins feuchte Haar einmassiert und nach etwas Einwirkzeit ausgespült. Durch die Tiefenreinigung der Kopfhaut kann es die Durchblutung fördern, den Abtransport von gelösten Schadstoffen beschleunigen sowie dem Haar mehr Volumen und Spannkraft verleihen.

## Bürsten und beschützen

Unterstützen lässt sich dieser Prozess durch eine Kopfhautmassage mit schonenden Naturhaarbürsten. Dabei wird im Nacken beginnend zum Stirnansatz gebürstet, danach an den Seiten jeweils von auf Ohrhöhe bis hoch zum Scheitel und schließlich von der Kopfmittle bis vorn zum Haaransatz. Generell ist es ratsam, die Haare immer mit Vorsicht zu behandeln. Das heißt, auf Hitzebehandlungen, aggressive Colorationen und straffe Haargummis zu verzichten und die Mähne zum Beispiel mit einem weichen Seidentuch oder leichten Hut vor UV-Strahlung zu schützen.

Woche **46**

**NOVEMBER**

**2024**

Montag **11**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Dienstag **12**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Mittwoch **13**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Donnerstag **14**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Freitag **15**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

Samstag **16**

8<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

Sonntag **17**

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

# TERRASSENSOMMER OHNE SORGEN



Foto: DJD/Weinor

(DJD). Ein Billigkauf kommt Verbraucher im Nachhinein oft teuer zu stehen. Das gilt ganz besonders für Produkte im und ums Haus, die dauerhaft belastet werden. Terrassenmarkisen etwa sind im Jahresverlauf Wind und Wetter, Sonne und Frost ausgesetzt und sollen dennoch viele Jahre lang top aussehen und perfekt funktionieren. Zugleich sollen sie zuverlässig Schatten spenden, den Terrassenbereich verschönern und möglichst lange den Aufenthalt im Freien garantieren. Es lohnt sich daher, bei der Wahl eines Sonnenschutzsystems für die heimische Terrasse genau hinzusehen.

## Hochwertige Verarbeitung für langlebigen Sonnenschutz

"Made in Germany" ist ein guter Tipp, wenn es um qualitativ hochwertige und langlebige Sonnenschutzprodukte für das Haus und die Terrasse mit kurzen Transportwegen geht. Sorgfältige Verarbeitung und strenge Qualitätskontrollen geben bei Markenherstellern wie Weinor mehr Sicherheit. So leisten etwa hochwertige Pulverbeschichtungen einen wichtigen Beitrag, um die Markisengestelle auch bei starker Beanspruchung zuverlässig gegen Korrosion zu schützen. Bei der Wahl des Tuchs sollte man spindüsengefärbten Textilien den Vorzug geben. Bei diesem Verfahren werden die Garne bereits bei der Herstellung durchgefärbt. Dadurch wird eine sehr gute und lange Farbestabilität erzielt.

## Kompetente Beratung zahlt sich aus

Bei Fachhändlern bekommen Kunden eine umfassende Beratung. Sie stellt sicher, dass die Anforderungen an Ästhetik und Funktionalität umfassend erfüllt werden. Dazu gehören etwa die Ermittlung der zu beschattenden Fläche, das geeignete Dessin oder die gewünschte Farbe des Stoffes. Die Installation durch den Markisenprofi erfüllt zudem hohe Sicherheitsanforderungen, zum Beispiel an die Wandbefestigung, die beim Do-it-yourself-Einbau oft nicht sichergestellt sind. Bei nicht sachgemäßer Befestigung können sogar Verletzungsgefahren oder Schäden an der Fassade drohen. Garantien, die weit über die gesetzlich vorgeschriebenen zwei Jahre hinausgehen, geben zusätzliche Sicherheit. Für Markenprodukte sind zudem längerfristig Ersatzteile erhältlich. Sicherheit bietet auch die Software der Hersteller, mit der sich die Wunschmarkise zu Hause am Monitor zusammenstellen lässt. Dadurch erhalten Nutzer zum Beispiel einen guten Eindruck davon, ob der gewählte Sonnenschutz zur Hausarchitektur passt. Verschiedene Funktionen wie Schattenwurfsimulation oder das Aktivieren der Beleuchtung machen die Wirkung der Markise zudem erlebbar. Unter [www.weinor.de](http://www.weinor.de) sind dazu mehr Infos und Anregungen für die Terrassenplanung zu finden.

