

Podium der Starken Marken

**ORH** **IDEAL**<sup>®</sup>  
IMAGE



**WORKSPACE**

Sonderedition 2023  
25 Jahre Orhideal  
[www.orphideal-image.com](http://www.orphideal-image.com)



**GF Immobilien**  
**Sabine Gahbauer**  
**Regina Frank**

*Unternehmerinnen des Monats*  
*Schirmherrinnen CHEFSACHE*  
*IMMOBILIEN 2023*



Orhideal goes „Good Feeling Immobilien Gruppe - Augsburg“  
unter Schirmherrschaft der beiden Top-Immobilien-Unternehmerinnen  
Sabine Gahbauer und Regina Frank von GF Immobilien Augsburg

Botschafterinnen für die

# Immobilien Szenen

Großraum Augsburg

„Unsere erfüllende Mission  
ist der optimale Match von  
Mensch und Immobilie.“

Wer sich als Klischeebrecher seiner Branche einen guten Namen macht, kommt mit seiner Originalität und seinem Werteverständnis für eine Schirmherrschaft für Orhideal CHEFSACHE in Frage, wie das Erfolgsduo von GF Immobilien. Mit fundierten Fach- und Marktkenntnis, Zuverlässigkeit und Kundennähe agieren die etablierten Powerfrauen gekonnt auf dem Immobilienparkett und begeistern nicht nur ihre Klientel, sondern auch ihr Netzwerk seit Jahren. Dem regionalen Beziehungsmanagement geben die professionellen Match-Maker demnächst Gestalt mit ihrer Dialoggruppe „Good Feelings Immobilien Augsburg“ innerhalb der Orhideal CHEFSACHE IMMOBILIEN Sonderedition 2023, der neuen Generation im Online-Austausch. Hier schaffen sie ein interaktives Business Home für Experten und Gewerbe rund um Immobilien, Bau, Projekt- und Standortentwicklung, Herstellung, Dienstleistung und Verbraucherinformation. Let's connect! Good Feelings sind Ihnen sicher! Gute Geschäfte wünscht *Orhidea Briegel, Herausgeberin*

[www.gf-immobilien-augsburg.de](http://www.gf-immobilien-augsburg.de)



# Immobilienengeschäfte mit Sachverstand und Empathie

Eine unschlagbare Kombination in allen Fragen rund um die Immobilie: Immobilien-Expertin Sabine Gahbauer setzt ihre langjährige Erfahrung, beste Marktkennntnisse, gutes Menschengespräch, Verhandlungsgeschick für die Interessen ihrer Kunden ein.

**Orhideal IMAGE:** Für die Sonderedition CHEFSACHE IMMOBILIEN Expertenpool 2023 wurden Sie als unsere Frontfrauen ausgewählt. Wir freuen uns, dass Sie der Branche damit ein Gesicht verleihen...

**Sabine Gahbauer:** Ein freundliches!

**Regina Frank:** Stimmt. *(Wir lachen.)*

**Orhideal IMAGE:** Sie sind unsere – wohlgerneht sehr freundlichen – Schirmherinnen für die nächste Dimension unseres Immobilienpodiums. Hier bündeln wir geballte Kompetenz aus diversen Gewerkerunden rund ums Haus und Bauprojekte. Diese ausgesuchten Qualitätsanbieter leben mit Leidenschaft ihr Commitment gegenüber den Kunden, so wie Sie seit Jahren. In CHEFSACHE können sich sowohl Verbraucher, als auch Branchenprofis ein

gutes Bild der Anbieter machen. Diese Sonderausgabe ist über den Online-Kiosk abrufbar. Engagiertes Netzwerken ist ein Erfolgsfaktor, nicht wahr?

**Regina Frank:** In der Tat mögen wir es, Verbindungen aufzubauen. Schon unsere Eltern haben ein solides Beziehungsnetzwerk gepflegt. Wir als Nachfolgerinnen erweitern unsere Kontakte stetig. Nicht nur unsere Klienten sind begeisterte Empfehlungsgeber. Wir sind aktiv in der Immobilienszene mit Profis rund ums Eigenheim, Projektentwicklung, Handwerk und Bau, Hersteller und Dienstleistungen. Wir öffnen uns auf Augenhöhe den Zugang zu Wissens- und Informationsaustausch oder wichtigen Fachleuten.

**Sabine Gahbauer:** Wir werden als Ansprechpartner auf Messen, Podiumsdiskussionen, zu Interviews eingeladen und besuchen Business-

veranstaltungen. So haben wir lebhaften Kontakt zu spannenden Anbietern. Davon profitieren selbstverständlich auch unsere Kunden. Für jede Situation finden wir die passende Lösung und haben auch noch den erforderlichen Kontakt. Wir sind also immer in der Lage, bei Bedarf ein Extra draufpacken.

**Regina Frank:** Unser Extraservice ist wie die Portion Schlagsahne, bei der die Augen leuchten. *(Wir lachen wieder)*

**Orhideal IMAGE:** Das ist klasse. „Aber bitte mit Sahne“ gefällt mir. Ja, die Portion Extrabemühung ist nicht selbstverständlich. Diese leidige Erfahrung haben sicher einige beim Wohnungs- und Hausverkauf erlebt.

**Sabine Gahbauer:** Wir hören es immer wieder. Das ist gut für uns, denn dann schätzen die Leute unser Engagement umso mehr. Wir erfassen die Situation unserer Kunden mit ihren Bedürfnissen gesamtheitlich. Die Auswahl des richtigen Käufers für die Immobilie ist oberste Priorität. Wir haben die Erfahrung und das nötige Gespür, um den passenden Match zu erkennen. Wenn es nicht passend ist, raten wir konsequent ab. Auch wenn dies manchmal Mehrarbeit für uns bedeutet, steht die Kundenzufriedenheit an erster Stelle. Wir wollen unserem Namen ja auch gerecht werden.

**Regina Frank:** GF wie Gahbauer und Frank, oder wie unser Claim „Good Feelings“.

**Sabine Gahbauer:** Unter diesem Motto erhalten die Aktivitäten unseres Netzwerks nun ei-

Immer bereit für die Extrameile im Service: GF Immobilien sorgt bei den Klienten für gute Feelings





# Regional gestärkt und überregional gefragt

# Wirtschaftsstandort Augsburg

Immobilienmarken  
**ORH** **IDEAL**<sup>®</sup>  
IMAGE  
WORKPLACE

Der Wertzuwachs von Immobilien basiert im Augsburger Raum auf der wirtschaftlichen Stärke der Region. Augsburg ist ein begehrter Investitionsstandort allein schon durch die exzellente Lage. Historische Gewerbeimmobilien und Industriedenkmälern geben der Stadt Flair. Außerdem sind Projekte, wie der Augsburg Innovationspark, ein Magnet für Investoren und Gewerbe. Das zieht neue Anwohner an, wodurch auch der Wohnungsmarkt wächst. In den nächsten Jahren werden neue Wohnbauprojekte in und um Augsburg realisiert.

Mit Passion für die Region unterwegs: die beiden Unternehmer-schwestern vernetzen Gewerke, sorgen für Standortattraktivität und Ansiedelung. Beide sind ausgewählte Mitglieder im IVD (Immobilienverband Deutschland), ein Markenzeichen für Qualität und Kompetenz.



„Augsburg punktet durch ausgezeichnete Verkehrsanbindung und Lebensqualität!“





Ein Qualitätsversprechen für professionelle Arbeit auf dem Immobiliensektor: Sabine Gahbauer, Immobilienwirtin (Dipl., VWA) und Regina Frank, Kauffrau für Grundstücks- und Wohnungswirtschaft überzeugen als Klischeebrecher. Die sympathischen Geschäftsfrauen lieben und pflegen Kooperationen.

# Good Feeling Immobilien Das Qualitätsversprechen

„Wir vernetzen uns mit Anbietern, die unsere Werte und hohen Maßstäbe teilen“

nen neuen Rahmen. Wir bündeln unsere Kontakte unter dem Begriff „GF Immobilien Szene Augsburg“.

**Orhideal IMAGE:** Das wird sicher ein großer Erfolg. Ihr guter Name hat sich auch in den Orhideal Unternehmerkreisen herumgesprochen. Bei Immobiliengeschäften wollen beide Seiten keine schlechten Gefühle haben.

**Regina Frank:** Genau das ist unsere Kunst. Wir bereiten die Abwicklungen so vor, dass sowohl Käufer als auch Verkäufer in der Nacht vor dem Notartermin ruhig schlafen können.

**Orhideal IMAGE:** So muss es sein. Schlaflose Nächte könnte auch die derzeitige Preisentwicklung auf dem Immobilienmarkt verursachen. In Augsburg und dem Umland haben sich Wohnungen, Häuser und Baugrundstücke zuletzt am stärksten verteuert. Zwischen Herbst 2020 und Herbst 2021 stiegen hier die Preise für Baugrundstücke und Einfamilienhäuser jeweils auf über 20 Prozent. Außer der Vermietung und Verkauf von Gewerbeimmobilien wie Büro- und Praxisflächen, Einzelhandel, Lager und Logistik, wickeln Sie ja auch den Verkauf und Vermietung von Einfamilienhäusern, Reihenhäusern und Wohnungen im Augsburger

**Großraum ab. Wie sind die Preise im Moment?**

**Sabine Gahbauer:** Als Richtwert nimmt man den durchschnittlichen Kaufpreis in Augsburg, der bei rund 5.200 €/m<sup>2</sup> liegt. Er dient der Ermittlung lokaler Kaufpreise auf dem Augsburger Immobilienmarkt. Der Immobilienindex wird laufend aktualisiert. Immobilien in Augsburg sind wieder deutlich im Preis gestiegen. Wohnimmobilien im Raum Augsburg werden jedoch weiterhin stark nachgefragt.

**Regina Frank:** Laut einer Studie des Immobilienverbandes Süd besteht in Augsburg derzeit ein hoher Bedarf an größeren Wohnungen und Eigenheimen mit Platz fürs Home Office. Aber es gibt auch immer mehr Pendler. Sie schätzen die Lebensqualität im Augsburger Einflussbereich und fahren zur Arbeit nach München.

**Orhideal IMAGE:** Augsburg punktet als Option für Menschen, die sich keine Immobilie in München leisten wollen oder können? Die guten Verkehrsanbindung und deutlich günstigeren Preise sprechen zumindest dafür, oder?

**Sabine Gahbauer:** Ganz bestimmt. Die Zahl der Pendler nach München nimmt zu. Im Vergleich zu 2019 pendeln heute sechs Prozent mehr Augsburger nach München. Viele Familien ziehen sich von



# Immobilien Spezialisten für Senioren



der Hektik der Großstadt aufs Land zurück. Deswegen sind auch die Baugrundstücke, die wir vermitteln, immer schnell vergeben.

**Orhideal IMAGE: Und weil die Nachfrage deutlich größer ist als das Angebot, steigen die Preise?**

**Regina Frank:** Richtig. Eine realistische Einschätzung ist deshalb für beide Seiten wichtig. Der Käufer will natürlich ein optimales Preis-Leistungs-Verhältnis. Der Verkäufer wünscht sich den höchstmöglichen Preis. Wir bringen das auf einen Nenner. Bei uns bekommt der Kunde natürlich auch die Immobilienbewertung und Kaufpreisermittlung! Deswegen ist unser Rat bei Kauf und Verkauf von Grundstücken usw. immer gefragt!

**Orhideal IMAGE: Das ist verständlich. Der Immobilienmarkt wird für Laien immer unübersichtlicher. Vor allem wegen der vielen gesetzlichen Vorgaben, die zu beachten sind. Auf Haus- und Grundstücksbesitzer kommen ja einige Aufgaben zu?**

**Sabine Gahbauer:** Oh ja, eine neue Grundsteuer-Erklärung muss in 2023 vorliegen, da ab 2025 das neue Grundsteuergesetz in Kraft tritt. Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren.

**Orhideal IMAGE: Was sollten Hausbesitzer jetzt tun?**

**Regina Frank:** Das bayerische Fi-

nanzministerium will im April ein Informationsschreiben verschickt haben. Hausbesitzer müssen dann innerhalb einer bestimmten Frist eine Grundsteuererklärung abgeben.

**Sabine Gahbauer:** Dies erfolgt ausschließlich online über das Steuerportal Elster des Finanzamtes. Die erforderlichen Informationen sind nach Angaben des Finanzministeriums im sogenannten BayernAtlas kostenlos online abrufbar. Grundstücksgrößen sind dort unter dem Stichwort parzellengenau unter dem Stichwort „Luftbild und Parzellarkarte“ abrufbar. Mit dem Tool können Eigentümer die Größe ihrer Immobilie bestimmen. Besonders ältere Immobilienbesitzer freuen sich über nützliche Informationen und Hilfestellungen. Als Experten im Bereich Senioren- und Alterswohnungen sind wir der gefragte Ansprechpartner, wenn sich Ihre Wohnsituation ändert und Sie Ihr Haus oder Ihre Wohnung veräußern möchten.

**Orhideal IMAGE: Wohnungen sind fast überall in Bayern schwer zu finden bzw. bezahlbare Wohnungen sind Mangelware. Welche Erfahrungen haben Sie dabei?**

**Regina Frank:** In der Tat. Wohnungen sind mittlerweile auch in vielen kleineren Städten Bayerns knapp. Lange Schlangen bei Besichtigungen und viele Bewerber sind die Regel! Bis vor einigen Jahren stand der Wohnungsmarkt nur in München und einigen Universitätsstädten un-



„Unser Trend-  
gespür begeistert  
Investoren.“





# „Eine realistische Einschätzung mit professioneller Wertermittlung ist die Erfolgsbasis.“



ter Druck. In einer Umfrage der bayrischen Wohnungswirtschaft sagen 89 Prozent der befragten Mitgliedsunternehmen, dass der Wohnungsmarkt in ihrer jeweiligen Kommune angespannt ist. Wir erleben das in der Praxis.

**Sabine Gahbauer:** Die Bundesregierung wollte jährlich 400.000 neue Wohnungen bauen. Bezahlbares Bauland wird gefordert und eine deutliche Erhöhung der Fördermittel. Auch der Präsident des Hauptverbands der Deutschen Bauindustrie, Peter Hübner, hatte betont, dass mehr bezahlbares Bauland und bau- und planungsrechtliche Erleichterungen notwendig sind, um mehr in Serie und in Modulen zu bauen.

**Regina Frank:** Wir schätzen den Großraum Augsburg, weil hier in Sachen Standortattraktivität viel getan wird. Das zieht lukrative Bauprojekte an. Auch nachhaltiges Bauen wird hier in der Projektentwicklung großgeschrieben. Dadurch bekommen wir interessante Aufträge. Natürlich ist da auch Spielraum für Kreativität dabei. Netzwerken macht einiges möglich.

**Orhideal IMAGE:** Die Preise für Wohnimmobilien sind laut des Häuserpreisindex des Statistischen Bundesamtes im ersten Quartal 2022 schon um durchschnittlich zwölf Prozent gegenüber dem Vorjahresquartal gestiegen.

**Sabine Gahbauer:** Von einer Spekulationsblase ist der Augsburger Immobilienmarkt für unsere Begriffe dennoch weit entfernt. Statt einer deutlichen Überbewertung von Immobilien, den-

ke ich, steht Augsburg weiterhin gesundes Wachstum bevor. Der Wertzuwachs von Immobilien basiert hier auf der wirtschaftlichen Stärke der Region. Augsburg ist ein begehrter Investitionsstandort allein schon durch die exzellente Lage. Historische Gewerbeimmobilien und Industriedenkmälern geben der Stadt Flair. Außerdem sind Projekte, wie der Augsburg Innovationspark, ein Magnet für Investoren und Gewerbe. Das zieht neue Anwohner an, wodurch auch der Wohnungsmarkt wächst. In den nächsten Jahren werden neue Wohnbauprojekte in und um Augsburg realisiert.

**Regina Frank:** Sie sehen, uns wird nicht langweilig.

**Orhideal IMAGE:** Offensichtlich! Aber wer Eigentum erwerben will, fragt sich natürlich: Werden die Immobilienpreise jemals wieder fallen?

**Regina Frank:** Ein Zyklusende bei Wohnimmobilien halten die Analysten von Deutsche Bank Research bis 2024 für wahrscheinlich. Das würde bedeuten, dass dann die Preise zumindest in der Fläche nicht mehr weiter steigen. Ein Einbruch der Immobilienpreise ist jedoch eher nicht zu erwarten.

**Orhideal IMAGE:** Ist es dann sinnvoll, ein Haus JETZT zu verkaufen?

**Sabine Gahbauer:** Solange die Zinsen niedrig und die Nachfrage hoch ist, ist der Immobilienverkauf jetzt sinnvoll.

**Regina Frank:** Wann Sie ein Haus verkaufen, hängt aber nicht nur von



der Lage am Immobilienmarkt ab. Im Allgemeinen sind Frühling und Herbst die besten Jahreszeiten für erfolgreiche Verkäufe. Es gibt so viele andere Faktoren, die den Verkaufsprozess beeinflussen, die wir als Marktkenner für unsere Kunden berücksichtigen.

**Orhideal IMAGE:** In Bayern sind alle Anlageklassen von Renditeimmobilien beheimatet und müssen sich im Bundesvergleich nicht verstecken. Wie ist die Lage bei Pflegeimmobilien?

**Regina Frank:** Pflegeimmobilien sind als Kapitalanlage sehr beliebt, aber auch Denkmalimmobilien, Studentenwohnungen, Betreutes Wohnen, Ferienimmobilien sowie Neubauimmobilien und natürlich auch Bestandsimmobilien.

**Sabine Gahbauer:** Bayern gilt als eines der fortschrittlichsten Bundesländer im Bereich der Pflegegesetzgebung. Dies hat für die Pflegeimmobilien einen positiven Effekt: Die Heime entsprechen den modernsten Standards und garantieren somit langfristige sichere Rendite. Wie gesagt, wir sind Immobilienspezialistinnen für Senioren und kennen uns auch mit Pflegeimmobilien aus!

**Regina Frank:** Das stimmt, wir kennen uns sehr gut auch mit den finanziellen Aspekten aus! In der heutigen Zeit ist es schwieriger denn je, die richtige Entscheidung zum Thema Geldanlage zu treffen. Zinstief, der starke Preisanstieg von Sachwerten und schwankende Aktienmärkte sind zum jetzigen Zeitpunkt bereits in außergewöhnlichem Ausmaß zu beobachten. Wir beraten unsere Kunden über die Vorteile der Pflegeimmobilie in Augsburg, die als attraktive Geldanlage gelten!

**Orhideal IMAGE:** Da haben wir volles Vertrauen in Ihre Kompetenzen. Das spiegelt sich in Ihrer ausgezeichneten Empfehlungsquote. Ich freue mich sehr, dass Sie als VIP-Unternehmerinnen den „CHEFSACHE IMMOBILIEN Expertenpool“ mit unserem Netzwerk verkörpern. Sie sorgen dafür, dass der große Immobilienkuchen an die passenden Käufer verteilt wird.

**Sabine Gahbauer:** Oder neu gebacken, also gebaut wird. *(Wir lachen wieder)*

**Regina Frank:** Unsere Extraportion Sahne bringen wir natürlich auch immer mit, Frau Briegel!

**Orhideal IMAGE:** Wie immer war es eine Freude, sich mit Ihnen auszutauschen!

**Sabine Gahbauer:** Wir sagen dito!

Telefon: 0821-45537965

info@gf-immobilien-augsburg.de

Sabine Gahbauer +49 (0) 160 46 90 47 3

Regina Frank +49 (0)151 17 95 77 03

#### Das Beste für Sie und Ihre Immobilie

Mit unserem Full-Service setzen wir unseren Sachverstand und unser Gespür ein, um für Sie die passende Traumimmobilie zu finden oder Ihr Objekt bestmöglich zu verkaufen bzw. zu vermieten. In jedem Fall bringen wir Sie zum optimalen Ergebnis. Sie sparen sich Zeit, Nerven und schlechte Erfahrungen. GF Immobilien steht für Kompetenz und Zuverlässigkeit! Sie profitieren von unseren Top Marktkenntnissen, modernsten Präsentationsmethoden, unserem guten Menschenspür und Verhandlungsgeschick. Wir denken nachhaltig und in Ihrem Interesse. Für Ihre Anliegen sind wir stets erreichbar, arbeiten sorgfältig und gewissenhaft. Durch unser frühzeitiges Erkennen von Markt- und Kundenbedürfnissen sind Sie immer einen Schritt voraus. Sie werden von unserer transparenten Dienstleistung begeistert sein. Die pauschale Maklercourtage ist Erfolgshonorar für unsere Dienstleistungen.

Wir sind in allen Lebensabschnitten ein kompetenter Partner für Sie, freuen uns auf die Zusammenarbeit und garantieren Ihnen unser gewissenhaftes Engagement.