Woche **47**

**NOVEMBER**

**2024**

Montag **18**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Dienstag **19**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Mittwoch **20**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Donnerstag **21**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Freitag **22**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Samstag **23**

8<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

Sonntag **24**

10<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

Montag **25**

Dienstag **26**

Mittwoch **27**

Donnerstag **28**

Freitag **29**

Samstag **30**

8<sup>00</sup>

8<sup>00</sup>

8<sup>00</sup>

8<sup>00</sup>

8<sup>00</sup>

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

Sonntag **1**  
1. Advent

Montag **2**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Dienstag **3**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Mittwoch **4**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Donnerstag **5**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Freitag **6**  
Nikolaus

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Samstag **7**

8<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

Sonntag **8**  
2. Advent

10<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

# FRISUREN-TRENDS



Die Laufstege der Modemetropolen geben nicht nur bei den Modetrends den Ton an, sondern auch in Sachen Frisuren und Make-ups der neuen Saison. Die bekannten Designerlabels teilen sich in der Herbst- und Winter-Saison in zwei Lager: Die einen setzen auf elegant gestylte, strenge Frisuren im Hochglanz-Look, die anderen lassen die Haare ihrer Models eher locker gestylt im Undone-Stil und mit Pony, passend zu den natürlichen Make-ups. Was sich durch alle Trends zieht, sind satte Haarfarben – Schokobraun und Kirschrot sind dabei die Trendnuancen.

Lust auf eine große Veränderung? Der **Pixie-Cut** ist diese Saison wieder super angesagt. In der Variante für Herbst und



Winter 23/24 werden Deckhaar und Pony entgegen dem klassischen Pixie-Cut etwas länger gehalten. Die kurzen, soft geschnittenen Konturen geben dem Cut aber einen roughen, edgy Touch. Mit einer Stylingpaste die eingearbeitete Struktur betonen und die Frisur lässig und natürlich stylen, et voilà fertig ist der Short-Look für die kommende Saison.

Der **Jawline Bob** mischt den herkömmlichen Bob auf. Die Haare reichen hier, wie der Name es vermuten lässt, bis auf die Höhe des Kieferknochens und werden entlang der Kinnlinie geschnitten. Eine der modernsten Varianten den Jawline Bob zu tragen, ist der Blunt Cut, bei dem das Haar sehr akkurat ge-



Fotos: Zentralverband Friseurhandwerk

schnitten wird. Um dem Haar mehr Textur zu verleihen werden hier die Linien allerdings etwas aufgebrochen. Kombiniert mit Micro Bangs und einem tiefen Goldblond die perfekte Frisur für den Herbst!

**Balanced Bangs** - Wie der Name schon sagt, lebt dieser halb-lange Look vom perfekt ausbalancierten geraden Pony. Kombiniert mit der exakt geschnittenen Kontur auf Schlüsselbeinlänge und einem super sleeken Finish ist Balanced Bangs ein understated, supermoderner Look. Die Stufung sorgt für Leichtigkeit und Flexibilität und der satte Zartbitter-Ton verleiht Tiefe und einen Hauch Drama.

Woche **50**

# DEZEMBER

# 2024

**Montag 9**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Dienstag 10**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Mittwoch 11**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Donnerstag 12**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Freitag 13**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

**Samstag 14**

8<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

**Sonntag 15**  
3. Advent

10<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

# Augen-Naturheilpraxis Zier am Bodensee

Seit 27 Jahren ganzheitliche, naturkundliche Augentherapie

Alternative Therapien zur  
Behandlung von Augenleiden wie:

- **Makuladegeneration**
- **Grauer Star**
- **Grüner Star**
- **Augenthrombose**
- **Augenembolie**
- **Retinitis pigmentosa**
- **Trockene Augen**
- **Uveitis**

und andere



Holger Zier

AUGEN  
NATURHEILPRAXIS  
ZIER



Tel. +49 (0)7531/3630574  
info@augen-akupunktur.de  
www.augenakupunktur-zier.com

Robert-Koch-Straße 15  
78464 Konstanz

Hinweis: Bei den Behandlungsformen handelt es sich um Therapieverfahren der naturheilkundlichen Erfahrungsmedizin, die nicht zu den allgemein anerkannten Methoden der Schulmedizin gehören

Woche **51**

**DEZEMBER**

**2024**

Montag **16**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Dienstag **17**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Mittwoch **18**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Donnerstag **19**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Freitag **20**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Samstag **21**

8<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

Sonntag **22**  
4. Advent

10<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

# AKTIV GESUND BLEIBEN



txn-Foto: Goodluz/123rf

txn. Um den anstrengenden Alltag gesund und fit zu überstehen, sind regelmäßige Auszeiten hilfreich. Wichtig ist, die eigenen Belastungsgrenzen zu erkennen und rechtzeitig zu handeln, denn aktive Selbstfürsorge ist die Grundlage für die eigene Gesundheit.

Wer das Gefühl hat, die richtige Balance zwischen Stress und Entspannung nicht mehr zu finden, sollte sich Hilfe suchen. Zum Beispiel in einem modernen Kurzentrum, in denen sich auch immer mehr junge Menschen bewusste Auszeiten gönnen.

Allein in Baden-Württemberg gibt es 300 moderne Kur- und Erholungsorte, die nicht nur Gesundheitstouristen sondern auch Einheimischen einen besonderen Mehrwert bieten. Fast jeder vierte Erholungssuchende wählt eines der 55 hochprädiagnostisierten Heilbäder und Kurorte aus, um sich zu regenerieren. Neben der wirtschaftlichen Komponente als wichtiger Tourismustreiber tragen die Premium-Orte zu einer besonderen regionalen Lebensqualität bei. Von der gut ausgebauten Infrastruktur, den hohen medizinischen Standards in den Kurzentren und den attraktiven kulturellen Angeboten profitieren auch die Einwohner.

Der grüne Südwesten Deutschlands ist mit seinen ausgedehnten Natur- und Nationalparks sowie den Biosphärengebieten bei Einheimischen ebenso beliebt wie bei Gesundheitstouristen.

Weitere Infos zu Baden-Württemberg als Erholungsregion gibt es online unter [www.du-bist-tourismus.de](http://www.du-bist-tourismus.de) und [www.naturerholt.de](http://www.naturerholt.de).

**Montag 23**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

**Dienstag 24**  
Heiligabend

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

**Mittwoch 25**  
1. Weihnachtsfeiertag

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

**Donnerstag 26**  
2. Weihnachtsfeiertag

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

**Freitag 27**

8<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

20<sup>00</sup>

---

**Samstag 28**

8<sup>00</sup>

---

12<sup>00</sup>

---

16<sup>00</sup>

---

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

**Sonntag 29**

10<sup>00</sup>

---

14<sup>00</sup>

---

18<sup>00</sup>

---

# DIE LIEBE PFLEGEN ODER NEU ENTFACHEN

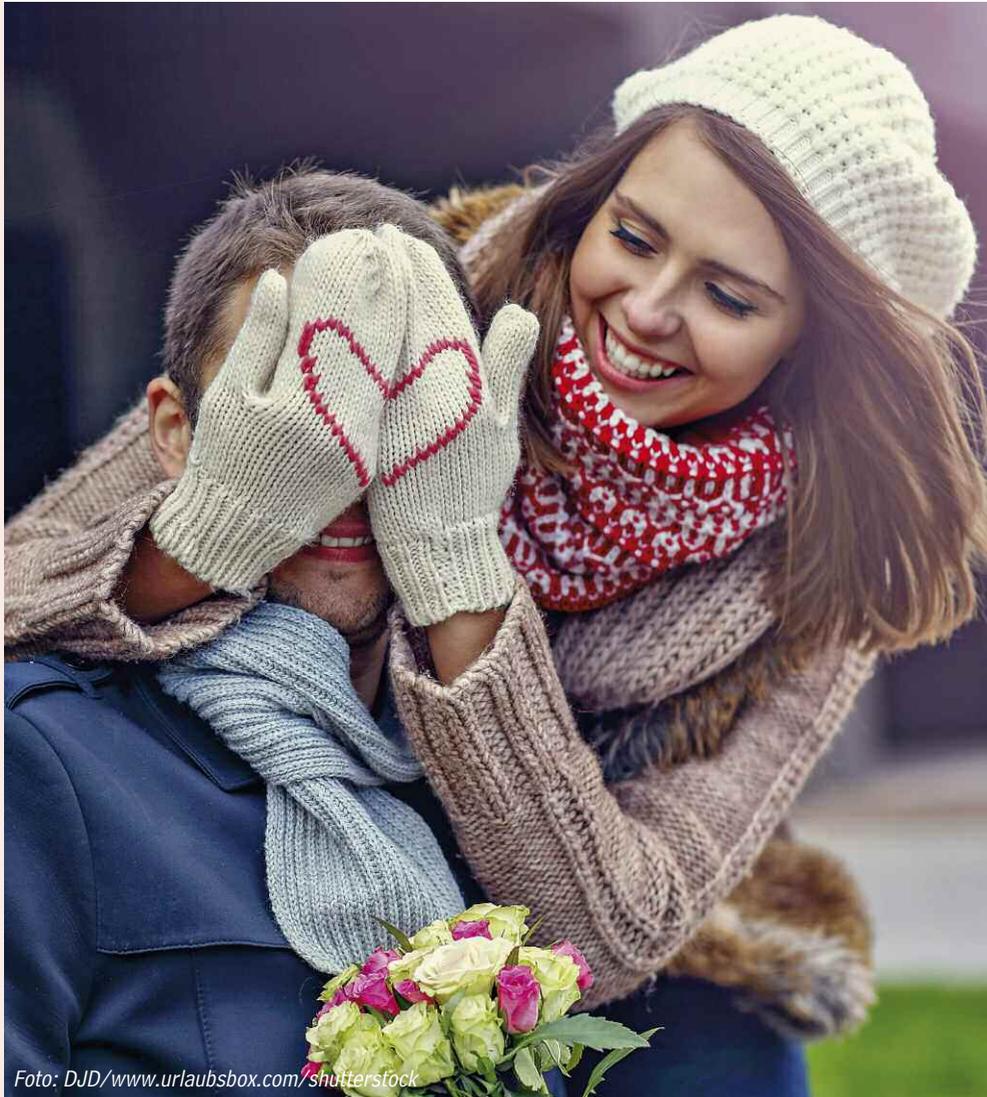


Foto: DJD/www.urlaubsbox.com/shutterstock

(DJD). Zweisamkeit kommt im Leben der meisten Paare viel zu kurz. Sei es, weil man an unterschiedlichen Orten lebt und sich nur selten sieht. Oder weil man vor lauter Stress im Job und wegen anderer Verpflichtungen keine Zeit mehr für den Partner oder die Partnerin hat. Oder weil man mittlerweile als Eltern Verantwortung für eine kleine Familie trägt.

## **Gutschein kaufen und sich auf die gemeinsame Auszeit freuen**

In allen Fällen sollten sich Paare regelmäßig eine kleine romantische Auszeit vom Alltag gönnen und in ihrer Beziehung das Feuer neu entfachen. Wenn das Reiseziel in nicht zu weiter Ferne liegt, bleibt mehr kostbare Zeit für Zweisamkeit. So wie jedes Liebespaar unterschiedlich ist, so sind auch die Erwartungen an den gemeinsamen Kurzurlaub verschieden. Ein ruhiges Romantik-Wochenende beispielsweise ist etwas für Paare, die sich gerade erst kennengelernt haben und nun mehr voneinander erfahren möchten. Oder für Paare, die glauben, dass ihre Beziehung eine Auffrischung gut vertragen könnte. Der Kurzurlaub in einer Metropole dagegen eignet sich eher für Menschen, die den Eindruck haben, dass in der Beziehung ein bisschen Langeweile eingekehrt ist - und die deshalb gemeinsam das Abenteuer Großstadt in Angriff nehmen wollen. Mit dem Kauf eines Gutscheins für einen Kurzurlaub beginnt die Vorfreude sofort - Termin und Ort kann man dann immer noch in aller Ruhe und oft auch sehr kurzfristig festlegen.