Vol. 7 im Jahr 2023 • Best Of Orhideal® • Beziehungsmanagement für Entscheider  
JUBILÄUMSAUSGABE ZU 30 JAHRE ORHIDEAL Fotocoaching

ORHIDEAL IMMOBILIEN EXPERTENPOOL

# CHEF Sache

Qualitätsanbieter aus dem Mittelstand  
rund ums Haus, Projektentwicklung,  
Herstellung und Dienstleistungen

„Bunt wie eine Online-Messe, nur übersichtlicher.“

unter der Schirmherrschaft von [www.gf-immobilien-augsburg.de](http://www.gf-immobilien-augsburg.de)  
Sabine Gahbauer und Regina Frank • Unternehmerinnen des Monats  
und IDEAL WORKSPACE Repräsentantinnen des Jahres



# Immobilienkompetenz in den Medien und auf der Bühne



[www.gf-immobilien-augsburg.de](http://www.gf-immobilien-augsburg.de)



# In der Hall of Fame innovativer Dienstleister

Schirmherrinnen für Orhideal CHEFSACHE

Auf Erfolgskurs mit der eigenen, regionalen Dialoggruppe



Titelstory März 2020 & Dezember 2022  
Unternehmerinnen des Monats

Qualitätsanbieter im Rampenlicht:  
Hier geht es zur CHEFSACHE 2023



In Kooperation mit Karl-Heinz Weber:



getnewsolutions



Die Orhideal CHEFSACHE IMMOBILIEN Mitwirkenden und Leser tauschen sich barrierefrei, multilingual und branchenübergreifend aus auf dem Online Wirtschaftsforum von:

[www.getnewsolutions.de](http://www.getnewsolutions.de)



# Orhideal: regional gestärkt - global verbunden - fachübergreifend inspiriert

Die Tunnelbauer



Feinmechanik



Die Mechatroniker



Chemiebranche



Edel-Maschinenbau



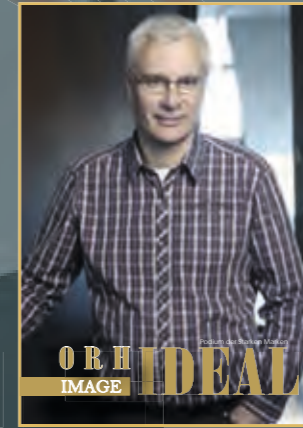
Motorantrieb



Schleiftechnik



Leitsysteme



Flughafen München



GHM Handwerksmesse



Blendschutz Hersteller



Raumakustik Hersteller



Möbel Design Hersteller



Unternehmer, die ihre Markenbotschaft persönlich verkörpern: Neben Titelgesichtern, wie Prinz Luitpold von Bayern, Royal Branding, Wolfgang Grupp/ TRIGEMA, Pery Soldan, Em-eukal u.v.a. reiht sich auch das Erfolgsunternehmen GF IMMOBILIEN AUGSBURG in die schon legendäre HALL OF FAME der Helden aus dem Mittelstand auf dem Orh-IDEAL Unternehmerpodium ein (in 2023 als Schirmherinnen für CHEFSACHE „IMMOBILIEN“). Hier geht es um gelebte Werte, Ethik, Originalität und Individualität in der Wirtschaft, vor allem um das Verantworten des eigenen Tuns und durch die Verkörperung des eigenen Unternehmens dazu zu stehen. Wir freuen uns über diese Kooperation!

IT for small business



BIG DATA business



Kosmetik Hersteller



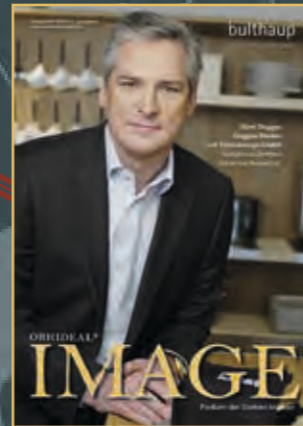
Em-eukal Hersteller



Taschen Hersteller



Luxus Küchen Handel



Hocker Hersteller



Schraner Brandschutz



Beton Verschaltungen



Radio Sender



TV Produktion



KFZ Pflege Hersteller



Büro (Versand-)Handel



Notariat



Hörakustik



Fassaden Verklebung



Solar-Zentrum Bayern



Winterdienst





get new solutions

Herzlich Willkommen in deiner beruflichen  
Community

Weltweit Kunden und Partner gewinnen.

Direkt, unkompliziert, ohne Sprachbarriere.

KOSTENFREI REGISTRIEREN ▼

Portal  
des Monats

[www.gns24.de](http://www.gns24.de)



90 %

aller Unternehmen wünschen  
sich über SocialMedia  
ungehinderten Kontakt zu  
allen potenziellen Interessenten



75 %

aller Unternehmen bezeichnen  
die Sprachbarriere als Hinderniss  
für neue Handelsbeziehungen  
ins Ausland



99 %

aller Unternehmen bevorzugen  
es, wenn neue Kunden  
auf Empfehlung  
Kontakt aufnehmen



getnewsolutions

„ GNS bietet alle Vorteile eines Business-Netzwerks, plus Direktkontakt zu allen Nutzern, plus Echtzeitübersetzung in alle Sprachen! „



# Frohes Fest & erfolgreiches 2023

# Lesestoff für Besinnliches







**BERND  
KIESEWETTER**  
MISSION VERANTWORTUNG

Berlins Erfolgscoach Nr. 1

# Geschenkidee des Monats mit Bernd Kieseewetter

[www.berndkieseewetter.com](http://www.berndkieseewetter.com)



**COACHING-LÜGEN? Wie du zwischen Phrasen und echten Inhalten unterscheidest**

„Einfach anfangen!“  
„Du musst es nur wollen!“  
„Alles eine Frage des Mindsets!“  
Diese Coaching-Lügen kennen wir alle.  
Aber um was genau geht es Bernd Kieseewetter eigentlich? Soll Coaching eine Lüge sein?  
Oder gibt es eine Lüge um das Coaching?  
Oder wird im Coaching gelogen? Was ist mit „Coaching-Lügen“ wirklich gemeint?

„Lass dich durch den Titel nicht in die Irre führen. Ich behaupte nicht einfach das Gegenteil von dem, was du bisher gehört hast. Ich bin auch kein Aussteiger, der nun mit seiner ehemaligen Branche aufräumen will und alles in den Dreck zieht, was bis vor Kurzem für ihn selbst noch richtig war. Aber es gilt, Grundlegendes zu verbessern.“

Bernd Kieseewetter will aufräumen. Denn nicht alles, was sich gut anhört, ist auch wirklich gut. Und nicht alles, was gut gemeint ist, ist wirklich hilfreich. Berlins Erfolgscoach Nr. 1 hat einige der bedeutendsten und immer wieder kursierenden Phrasen ausgewählt und erklärt, was du wirklich mit ihnen anfangen kannst. Wie entwickelst du tatsächlich das Mindset, um deine Ziele zu erreichen? Ist es schlecht, einen Plan B zu haben? Wobei kann dir ein guter Coach wirklich helfen? Bernd Kieseewetter räumt zwischen Coaching-Lügen, Motivations-Mythen und Phrasendrescherei auf! In diesem Buch erfährst du, wie du in einer Welt, in der jeder die einfachen Antworten auf komplexe Fragen hat, den Überblick behältst, worauf du wirklich hören kannst. Denn gute Coaches können dir helfen, Richtung und Sinn für dein Leben zu finden und dich zu verwirklichen!

<https://maximum-verlag.de/produkt/coaching-luegen/>

Erscheinungstermin: 14.11.2022  
Medien: Klappenbroschur, E-Book  
ISBN: 978-3-98679-005-9  
ISBN E-Book: 978-3-98679-006-6  
Preis: 20,00 € • Seitenzahl: 260





Lassen Sie sich verzaubern

Die Reisegeschichte „Einzigartiges Nepal – Besuch bei einem Reisenden“

Nepal, ein geheimnisvolles Land mit uralter Kultur und langen Traditionen. Die Autorin und Journalistin Christa Jäger-Schrödl hat Nepal im Jahr 2013 erstmalig besucht und Ihre Erfahrungen und Erlebnisse in diesem Buch festgehalten. Es ist sehr viel mehr als ein Reiseführer und ähnelt einem sehr persönlichen Tagebuch, das die vielfältigen Erfahrungen der Autorin in diesem schönen und doch so fremdartigen Land verarbeitet. Ganz beiläufig erzählt sie die berührende Geschichte zwischen Mutter und Sohn. Die Nachrichten im April 2015 über schwere Erdbeben in Nepal machen der Mutter große Angst. Angst um liebe Menschen und Angst um ihren Sohn, von dem sie nicht weiß, wo er sich gerade aufhält. Fieberhaft verfolgt sie das Geschehen in diesen Wochen. Es entstand ein Buch nicht nur für Nepalbegeisterte. Entdecken Sie ganz neue Perspektiven eines traumhaften Landes und seiner besonderen Menschen. Die Geschichten werden durch die einzigartigen Bilder erlebbar. Lassen Sie sich von einer fremden Kultur verzaubern.



Herausgeber:  
tredition (2. September 2022)  
Taschenbuch: 133 Seiten  
ISBN-10: 3347724208  
ISBN-13: 978-3347724204  
[www.futureCONCEPTS.de](http://www.futureCONCEPTS.de)

# Sprecher & Experten für Ihre Veranstaltung



Wir geben dem Fortschritt ein Gesicht  
Evolution im digitalen Zeitalter

Ausgewählte Top Experten aus der  
Unternehmerpraxis  
als Vortrags-,  
Sparings- und  
Interview Partner  
für Ihre  
Online Events &  
Beratungen

Von Unternehmern  
für Unternehmer.

**OR II IDEAL**  
REMOTE & VIRTUAL  
**SPEAKER**  
2021

HIER in der Galerie stöbern



# Buchempfehlung des Monats mit Dirk Schmidt



## Neuerscheinung zum Trendthema

### Digitales Verkaufen

Jeder ist seines Glückes Schmied. Wer also den Trend des Digitalvertriebs nicht komplett verschlafen will, sollte sich mit dieser impulsreichen Lektüre auseinandersetzen. Persönlichkeitstrainer und Top-Verkäufer Dirk Schmidt liefert mit „Digitales Verkaufen - DU bist das Produkt 4.0“ eine logische Fortsetzung zu seinem Bestseller „DU bist das Produkt“. Auf 196 Seiten beschäftigt sich der Autor eingehend mit den Veränderungen und damit verbunden Chancen, die der digitale Wandel für den Vertrieb mit sich bringt. Jeder ist seines Vertriebes Schmidt! ;-)  
Viel Freude beim Lesen, Orhidea Briegel

### Mehr als ein Ratgeber für Vertriebsexperten

„Digitales Verkaufen - DU bist das Produkt 4.0“ liefert nicht nur Tipps für das Verkaufen im digitalen Zeitalter – die gibt es selbstverständlich auch – sondern setzt sich darüber hinaus in der Tiefe mit den veränderten Rahmenbedingungen auseinander, unter denen Vertrieb 4.0 heute stattfindet. Dabei kommen weder die Einsatzmöglichkeiten künstlicher Intelligenz (KI) im Vertrieb noch eine Analyse der digitalen Transformation und des geänderten Kundenverhaltens zu kurz. Auf Basis dieser beobachteten Trends zeigt der Autor schlüssig die Möglichkeiten auf, die Social Selling und ein digital Mindset für Vertriebler und Unternehmen eröffnen.