## **Raus aufs Land oder lieber in die Stadt? Bei den Zielen hat das Paar die Wahl**

Inspirationen für eine romantische Auszeit gibt es etwa auf dem Portal [www.urlaubsbox.com](http://www.urlaubsbox.com). Dort steht eine große Auswahl an Gutscheinen bereit. Bei der "Verschnaufpause" etwa kann man durchatmen und entspannen und sich eine Auszeit vom vollgepackten Alltag nehmen. Mit Beauty- und Wellnessangeboten wiederum kann man sich bei zwei Übernachtungen in gemütlichen "Kuschelhotels" verwöhnen lassen und zärtliche Stunden zu zweit genießen. Oder wie wäre es mit einem Städtetrip in eine europäische Metropole wie Berlin, Prag oder Wien mit spannendem Nightlife, Lifestyle, Flair, Kulinarik und zahlreichen Sehenswürdigkeiten? Übernachtet wird in einem Hotel in schöner Lage, am Morgen wartet ein reichhaltiges Frühstücksbuffet. Alle Gutscheine sind drei Jahre gültig. Die buchbaren Hotels befinden sich in vielen reizvollen deutschen Regionen. Aber auch das benachbarte europäische Ausland ist mit Österreich, der Schweiz, der Tschechischen Republik und Italien vertreten.

Woche **1**

# JANUAR

# 2024

Montag **30**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Dienstag  
Silvester **31**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Mittwoch  
Neujahr **1**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Donnerstag **2**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Freitag **3**

8<sup>00</sup>

10<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

20<sup>00</sup>

Samstag **4**

8<sup>00</sup>

12<sup>00</sup>

16<sup>00</sup>

Sonntag **5**

10<sup>00</sup>

14<sup>00</sup>

18<sup>00</sup>

# WANDERN HILFT BEI STRESS



txn-Foto: blasbike/123rf

txn. Zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten in Deutschland gehört Wandern. Eine GfK-Trendstudie ergab, dass 69 Prozent der Deutschen gern wandern. Kein Wunder, denn die Bewegung an der frischen Luft vitalisiert und beruhigt gleichzeitig, stärkt das Immunsystem und hilft beim Stressabbau.

Wer besonders schöne Routen erleben möchte, sollte Premium- oder Qualitätswanderwege nutzen. Das sind vom Deutschen Wanderinstitut zertifizierte Strecken, die optimal markiert sind und nicht nur unterschiedliche Längen, sondern verschiedene Schwierigkeitsgrade aufweisen. Hier können auch Wander-Neulinge leichte Pfade finden, die sich gut bewältigen lassen. Baden-Württemberg beispielsweise bietet zwischen Kurpfalz und Bodensee, Schwarzwald und Schwäbischer Alb nicht nur eine Vielzahl an Kur- und Heilbädern, sondern auch 170 Premium-Wanderwege durch ausgewählt schöne Landschaften. Der Donaueggenweg beispielsweise bietet spektakuläre Ausblicke. Auf dem Panoramaweg Taubertal gibt es viele historische Sehenswürdigkeiten zu erkunden. Selbst Meditationswege erwarten ihre Besucher.

Die Region gilt heute als zweitwichtigstes Reiseland Deutschlands gilt – jede vierte touristische Übernachtung findet in einem der 55 höher prädikatisierten Heilbäder und Kurorte statt. Vor allem in ländlichen Raum profitieren auch die Einwohner von der durch den Tourismus angeregten hohen Lebensqualität. Neben modernen medizinische Versorgungszentren und gut ausgebauter Infrastruktur ist es die große Zahl der kulturellen und wirtschaftlichen Angebote, die das südliche Bäderland für junge Bewohner attraktiv macht. Davon profitiert die gesamte Region.