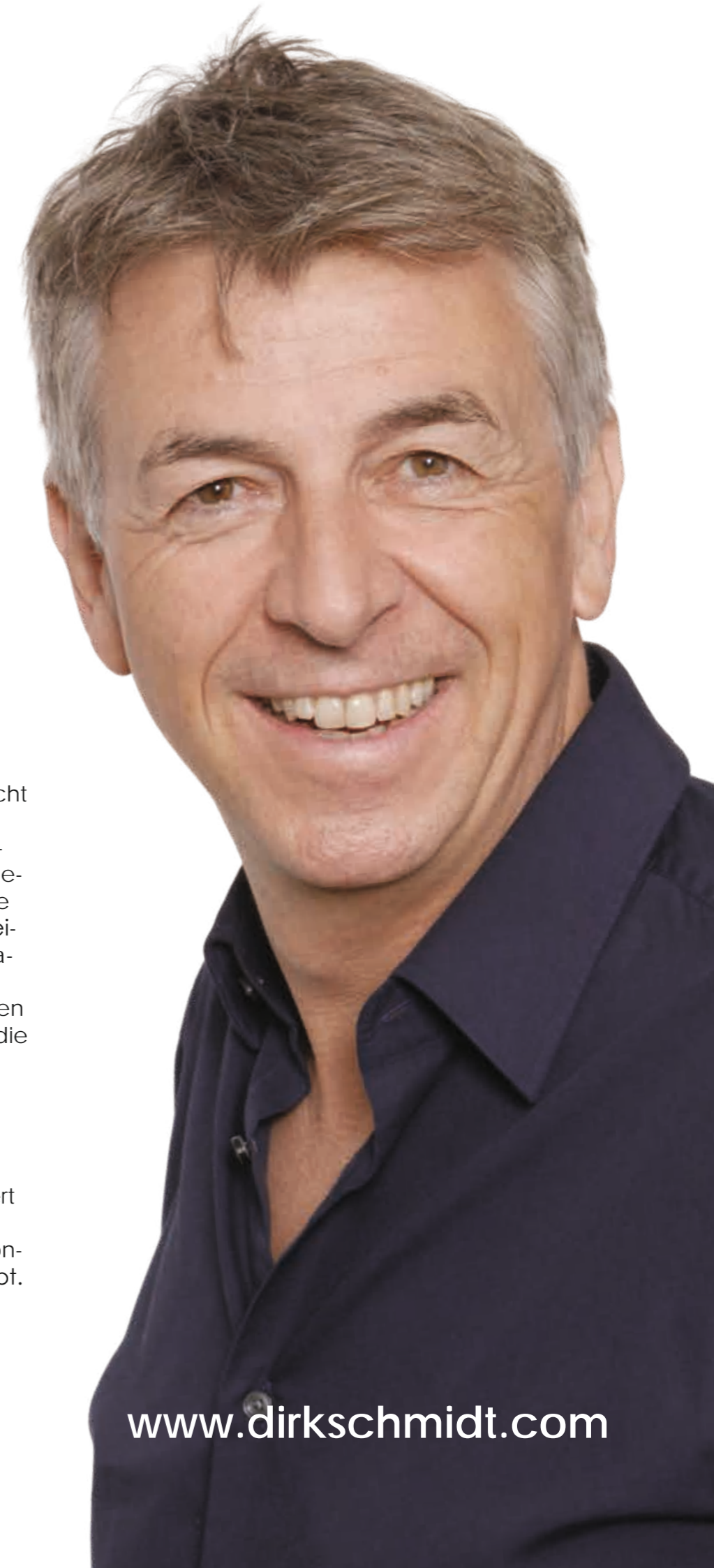
### Die Persönlichkeit bleibt auch digital wichtig

Künstliche Intelligenz (KI) hält verstärkt Einzug in den Vertrieb, daran lässt sich nicht rütteln. Der Autor erläutert aber auch, warum zwischen Bits und Bytes, Customer Journey, CRM, Algorithmen und Social Selling die Persönlichkeit nach wie vor ein wesentlicher Erfolgsfaktor bleibt.

Buch: ISBN 978-3-9822553-7-8 €25,00

eBook ISBN: 978-3-9822553-8-5

digitales Hörbuch ISBN: 978-3-9822553-9-2



[www.dirkschmidt.com](http://www.dirkschmidt.com)



Kommunizieren Sie mit ethiks  
Ihre ethische Denkweise in  
Ihrem Unternehmen nach innen  
und außen. Tauschen Sie sich im  
ethiks-Netzwerk unter Gleich-  
gesinnten aus. Zeigen Sie Flagge:  
Ihr persönliches Statement für  
ein faires Business.

Jetzt ethiks-Mitglied werden

[www.ethiks.de](http://www.ethiks.de)



# Expertenpool Neue Gesichter in Chefsache



**Oliver Scheer**  
frisch im Interview bei Inselliebe,  
Sylt 1 TV, demnächst in Chefsache  
mit Themen wie „Aufklärung und  
Lösungen über die Neuregelung  
der Haftung von Arbeitgebern bei  
der BAV“ und „Sachbezug-  
steuerfreie Lohnerhöhung zur  
Vermögenssicherung“  
[oliver.scheer@wk-r.de](mailto:oliver.scheer@wk-r.de)  
+49 176 25 680 433



# Lesen geht heute **YUMPU**

Der Kiosk der Zukunft ist digital. Stöbere in tausenden Zeitschriften & Magazinen. In der App & am PC immer bestens informiert.

Mit nur einem Klick über +5.000 aktuelle und +100.000 Archiv-Ausgaben inklusive.

Für nur 7,99 Euro / Monat die All-Inklusive-Flatrate nutzen. Jederzeit kündbar. [www.yumpu.com](http://www.yumpu.com)  
**Keine Vertragslaufzeit – keine Verpflichtung.**

Einfach mit E-Mail oder Social Login anmelden und 30 Tage kostenlos testen.

Einen Auszug des Orhideal Archivs gibt es **anmeldefrei hier - EINFACH HIER KLICKEN !**

# STOFFHAUS

## *Inneneinrichtung*



SMARTE  
PLANUNG FÜR  
INDIVIDUELLES  
WOHNEN

Ausgabe 03

WINKLER  
MEDIEN  
VERLAG

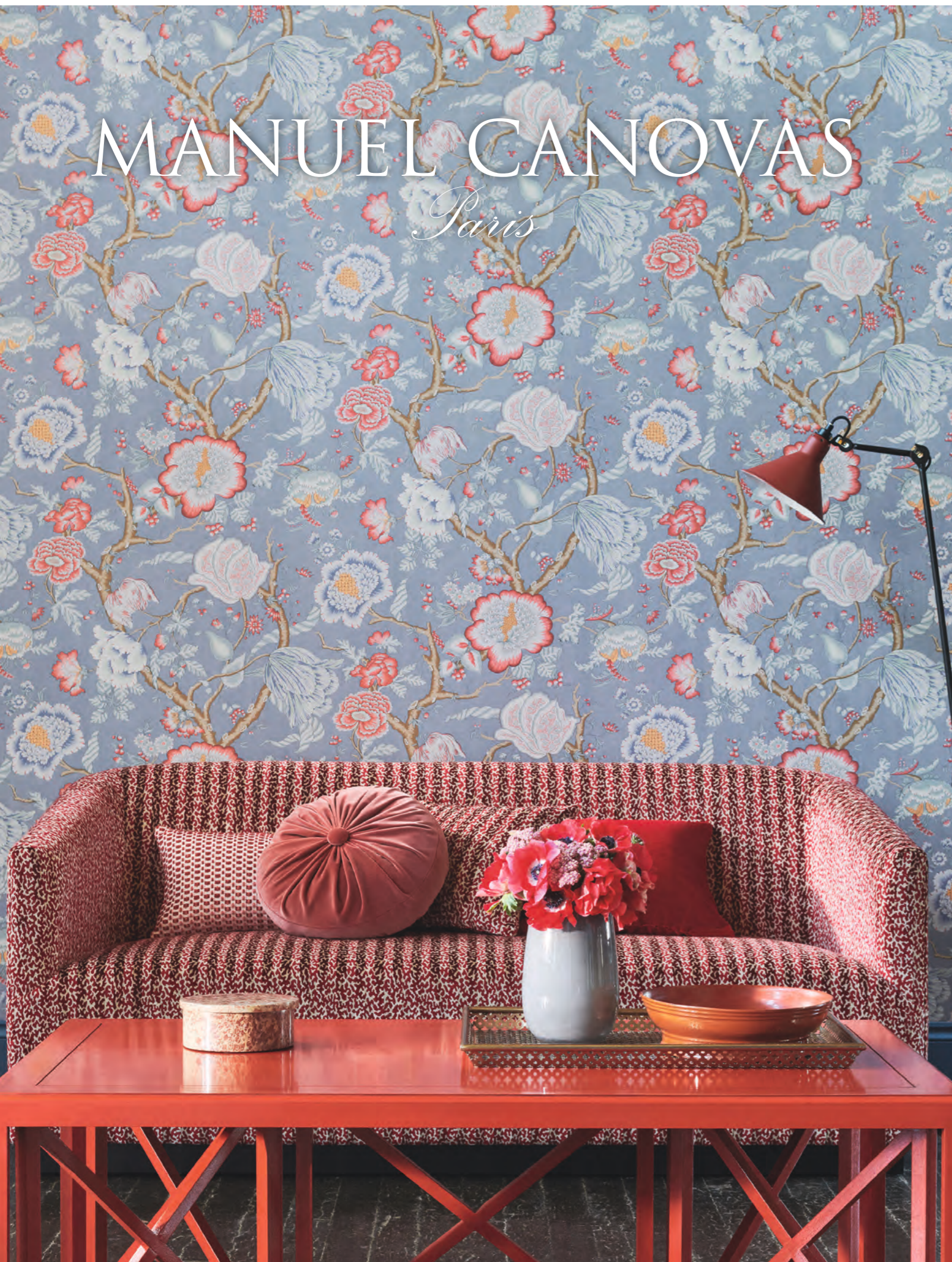
**Professionell:** Inneneinrichterin Maria Jonek gestaltet Atmosphäre

**Vielseitig:** Stoffe, Möbel und Tapeten – Stilmittel für jeden Raum  
**Backstage:** So gewährleistet das Stoffhaus höchste Qualitätsstandards



# MANUEL CANOVAS

Paris



Fotos: Photogenika (1)

## STOFFHAUS

*Inneneinrichtung*

### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

**W**ir lieben Einrichten – mit Stil und Persönlichkeit. Beides vereint Stoffhaus-Inhaberin Maria Jonek aufs Vortrefflichste! Deswegen erfahren wir von ihr in der dritten Ausgabe des Stoffhaus Magazins, wie man in dieser Saison zuhause mit Textilien, Möbeln und Accessoires eine individuelle und wohlige Atmosphäre kreiert. Ihren geschmackvollen Stil lebt Maria Jonek aber nicht nur beim Wohnen und Einrichten aus, sondern auch in der Mode. Für sich selbst gefällt ihr ein zeitlos-lässiger Look mit aktuellem Dreh. Auf Shopping-Tour dürfen wir sie zu Graubner Concept in München-Solln begleiten, wo sie sich zu legeren, angesagten Styles beraten lässt.

Persönlichkeit spielt auch in vielen geschäftlichen Beziehungen eine entscheidende Rolle, damit am Ende ein zufriedener Kunde richtig glücklich ist. Erfahren Sie dazu mehr in unserem Interview mit Maria Jonek und in Portraits über die Persönlichkeiten rund um das Stoffhaus – räumlich gesehen. Sei es in Sachen Gastlichkeit, bei der Immobiliensuche oder eben natürlich beim Einrichten – die handelnden Personen sind für den Erfolg und das Wohlgefühl entscheidend. Ohne engagierte Menschen mit Format läuft eben gar nichts.

In diesem Sinne viel Freude  
beim Lesen wünscht  
Ihre Redaktion



**Schönste Harmonie**  
Sogar Maria Joneks Outfit  
(von Graubner Concept)  
fügt sich perfekt in die  
fein abgestimmte dekorierte  
Stoffhaus-Welt ein.

## Inhalt

- 04 Im Stoffhaus Pullach**  
Raumgefühl und Atmosphäre
- 08 KFF + ASCO**  
Sitzmöbel und Tische  
zum Verweilen
- 10 Stoffe**  
Geliebte Allroundtalente
- 12 1 Grund mehr.**  
Finden Sie Ihre Traum-Immobilie
- 13 Eagle Products**  
Plaids aus Naturmaterialien
- 14 Sitzmöbel**  
Wir zeigen die formelle  
Vielfalt
- 16 Graubner Concept**  
Erste Adresse für Modetrends
- 18 Tapeten**  
Comeback des Wandschmucks
- 20 Juwelier Vehns**  
Gold und Glanz aus Meisterhand
- 20 Kinderzahnärztin Lisa Zirwes**  
Liebevoller Zahnfürsorge
- 22 Textile Bodenbeläge**  
Beste Basis im Raum
- 24 Elizabeth Junghans**  
Gemeinsam gelingt Gestaltung
- 26 Indoor - Outdoor**  
Neues für drinnen und  
draußen
- 28 Maria Jonek im Interview**  
„Mit unseren verlässlichen  
Partnern sichern wir Qualität“
- 32 Rabenwirt**  
Gastfreundschaft mit Weitblick
- 36 Hamacher Hotels & Resorts**  
Feine Auszeit in Osttirol
- 38 Messtrends aus Paris**  
Das Stoffhaus unterwegs
- 41 Stoffhaus Inneneinrichtung**  
Bleiben Sie in Verbindung
- 42 Auszug aus dem  
Markenportfolio /  
Impressum**



# Raumgefühl

In jedem Zuhause werden ganz persönliche Geschichten geschrieben. Für die stilvolle Inszenierung dieser Momente bietet das Stoffhaus Konzepte und Inspirationen.



**A**tmosphäre heißt das Zauberwort, das die behagliche Ausstrahlung eines Zuhauses beschreibt, in dem sich alle wohl und geborgen fühlen. Dafür gibt es kein Patentrezept, denn Atmosphäre entsteht durch das Zusammenspiel von räumlichen Gegebenheiten, Möbeln, Fensterdekorationen, Licht, Farben und Accessoires. Stoffhaus-Inhaberin und Inneneinrichterin Maria Jonek kennt die Herausforderungen, die

**Zeitgemäß wohnen:** Eine neutrale Couch (Meridiani) ist beste Basis und kommt nie aus der Mode. Jetzt dazu en vogue: runde Formen und natürlich-optimistische Farbnuancen.

sich beim Schaffen von Wohlgefühl ergeben. Und sie liebt es, sich ihnen für ihre Kunden zu stellen. Bevorzugt arbeitet und plant sie mit Stoffen, denn diese haben größtes Potential, zur Behaglichkeit beizutragen. Allem voran steht für Maria Jonek die Einkleidung der Fenster. „Vorhänge oder Rollos geben den Fenstern eine Kontur und lassen Räume optisch größer wirken. Außerdem tragen sie zu einer angenehmen Akustik bei, besonders

Fotos: Photogenika (6)

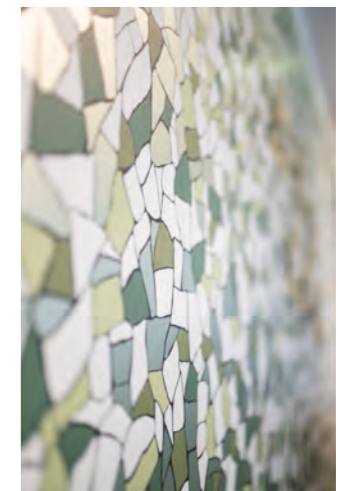


—  
„Wir stehen Ihnen mit Ideen, Rat und Tat zur Seite, wenn es um Ihre individuelle Einrichtung geht.“  
—

Maria und Peter Jonek



IM SHOWROOM:  
STOFFE, MOBEL,  
LEUCHTEN UND  
ACCESSOIRES



**Oben:** Accessoires runden das Interieur ab – die Aromen hochwertiger Duftkerzen machen Atmosphäre sinnlich erlebbar. **Links:** Wenn Tapeten so musterhaft erscheinen, entwickelt der Raum von der Wand aus seine Dramaturgie.



**Oben:** Mit Geschmack und Know-how findet die erfahrene Inneneinrichterin Maria Jonek den passenden Stoff. **Rechts:** Uni oder gemustert, dezent oder farbenfroh – das Stoffhaus zeigt die Bandbreite der aktuellen Kollektionen für Dekorationen und Polsterungen.





bei harten Böden.“ Für das Stoffhaus-Team ist bei jeder Beratung entscheidend, Dekoration und Funktionalität in Einklang zu bringen. Den Anforderungen nach Sicht-, Sonnen- und Blendschutz wird immer so begegnet, dass gleichzeitig Wohnlichkeit entsteht. „Ein Stoffrollo beispielsweise hält Blicke und Licht fern, wirkt aber mit einem starken Dessin auch wie ein Bild im Raum.“ Dass die Möglichkeiten schier unendlich sind, jeder Stil und Geschmack bedient werden können, zeigt die beeindruckende Stoffauswahl vor Ort im Pullacher Showroom. „Ziel unserer Arbeit ist es, die Kunden rundum zufrieden zu stellen“, erklären Maria und Peter Jonek. Dazu gehört auch, die neuesten Trends und Strömungen der Einrichtungsbranche zu präsentieren. „Wir sehen ganz aktuell runde, organische Formen bei Möbeln, Teppichen und Accessoires sowie eine ungebrochene Begeisterung für die weiche, kuschelige Haptik von Bouclé oder Kunstfell. Zusammen mit warmen, natürlichen Farben spiegelt sie den großen Wunsch nach softer Gemütlichkeit wider.“



**Oben:** Das Auge wohnt mit – dafür wird es mit glänzenden Accessoires verwöhnt. **Links:** Den Trend zu Dessins, Farben und Materialien aus der Natur setzt das Stoffhaus mit einem urbanen Twist um.



## SHOWROOM



**Links:** Leuchtende Farben und Kerzenschein sind wohlthuende Lichtblicke. **Rechts:** Im Stoffhaus liebt man Deko, abseits des Alltäglichen. **Unten:** Maria und Peter Jonek wissen, dass ein harmonisches Interieur positive Vibes ausstrahlt.



Fotos: Photogenika (5)

—  
**„Farben,  
 Formen und  
 interessante  
 Haptiken  
 verleihen  
 dem Zuhause  
 einen einzig-  
 artigen  
 Charakter.“**  
 —

Maria und Peter Jonek



AKTUELLES

KFF + ASCO

# Entspannt genießen



Lounger „Alvaro“ von KFF bietet maximales Relaxfeeling. Bei Tisch „Almo“ von ASCO scheint die filigrane Platte auf den konisch zulaufenden Beinen förmlich zu schweben.

Sitzmöbelhersteller KFF und seine angeschlossene Tischmanufaktur ASCO lassen die Themen Dining und Lounging hochleben

Nach einem langen Tag in einer gemütlichen Ecke bequem auszuruhen oder im Essraum mit der Familie und Freunden zusammenzukommen und ein gemeinsames Essen zu zelebrieren – beides sind intensive, genussvolle Momente. Neben einer spannenden Lektüre, köstlichen Speisen und guten Gesprächen trägt nicht zuletzt auch der Sitzkomfort entscheidend dazu bei, dass man hier wie dort gerne lange verweilt. Dafür hat KFF „Alvaro“ konzipiert. Ob Lounger oder Stuhl: In skandinavisch-zeitlosem Design laden die dreidimensional ausgeformten Sitzschalen und die weich gepolsterten Rückenlehnen der Sitzmöbel zu vielen entspannenden Mußestunden oder anregenden Runden bei Tisch ein. Apropos – beim Essen spielt natürlich auch der Tisch eine tragende Rolle. Diese stellt die Tischmanufaktur ASCO, seit 2019 Schwesterfirma von KFF, in das Zentrum des mit ihr verwandten Stuhlreigens.

KFF und ASCO spiegeln mit ihrem Portfolio die Symbiose von Tisch und Stuhl perfekt wider und erfüllen ihren hohen Anspruch an Qualität, Komfort und Langlebigkeit mit einer Fertigung aller Produkte „Made in Germany“.

[WWW.KFF.DE](http://WWW.KFF.DE) | [WWW.ASCO-MOEBEL.DE](http://WWW.ASCO-MOEBEL.DE)



**KFF**<sup>®</sup>

STUHL  
ALVARO

**ASCO**<sup>®</sup>

TISCH  
HADA





Foto: Kinmasand

**Variationen**

Ein Material – unterschiedliche Farben: Semitransparente Inbetweens zieren eine bodentiefe Fensterfront effektiv im stylischen Lagenlook.

**TEXTILIEN**

# Stoff geben!

Textilien sind die Allroundtalente der Raumgestaltung: Musterhaft vereinen sie Ausstrahlung und Funktion, vor allem am Fenster. Die individuellen Möglichkeiten erweisen sich als geradezu grenzenlos, Know-how vorausgesetzt.

DAS STOFFHAUS FERTIGT FÜR SIE FENSTERDEKORATION NACH MASS



Foto: Rubelli

**En vogue**

Viele Stoffdessins haben eine jahrhundertealte Tradition, so auch der Toile de Jouy mit seinen Schäfer- und Landschaftsmotiven. Farbig aufgebrachte Akzente interpretieren den Klassiker modern und extravagant.

**E**in Raum lebt nur mit Textilien! Stoffe bringen Behaglichkeit und beweisen gerade am Fenster auch ihre praktischen Eigenschaften. Sie schützen vor neugierigen Einblicken, verdunkeln, halten blendendes Sonnenlicht oder Wärme fern und verleihen dem Zuhause durch Farben, Texturen und Muster Persönlichkeit. Besonders die beliebten, bodentiefen Fenster verlangen nach Textilien, um nicht ungemütlich cool zu wirken. —



Foto: Eitris

Foto: Christian Lacroix

**Aufgeblüht**

In einem unifarbene Ambiente werten florale Dessins den Raum natürlich auf – egal ob als Streublümchen oder Blow-up-Muster!