Weitere Informationen zu Wandern und Erholung unter [www.du-bist-tourismus.de](http://www.du-bist-tourismus.de) und [www.naturerholt.de](http://www.naturerholt.de).

# GEBURTSTAGE UND WÜNSCHE...

Name:

Geburtstag:

Wünsche und Ideen:



# ENTSPANNTER WINTER UND ACTION IM SCHNEE



Foto: pexels.com/akz-o

(akz-o) Steife Brisen, kräftige Winde und immer wieder durchblitzende Sonnenstrahlen – die Winterzeit ist an Amrums Küste ein Naturschauspiel. Wenn nach dem Sommer-Trubel Ruhe einkehrt, dann wird das Wandern durchs Watt, zum Kniepsand, Leuchtturm oder zur Vogelkoje, zum Aktivurlaub.

## **Natur pur - von der Nordsee bis zum Salzburger Land**

Nach der Sommer-Saison wird erstmal kräftig durchgeatmet. Dann schmiegen sich die reetgedeckten Friesenhäuschen in die Inselgezeiten ein. Die Sauna wird zum wärmenden Strandersatz, während im Café der Geruch von ostfriesischem Tee oder einem heißen Glühwein weht. Die fleißigen Hüttmann-Geister (Sonnenhotels) haben wieder mehr Zeit für den Schnack über das Wetter und das schöne, wilde Inselleben. „Eine unverfälschte Idylle, die Weite und Herzlichkeit auf Amrum, umgeben vom Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer, lieben unsere Stammgäste am meisten“, sagt Marcel Mundt, Direktor des Sonnenresort Hüttmann.

## **Winterlich-aktiv im Gasteiner Tal**

Das Gasteiner Tal am Fuße der über 2.000 Meter hohen Schlossalm (2.066 m) präsentiert sich als idealer Ausgangspunkt für aktionsreiche und sportliche Leidenschaften, aber auch für ruhige Hotel- und Wellnessaufenthalte. Das Sonnenhotel Zum Stern begrüßt nach der Saisonpause insbesondere Ski- und Snowboard-Hungrige, die endlich wieder die Berge und Täler erobern und danach im Spa ganz in Ruhe die Seele baumeln lassen möchten.

Pistenfans können sich freuen, denn allein im Gasteiner Tal stehen 48 Lifte und mehr als 200 gut präparierte und teils beleuchtete Pistenkilometer zur Verfügung. Ob Skikurse, Hütten-gaudi, Tiefschnee- und Freeride-Angebote – hier kommt man auf seine Kosten.

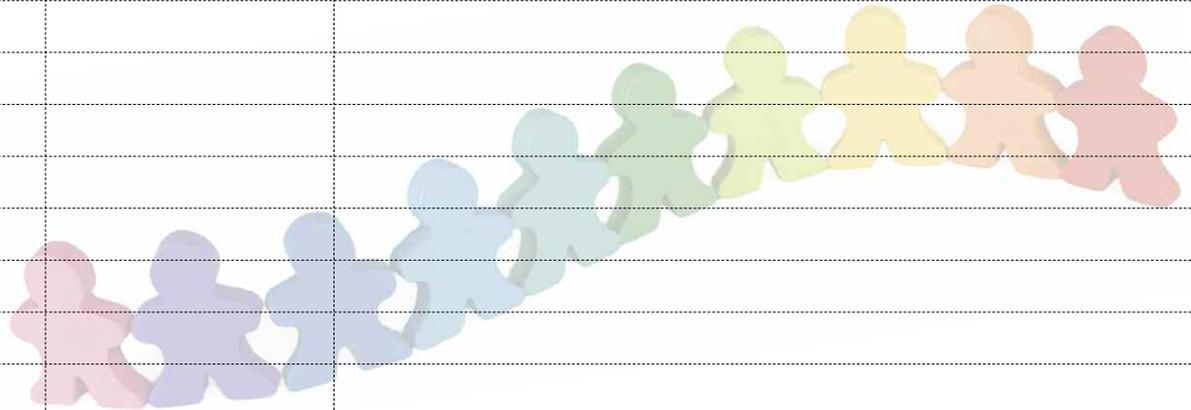
# WICHTIGE ADRESSEN

Name:

Telefon:

eM@il:

Notizen:



# JAHRESÜBERSICHT 2025

JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
1 MI Neujahr	1 SA	1 SA	1 DI	1 DO Maifeiertag	1 SO	1 DI	1 FR	1 MO	1 MI	1 SA Allerheiligen	1 MO
2 DO	2 SO	2 SO	2 MI	2 FR	2 MO	2 MI	2 SA	2 DI	2 DO	2 SO	2 DI
3 FR	3 MO	3 MO Rosenmontag	3 DO	3 SA	3 DI	3 DO	3 SO	3 MI	3 FR Tag d. Dt. Einheit	3 MO	3 MI
4 SA	4 DI	4 DI	4 FR	4 SO	4 MI	4 FR	4 MO	4 DO	4 SA	4 DI	4 DO
5 SO	5 MI	5 MI Aschermittw.	5 SA	5 MO	5 DO	5 SA	5 DI	5 FR	5 SO	5 MI	5 FR
6 MO Hl. Drei Könige	6 DO	6 DO	6 SO	6 DI	6 FR	6 SO	6 MI	6 SA	6 MO	6 DO	6 SA Nikolaus
7 DI	7 FR	7 FR	7 MO	7 MI	7 SA	7 MO	7 DO	7 SO	7 DI	7 FR	7 SO 2. Advent
8 MI	8 SA	8 SA	8 DI	8 DO	8 SO Pfingstsonntag	8 DI	8 FR	8 MO	8 MI	8 SA	8 MO
9 DO	9 SO	9 SO	9 MI	9 FR	9 MO Pfingstmontag	9 MI	9 SA	9 DI	9 DO	9 SO	9 DI
10 FR	10 MO	10 MO	10 DO	10 SA	10 DI	10 DO	10 SO	10 MI	10 FR	10 MO	10 MI
11 SA	11 DI	11 DI	11 FR	11 SO Muttertag	11 MI	11 FR	11 MO	11 DO	11 SA	11 DI	11 DO
12 SO	12 MI	12 MI	12 SA	12 MO	12 DO	12 SA	12 DI	12 FR	12 SO	12 MI	12 FR
13 MO	13 DO	13 DO	13 SO	13 DI	13 FR	13 SO	13 MI	13 SA	13 MO	13 DO	13 SA
14 DI	14 FR	14 FR	14 MO	14 MI	14 SA	14 MO	14 DO	14 SO	14 DI	14 FR	14 SO 3. Advent
15 MI	15 SA	15 SA	15 DI	15 DO	15 SO	15 DI	15 FR Mariä Himmelf.	15 MO	15 MI	15 SA	15 MO
16 DO	16 SO	16 SO	16 MI	16 FR	16 MO	16 MI	16 SA	16 DI	16 DO	16 SO Buß- u. Betttag	16 DI
17 FR	17 MO	17 MO	17 DO Gründonn.	17 SA	17 DI	17 DO	17 SO	17 MI	17 FR	17 MO	17 MI
18 SA	18 DI	18 DI	18 FR Karfreitag	18 SO	18 MI	18 FR	18 MO	18 DO	18 SA	18 DI	18 DO
19 SO	19 MI	19 MI	19 SA	19 MO	19 DO Fronleichnam	19 SA	19 DI	19 FR	19 SO	19 MI	19 FR
20 MO	20 DO	20 DO	20 SO Ostersonntag	20 DI	20 FR	20 SO	20 MI	20 SA	20 MO	20 DO	20 SA
21 DI	21 FR	21 FR	21 MO Ostermontag	21 MI	21 SA	21 MO	21 DO	21 SO	21 DI	21 FR	21 SO 4. Advent
22 MI	22 SA	22 SA	22 DI	22 DO	22 SO	22 DI	22 FR	22 MO	22 MI	22 SA	22 MO
23 DO	23 SO	23 SO	23 MI	23 FR	23 MO	23 MI	23 SA	23 DI	23 DO	23 SO	23 DI
24 FR	24 MO	24 MO	24 DO	24 SA	24 DI	24 DO	24 SO	24 MI	24 FR	24 MO	24 MI Helligabend
25 SA	25 DI	25 DI	25 FR	25 SO	25 MI	25 FR	25 MO	25 DO	25 SA	25 DI	25 DO 1. Weihn.Tag
26 SO	26 MI	26 MI	26 SA	26 MO	26 DO	26 SA	26 DI	26 FR	26 SO Ende der SZ	26 MI	26 FR 2. Weihn.Tag
27 MO	27 DO Schmutz. Do.	27 DO	27 SO	27 DI	27 FR	27 SO	27 MI	27 SA	27 MO	27 DO	27 SA
28 DI	28 FR	28 FR	28 MO	28 MI	28 SA	28 MO	28 DO	28 SO	28 DI	28 FR	28 SO
29 MI	Farbig gedruckte Fläche bedeutet Schulferien in BW. Alle Angaben ohne Gewähr, Stand bei Drucklegung.	29 SA	29 DI	29 DO Christi Himmelf	29 SO	29 DI	29 FR	29 MO	29 MI	29 SA	29 MO
30 DO		30 SO Beginn der SZ	30 MI	30 FR	30 MO	30 MI	30 SA	30 DI	30 DO	30 SO 1. Advent	30 DI
31 FR		31 MO		31 SA		31 DO	31 SO		31 FR		31 MI Silvester

DIE **KOLA**  
AUS DER HEIMAT



## NOTRUF-NUMMERN

<b>Polizei</b>	<b>110</b>
<b>Feuerwehr</b>	<b>112</b>
<b>Rettungsdienst (Notarzt)</b>	<b>112</b>
<b>Ärztlicher Notdienst</b>	<b>116 117</b>
<b>Giftnotruf Freiburg</b>	<b>07 61 / 1 92 40</b>
<b>ADAC Pannenhilfe</b>	<b>0 180 / 2 22 22 22</b>
<b>Zentrale Sperrung für Kreditkarten</b>	<b>116 116</b>
<b>Kinder- und Jugendtelefon</b>	<b>116 111*</b>
<b>Elterntelefon</b>	<b>0800 1 11 05 50*</b>
<b>Hilfotel. Gewalt gegen Frauen</b>	<b>0800 0116 016</b>
<b>Telefonseelsorge ev./kath.</b>	<b>0800 1 11 01 11*</b>

\* Die Telefonnummer des Anrufenden wird nicht angezeigt.

### Bei Handy-Verlust:

Karte sofort sperren lassen, Kunden-Nr. und Kennwort parat halten.

**D 1 Telekom D 1: 0800 330 22 02 · D 2 vodafone D 2: 0800 1 72 12 12**

**O<sub>2</sub> : 089 78 79 79 40 0**

Stand 11-2019 - Alle Angaben ohne Gewähr



# HOSTEL ART & STYLE

stay different

## Trendig und modern mit Welcome-Feeling!

Die 90 Jahre alte Singener Jugendherberge, mit einem modernen Hotel-Neubau erweitert, erstrahlt in neuem Glanz. Eine trendige und abwechslungsreiche Unterbringung in 60 individuell eingerichteten Zimmern, jedes mit eigenem Bad. Perfekte Lage, citynah und doch im Grünen und vielen Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung.

**Frühstück inklusive • Gratis parken**

**24h Rezeptionsservice**

**Gratis Schließfächer**

**Klimaanlage in den Businesszimmern**

**Friedinger Straße 28**

**78224 Singen**

**Tel. +49 7731 798 98 0**

**info@hostel-singen.de**

**www.hostel-singen.de**

**Extrastarkes kostenfreies W-Lan**