**TEXTILIEN**



Foto: Carmango

**Gekonnte Konzeption**

Vorhang, Sofa und Kissen spielen mit Flächen und Farben: Der untere Teil der Fensterdekoration kontrastiert das helle Sofa, während der obere Teil den Raum weitet. Zwischengeschaltete Bordüren nehmen die Farben der Kissen auf.

**Mit Mehrwert**

Nicht nur als Schutz vor Einblicken, sondern auch als luftiger Raumteiler zum Erker funktioniert die Gardine perfekt.

Foto: ADO Goldkante



Foto: Manuel Carrouas

**Alles ist möglich**

Die textile Farb- und Materialvielfalt lässt gestalterisch keine Wünsche offen.



Foto: Saitico

**Neue Opulenz**

Es darf wieder ein bisschen mehr sein! Der Trend geht zu aufstehenden Vorhängen und üppigem Faltenwurf.



„Halbtransparente, leichte Stoffe bewegen sich elegant und spielen mit Licht und Schatten.“

Maria Jonek



Das Team um die Geschäftsführerinnen Julia Striedl, Gundula Guenaoui und Lilia Volz (2., 3. und 4. von links) steht seinen Kunden mit Expertise zur Seite.



1 GRUND MEHR.

# Willkommen zu Hause

Der Weg zur eigenen Immobilie – ob zur Miete oder zum Kauf – kann angenehm und entspannt vonstatten gehen. Bei 1 Grund mehr. in Pullach sind Sie in allerbesten Händen, wenn es darum geht, das für Sie passende, neue Zuhause zu finden.

1 Grund mehr. ist seit 2006 eine feste Größe, wenn es um anspruchsvolle Münchener Immobilien und solche im südlichen bayerischen Umland geht. Am Firmensitz in Pullach nehmen sich die Geschäftsführerinnen Gundula Guenaoui, Julia Striedl und Lilia Volz mit ihren beiden Mitarbeiterinnen den Wünschen und

1 Grund mehr.  
IMMOBILIEN. BERATUNG UND VERMITTLUNG



1 Grund mehr. GmbH, Pullach  
Tel. 089 / 217 562 760

Vorstellungen ihrer Kunden bei der Suche oder beim Verkauf von Immobilien an. Neben einer über 30-jährigen Berufserfahrung und dem damit verbundenen umfangreichen Fachwissen sowie bester Kenntnis des Immobilienmarktes bietet das Team von 1 Grund mehr. einen hohen persönlichen Einsatz, wenn es um den Kauf der Traumimmobilie oder die Veräußerung eines Bestandsobjektes geht.

„Wir sind fünf engagierte Frauen mit großer Sympathie und Wertschätzung füreinander. Von diesem guten Zusammenhalt und unserer professionellen Arbeitsweise profitieren alle Geschäftspartner in höchstem Maße, denn wir setzen uns gemeinsam für das beste Ergebnis ein“, beschreiben die Inhaberinnen die Firmenphilosophie. „Erst wenn wir unseren Auftraggebern ‚einen Grund mehr‘ geboten haben und sie bei der Vertragsunterzeichnung glücklich und zufrieden sind, sind wir es ebenso.“ Die Schwerpunkte von 1 Grund mehr. liegen auf der Vermittlung von Grundstücken, Wohnimmobilien und Gewerbeeinheiten in München, an den großen, bayerischen Seen und im südlichen Münchener Raum.

1GRUNDMEHR.DE

MERCA  
BAU & WOHNKULTUR

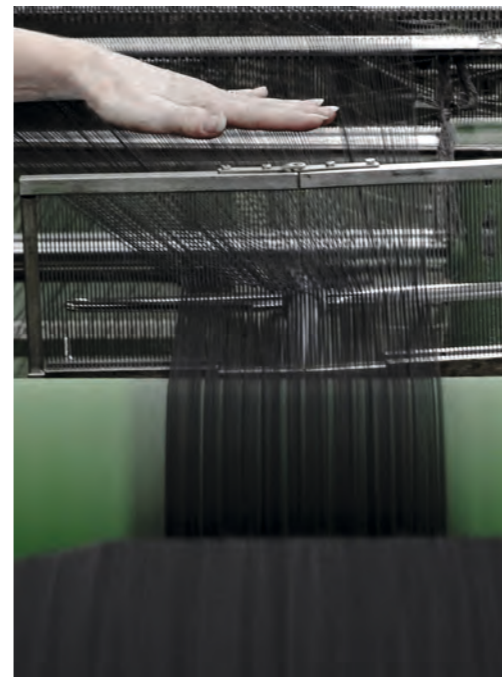


Aktuell: Verkauf von 4 Neubau-DHH in Pullach

EAGLE PRODUCTS

# Für mehr Wohlbefinden

Seit über 125 Jahren fertigt die bayerische Manufaktur Plaids, Schals und Wohnaccessoires aus Naturmaterialien



Das Einkuscheln in eine weiche Decke ist ein herrliches Gefühl, hat doch der Mensch seit jeher das Bedürfnis nach Wärme, Schutz und Geborgenheit. Eagle Products entwickelt für genau dieses Bedürfnis eine Produktpalette aus Plaids, Tüchern, Schals, Kissen und Accessoires, die aus hochwertigen Naturfasern hergestellt werden. Denn die Material-Experten in Hof in Bayern wissen, dass nur Kaschmir, Mohair, Seide, Schurwolle & Co. unübertroffene Eigenschaften in Punkto Weichheit, Wärmeausgleich, Langlebigkeit und angenehmer Oberflächenstruktur haben. Damit die edlen Materialien ihre Qualität voll entfalten können, werden sie im Manufakturbetrieb „Made in Germany“ mit großem Können verarbeitet. Modernes Design und eine riesige Farbauswahl garantieren, dass sich Eagle Products-Textilien überall zuhause fühlen.

WWW.EAGLE-PRODUCTS.DE



Schurwoll-Plaid „Maori“ wird in Jacquard-Technik als Doubleface gewebt, so dass eine dunklere und eine hellere Seite entsteht.



Textilmanufaktur seit 1893



## MÖBEL

### 1 ZWEI IN EINS

Wird der Pouf weder als Sitzplatz noch als Fußhocker gebraucht, verschwindet er passgenau unter dem Beistelltisch. Ideal für alle, die wenig Platz haben, aber nicht auf Style und Komfort verzichten möchten.



Foto: Sofiline

### 2

#### Geradliniger Softie

Was die Anmutung eines filigranen Regiestuhls hat, entpuppt sich als lässig gepolsterter Lounge-Sessel. Solche Stilbrüche frischen das Interieur auf!



Foto: KFF



„Wer noch einen geerbten Lieblingssessel hat, erweckt ihn frisch bezogen zu neuem Leben.“

Maria Jonek

### 3

#### IM GRÜNEN BEREICH

Die zurückhaltende Form des Sofas mit Fußhocker ist ideale Bühne für den Bezugstoff. Hier spannt grüner Velours den Bogen zu der sich vor dem Fenster befindenden, natürlichen Kulisse.



Foto: Bielefelder Werkstätten

## Das sitzt

Platz nehmen, zusammenkommen oder relaxen – Polstermöbel sind die freundliche Einladung zum entspannten Verweilen. Ihre formelle Vielfalt lässt in Kombination mit dem Bezugstoff reichlich persönlichen Spielraum.

ANREGENDE KONVERSATION IN FORMENSPRACHE

### 4

#### Mit Ansage

Mut zum Muster lautet das Credo des mit großformatigem Blätterprint bezogenen Statement-Sessels. Die moderne Gestellform kontrastiert den Bezugstoff und verleiht dem Möbel eine zeitgemäße Leichtigkeit.



Foto: Gallotti & Radice

### 5

#### IM TREND

Anstelle kompakter Sessel bilden allover mit Stoff bezogene Stühle eine wirkungsvolle Sitzgruppe. Für diese Möbel sind unifarbene Strukturstoffe wie Tweed oder Cord eine gute Wahl und absolut angesagt.



Foto: Larsen

### 6

#### Think big

Sofa-Giganten sind für große Familien ideal. Durch die meisterhaft gefertigte Kapitonierung bekommt der Unistoff eine spannende Optik.



Foto: Meridiani



# Chic!

Neues Outfit gefällig? Graubner Concept in Münchens südlichem Stadtteil Solln ist erste Adresse in Sachen lässiger, angesagter Mode – auch für Maria Jonek.



Maria Jonek und Alexandra Becker teilen eine Leidenschaft: Sie lieben Textilien! In modischen Fragen verlässt sich die Stoffhaus-Inhaberin auf das versierte Auge der Mode-Expertin.



Im Trend: Blazer und Mäntel überraschen aktuell in starken Farben und einem lässigen Oversized-Look.



Auf rund 300 qm Fläche mit Loftcharakter gibt es bei Graubner Concept stylische Labels wie Dorothee Schumacher, Etro, Closed, Essentiel Antwerp, Lala Berlin, ottod'Ame, Friendly Hunting oder Seductive sowie viele weitere Marken zu entdecken.

**graubner**  
CONCEPT

Alexandra Becker wird seit einem Jahr von ihrer Tochter Pauline unterstützt, die sich vor allem um den Ausbau des digitalen Bereiches kümmert. Die beiden und ihr Team bereiten den Kunden einen herzlichen Empfang und neben Blusen, Pullis oder Mänteln wird natürlich auch mal ein Espresso probiert. „Unser modischer Schwerpunkt liegt auf coolen, tragbaren und hochwertigen Styles von Größe 34 bis 46. Besonders stolz sind wir darauf, dass wir unsere Kundinnen immer schnell mit den neuesten Labels und Trends der Messen in Paris, Mailand und Kopenhagen begeistern können.“ Eine ehrliche und individuelle Beratung sind bei Graubner Concept Teil der Philosophie, übrigens auch auf allen virtuellen Kanälen. Ob über den Online Shop, Instagram oder über WhatsApp, ein persönlicher Kontakt und Empfehlungen gehören selbstverständlich immer dazu. —

**GRAUBNER-CONCEPT.DE**

Fotos: Photogenika (7)



Außergewöhnliche Accessoires ergänzen das fein kuratierte Sortiment im Sollner Concept Store von Alexandra Becker.



Beste Beratung von Pauline Becker plus ein sympathischer Austausch – in solch angenehmer Atmosphäre genießt Maria Jonek Shopping.



# Wandschmuck

Allein schon aufgrund ihrer großen Fläche spielen Wände bei der Gestaltung des Raums eine entscheidende Rolle. Kein Wunder also, dass Interieur-Profis auf die facettenreiche Wirkung von Tapeten setzen und ihr Comeback im ganzen Haus feiern.

MIT TAPETEN  
LEBT JEDER  
RAUM AUF, GANZ  
UNABHÄNGIG  
VON NUTZUNG  
UND GRÖSSE



**Kleidsam**

Tapeten mit textiler Haptik erinnern an Stoffbespannungen und sind edles Upgrade für einfach verputzte Wände.

Foto: Eijffinger

**Blickfang**

Ob mit oder ohne Nische: Rund um das Kopfende des Bettes angebracht, übernimmt die Tapete leicht die optische Funktion des Betthauptes.



Foto: Graham & Brown

Tapetezierte Wände sind so angesagt wie nie. Das ist nur allzu verständlich, denn dank ihrer schier unerschöpflichen Palette an Farben, Dekoren, Mustern und Oberflächenstrukturen lassen Tapeten ihre Umgebung innerhalb kurzer Zeit in neuem Licht erscheinen. Kreativ eingesetzt kann die Tapete wie ein Kunstwerk wirken, uns in eine Traumwelt oder einen anderen Ort zaubern und die Stimmung beeinflussen. In einzelnen Bahnen oder nur an ausgewählten Wänden angebracht, hebt sie Bereiche effektiv hervor oder fungiert als optische Abgrenzung. Gut zu wissen: Die heutigen, modernen Materialien lassen sich leicht entfernen, der Raum bleibt somit immer wieder veränderbar.

**Dezent**

Vor allem kleinteilige, grafische Dessins halten sich angenehm zurück, ohne langweilig zu sein.



Foto: Bordtapeter



**Kunstgriff**

Das partiell eingesetzte plakativ-grafische Musterelement markiert einerseits den Wohnbereich und setzt andererseits ein Statement im schlichten Ambiente.

Foto: Rasch

**Aus anderen Welten**

Kleine Räume sind hervorragende Spielwiesen für optische Experimente. Und ja: Es gibt auch Tapetenqualitäten, die für Bäder geeignet sind!



Foto: Manuel Canovas



„Mit Mustern und Farben im Raum zu variieren, zeugt von Charakter.“

Peter und Maria Jonek



Foto: Cosmance

**Tiefenwirkung**

Schon eine tapezierte Wand reicht aus, um Eingangsbereichen Kontur zu verleihen und bietet außerdem eine willkommene Gelegenheit, Zeitgeist zu zeigen.

Foto: Designers Guild



**Bildschön**

Das Blüten-Panel verschönert den Raum wie ein Gemälde und steht in spannender Beziehung zur musterhaften Tapete an der Wand.





JUWELIER VEHNS

# Gold und Glanz

Schmuckkauf ist Vertrauenssache. Martina und Diether Vehns garantieren seit über 30 Jahren seriöse Beratung und erstklassiges Handwerk.

Weil man Schmuck und Uhren nicht alle Tage kauft und beides nicht selten voller Symbolik steckt, wünscht man sich bei der Auswahl intensive Unterstützung. Im Juweliergeschäft des Ehepaars Vehns in Pullach sind Sie an der richtigen Adresse! Diether Vehns ist Goldschmiedemeister und Uhrmachermeister, seine Gattin Martina ausgebildete Einzelhandelskauffrau für Gold- und Silberwaren – gemeinsam betreiben sie das Geschäft mit großem Engagement und Liebe zu den Produkten. Ihre Leidenschaft ist es, anspruchsvolle Kunden mit hochwertigem, namhaftem und ausgefallenem Schmuck glücklich zu machen.



Diether Vehns ist es gelungen, mit dem Freiburger Label Bernd Wolf eine designstarke, unkonventionelle Linie in sein Markenportfolio zu integrieren. Die Kollektionen faszinieren mit aufwändigen Oberflächenstrukturen und der effektvollen Wirkung der Schmucksteine.



Neben Uhren bekannter Hersteller wie Ebel, Junghans, Maurice Lacroix oder Tissot und Schmuck angesagter Labels wie Bernd Wolf finden Sie bei Juwelier Vehns ebenfalls Silberaccessoires, Schlüsselanhänger und Taufgeschenke. Haben Sie ganz eigene Vorstellungen von Ihrem Traum-Schmuck? Diether Vehns fertigt auch nach Entwürfen an.

[WWW.JUWELIERVEHNS.DE](http://WWW.JUWELIERVEHNS.DE)

**JUWELIER VEHNS**  
Uhrmachermeister – Goldschmiedemeister

Fotos: Photogenika (2)

AKTUELLES

KINDERZAHNÄRZTIN LISA ZIRWES

# Liebevolle Zahnfürsorge

In ihrer Pullacher Praxis macht sich Zahnärztin Lisa Zirwes mit Einfühlungsvermögen, Geduld und neuesten Behandlungsmethoden für gesunde Zähne von Kindern und Jugendlichen stark.



Gesunde Zähne im Kindesalter sind die Grundlage für einen lebenslangen Erhalt der eigenen Zahnschubstanz. Umso wichtiger ist es, schon den Jüngsten die richtigen Putztechniken zu vermitteln und regelmäßige Kontrollen sowie professionelle Zahnreinigungen zur Prophylaxe durchführen zu lassen. Den kleinen Patienten dabei den Zugang zu diesen Themen so angenehm wie möglich zu gestalten, ist Ansatz der Praxis Mein Kinderzahnarzt Pullach von Lisa Zirwes. „Dem gesamten Praxisteam liegt die Zahngesundheit sehr am Herzen, die Zahnprophylaxe für Kinder und Jugendliche steht dabei an oberster Stelle“, erklärt die Zahnärztin ihre Überzeugung.

Bei der Therapie von Zahnerkrankungen setzen Lisa Zirwes und ihre Mitarbeiterinnen nur die besten und modernsten Behandlungsmethoden ein. Einfühlungsvermögen, Geduld,



Freude und eine altersgerechte Ansprache sind der Schlüssel zu einem guten Gefühl auf dem Behandlungsstuhl. „Für das Ziel, dass die Kinder ihre Zahnpflege ernst nehmen und gerne wieder zu uns kommen, geben wir jeden Tag das Beste.“

[MEINKINDERZAHNARZT-PULLACH.DE](http://MEINKINDERZAHNARZT-PULLACH.DE)



So geht's: Schon den Kleinsten veranschaulicht Zahnärztin Lisa Zirwes die richtige Mundhygiene. Und Belohnungen für gutes Putzen gibt es natürlich auch!



# Softe Bodenschätze

Nicht nur das Gefühl, barfuß über einen weichen Teppich zu gehen, ist einzigartig. Viele gute Gründe sprechen für den textilen Bodenbelag.

NOCH MEHR  
INSPIRATION  
AUF INSTAGRAM



Foto: Limited Edition

**T**eppiche machen jeden Raum behaglicher und sind oft aufwändige, von Hand gearbeitete Kunstwerke. Sie sehen aber nicht nur toll aus, sondern haben auch viele bemerkenswerte Eigenschaften, die den Wohnkomfort deutlich erhöhen. Allen voran steht der wärmende Effekt, der besonders von Wollteppichen ausgeht. Darüber hinaus beeinflusst ein textiler Bodenbelag die Akustik positiv und dämmt den Schall. Abgepasste Modelle, also speziell auf die Maße der eigenen Sitzgruppe oder des Essplatzes angefertigte Teppiche, strukturieren den Raum, schaffen Zonen oder setzen Bereiche wirkungsvoll in Szene. —

**1 Insel im Raum:** Teppich und Tisch bilden mit ihren runden Formen eine harmonische Einheit. **2 Mehr Gemütlichkeit:** Der Teppich markiert den Lounge-Bereich und verhindert, dass das Sofa ohne optischen Halt verloren im Raum steht. Sein weiches Material kontrastiert die glatte Parkettfläche wohltuend.



Foto: Sophisticated Living



Foto: Pierre Frey



Foto: Object Carpet



„Lichtdurchflutete Zimmer lassen sich mit Teppichen erden – umgekehrt wirken Räume mit hellen Bodenbelägen weiter.“

Maria Jonek

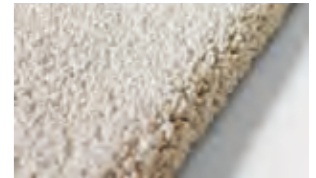


Foto: Nannmarquina

**3 Aufsteiger:** Der klassische Treppenläufer ist wieder da! Er veredelt Stufe für Stufe und dämmt sehr effektiv den Trittschall. **4 Gute Grundlage:** Ein Teppichboden kann bis in jeden Winkel verlegt werden. Außerdem reduziert er gesundheitsgefährdenden Feinstaub in der Raumluft, da er ihn bindet. **5 Augenweide:** Auf freier Fläche kommt die Schönheit des Teppichs zur Geltung. Die Maße bestimmen der Raum.

## Im Detail

Welche Einfassung darf es sein? Bänder, Fransen und Co. eröffnen viele Gestaltungsmöglichkeiten bei abgepassten Teppichen.



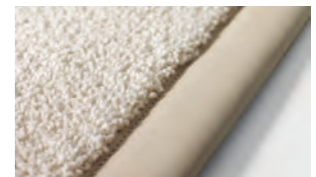
Konfektionierter Rand



Strapazierfähiges Band



Baumwollband



Lederband



Band in Raulederoptik



Fransen

Detailed: Object Carpet



**Stofflich gesehen:** Elizabeth Junghans schätzt das große, hochwertige Markenportfolio ebenso wie die exzellenten Ausführungen des Stoffhauses und kooperiert in vielen Projekten mit Maria Jonek.



## Gemeinsam gestalten

Innenarchitektin Elizabeth Junghans und Stoffhaus-Inhaberin Maria Jonek arbeiten für viele Projekte Hand in Hand. Das Resultat: Eine harmonische Einrichtung mit perfekter Stoffauswahl für höchste Zufriedenheit!

Fotos: Photogenika (4)

### AKTUELLES

Elizabeth Junghans Innenarchitektur begleitet Interieur-Projekte von Grundrissplanung und Rohbau bis hin zu Farbgebung und Raumgestaltung. Beginnend mit der ersten kreativen Idee setzt sich Elizabeth Junghans in jeder Phase des Realisierungs-Prozesses dafür ein, aus den Visionen und Bedürfnissen ihrer Kunden stimmige, funktionale und attraktive Räume zu erschaffen. Die international erfahrene Innenarchitektin machte sich 2009 selbstständig. Inzwischen findet man ihr Studio in einem Pullacher Ladenlokal, in direkter Nachbarschaft zum Stoffhaus Showroom Großseshohe. So liegt es nur nahe, dass sie mit ihren Kunden Textilien oder Möbel bei Maria Jonek auswählt. Umgekehrt empfiehlt das Stoffhaus bei großen, komplexen Projekten die Expertise der Innenarchitektin für ganzheitliche Konzepte und Planungszeichnungen.

[ELIZABETHJUNGHANS.DE](http://ELIZABETHJUNGHANS.DE)



**About:** Aufgewachsen in Wien, ausgebildet in London, anässig in Pullach – Elizabeth Junghans steht für einen geradlinigen Stil mit internationalem Flair.



**Zwei, die sich verstehen:** Dank der riesigen Auswahl an Textilien im Stoffhaus finden die Einrichtungs-Profis hier immer den richtigen Ton und das passende Dessin.



ELIZABETH JUNGHANS  
INNENARCHITEKTUR



INDOOR - OUTDOOR



WIE IM URLAUB

Shutter aus Holz versprühen Ferien-Vibes: Durch die verstellbaren Lamellen lässt sich der Lichteinfall sanft regeln.



Alles im Fluss

Weil die Grenzen zwischen Wohnräumen und Freiluftzimmern fallen, gibt es immer mehr Textilien, die beiden Bereichen gerecht werden – in Sachen Funktionalität genauso wie bei Design und Haptik.



Flexibel

Der traditionelle Sonnenschirm ist von Terrasse und Balkon nicht wegzudenken. Leicht verstellbar und ausrichtbar spendet er den ganzen Tag über Schatten und ist außerdem ein hübscher Hingucker.

# Sonnenzeit

Ihr Licht und ihre wärmenden Strahlen locken ins Freie, während es im Haus Schutz vor übermäßiger Hitze und Helligkeit bedarf: Die Sonne ist Lebenselixier und Reiz zugleich – beidem lässt sich sinn- und stilvoll begegnen.

GLAMOUR-FAKTOR

Outdoormöbel stehen ihren Kollegen von drinnen an Style in nichts nach. Im Gegenteil, draußen wird mit Farben und Formen noch freier gespielt.



stoffhaus.de

INDOOR - OUTDOOR

ALLESKÖNNER

Licht dimmen, verdunkeln, drinnen und draußen sanft verbinden: Rollos erfüllen alle Wünsche und drängen sich dabei optisch nicht in den Vordergrund.



SMARTE ROLLOS LASSEN SICH AUCH PER APP AUS DER FERNE STEuern



„Für raumhohe Fenster gibt es heute eine große Auswahl effektiver und gleichzeitig dekorativer innenliegender Sonnenschutzsysteme.“

Maria Jonek



Sommerbett

Moderne Outdoor-Stoffe fühlen sich gut an, sind lichteht und halten Regen, Wind und Wetter stand. So lässt es sich draußen unbesorgt und ganz komfortabel einrichten.



AUF GANZER FRONT

Vorhänge verleihen Glasfronten Persönlichkeit und regulieren die Sonneneinstrahlung auf bewegte Art und Weise.

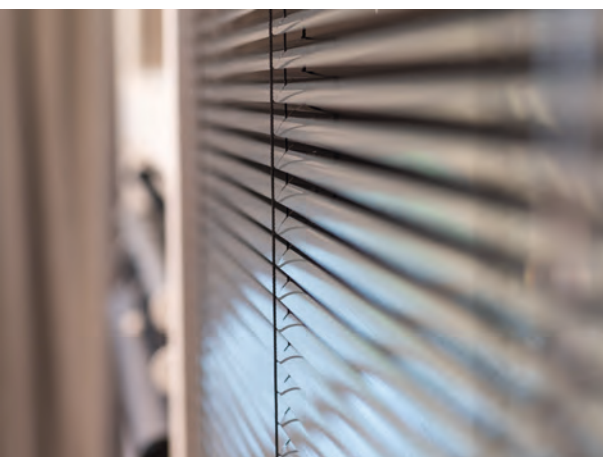


# Weiter denken

Um ihren Kunden den bestmöglichen Service zu bieten, arbeitet Stoffhaus-Inhaberin Maria Jonek am liebsten mit zukunftsorientierten Partnern. Bei Fensterdekorationen sowie Schienen- und Raffrollo-Systemen verlässt sie sich auf die Expertise von Raumtec-Westermeier in Aschheim.

**Frau Jonek, wir treffen Sie für diese Ausgabe des Stoffhaus Magazins im Showroom von Raumtec-Westermeier. Was führt uns hierher?**

Dieses Unternehmen ist für uns ein besonders wichtiger Partner für unser vielseitiges Angebot im Stoffhaus in Pullach an Fensterdekora-



## Material-Check

Rollos aus Holzlamellen oder -stäben integriert Maria Jonek in den angesagten Modern-Country-Look und in den Boho-Style. Ihr gefallen die Hochwertigkeit und die behagliche Ausstrahlung der Materialien.

tionen und an innenliegendem Sonnenschutz. Hier im Showroom informiert sich das gesamte Stoffhaus-Team regelmäßig über Produkt-Neuentwicklungen und wird in aktuellen Techniken geschult.

## Das kommt natürlich Ihren Kunden zugute?

Absolut! Zum einen ist die gesamte Stoffhaus-Belegschaft so immer auf dem neuesten Stand und kennt jede Innovation. Für alle Anforderungen, die unsere Kunden an uns stellen und

die, die sich baulich durch die Fensterkonstruktionen ergeben, können wir die optimale Lösung anbieten und unsere Kunden bestens und immer auf der Höhe der Zeit beraten.

## Und zum anderen?

Zum anderen profitieren unsere Kunden von unseren guten Lieferantenbeziehungen auch in der Hinsicht, als dass wir somit sicherstellen können, die Projekte fristgerecht umzusetzen. Unsere jahrelange Partnerschaft mit den



## Erfahrungssache

Anhand des Falls, der Eigenschaften und der Haptik entscheiden die Inneneinrichter über den Verwendungsbereich der einzelnen Stoffqualitäten.



## Planungssicherheit

Ob es um das Wissen des exakten Faltenabstands oder neues Zubehör geht – die Einrichtungsexperten kennen sich in allen Belangen bestens aus.

Fotos: Photogenika (6)

—  
**„Eine durchdachte Technik bringt die Schönheit textiler Fensterdekoration zur Geltung.“**  
 —

Maria Jonek

Geschäftsführern von Raumtec-Westermeier, Michael Westermeier und Evi Jäger, hat nahezu freundschaftliche Züge angenommen. Man kennt sich einfach sehr gut, schätzt sich gegenseitig wert und, was für uns sehr wichtig auch im Hinblick auf unsere Kunden ist, wir können uns hier auf die Unterstützung völlig verlassen. Sei es in Sachen Qualität, Zuverlässigkeit oder Fachkompetenz. Außerdem gefällt uns der Service, der den Raumausstattern geboten wird.

## Welchen Service meinen Sie speziell?

Besonders, wenn es um große Projekte im Objektbereich oder um sehr knifflige Fenster-Situationen geht, begleitet uns Raumtec-Westermeier vor Ort beim Aufmaß. So können wir gemeinsam dafür einstehen, dass alle Produkte millimetergenau konfektioniert werden und passen.

## In welchen Bereichen arbeiten Sie gemeinsam?

Wir setzen besonders auf die Expertise bei Vorhang-Schienensystemen und bei der Konfektion von Raffrollos. Das Angebot an Schienensystemen ist in den letzten Jahren sehr stark



### Maßarbeit

Wie auch immer der Vorhang laufen soll – bei Raumtec-Westermeier wird jede Schiene passend gebogen. Im Hintergrund assistiert übrigens schon der Nachwuchs aus dem Stoffhaus, Jakob Jonek.



erweitert worden. Kannte man früher Stangen, auf denen die Gardine, an Ringen aufgehängt, bewegt wurde oder einfache Vorhangschienen, in denen die Röllchen liefen, so gibt es heute Systeme, die den Faltenwurf des Vorhangs beeinflussen oder Schienen, die völlig geräuschlos laufen. All diese Modelle finden wir hier vor Ort und können uns einen umfassenden Überblick verschaffen.

#### Wohin entwickelt sich der Trend bei der Aufhängung von Fensterdekorationen?

Tatsächlich zeichnet sich für Vorhänge ein Trend hin zu unter der Decke angebrachten

#### Gut zu wissen

Vorhangschienen? Die gibt es in einer riesigen Auswahl – ein- oder mehrläufig, aus Metall oder Kunststoff, in eckigen oder abgerundeten Varianten und sogar motorbetrieben.

### Partnerschaftlich verbunden

Das Team um Evi Jäger unterstützt Peter und Maria Jonek seit vielen Jahren mit attraktiven Marken wie Silent Gliss oder Nature Deco.



Schienen ab. Sie sind optisch unauffällig und lassen dem Vorhang selbst mit seinem Dessin, seiner Farbigkeit und seiner Haptik den Vortritt. Wenn es Vorhangstangen sein sollen, dann solche, die einen Innenlauf haben. Das heißt, dass der Stoff nicht an Ringen an der Stange hängt, sondern an Gleitern befestigt elegant in der Stange läuft.

#### Verändern diese Arten der Aufhängung auch den Fall des Vorhangs?

Allerdings. Früher wurden die Stoffe mit einem angenähten Gardinenband gekräuselt. Mit den

„Im Austausch mit unseren Partnern entwickeln wir viele unkonventionelle und kreative Lösungsansätze.“

Peter Jonek



modernen Systemen lässt sich ein schwingvoller Faltenwurf oder Welleneffekt erzielen. Der Vorhang liegt dabei oben in gleichmäßigen Wellen, bevor er locker und natürlich, gemäß seiner Stoffqualität, nach unten fällt.

#### Welche News gibt es sonst noch?

Das Smart Home, also die App-basierte Steuerung wird bei Fensterdekorationen das Thema der Zukunft sein. Das Tolle ist, dass diese Steuerungen heute akkubetrieben sind und ohne direkten Stromanschluss funktionieren. Sie müssen nur alle paar Monate aufgeladen werden. Der Betrieb ist per Handy oder per Fernbedienung möglich und trägt zum komfortablen Handling von Vorhängen und Rollos bei. Das ist praktisch etwa bei hohen Räumen und schlecht erreichbaren Fenstern oder zu Zeiten, in denen man nicht zuhause ist. Das Stoffhaus lädt alle Interessierten ein, diese Module im Ladengeschäft live auszuprobieren!

Fotos: Photogenika (6)

### INTERVIEW



### Zukunftsorientiert

Welche Möglichkeiten bietet das Smart-Home und wie lassen sie sich für die Kunden sinnvoll in die Planung integrieren? Darüber diskutiert Peter Jonek im Team. Die neuen Mini-Module (links) sind anwendungsfreundlich konzipiert.

ENTDECKEN SIE IM STOFFHAUS IN PULLACH DIE MÖGLICHKEITEN FÜR DAS SMART HOME

### Stets zugewandt

Mit Know-how und viel Liebe und Gespür für Textilien erfüllt Maria Jonek die Wünsche ihrer Kunden im Stoffhaus.





## Unser Service

**Raumausstattung**  
Von der Erstberatung bis zur fertigen Montage

**Nähatelier**  
Kissen, Vorhänge, Rollos und mehr – nach Maß gefertigt aus Ihren Wunschstoffen

**Polsterwerkstatt**  
Aufarbeitung und Bezug Ihrer Sitzmöbel

**Sonnenschutz**  
Anfertigung von innen- und außenliegenden Systemen

**Dekotechnik**  
Lernen Sie bei uns unterschiedliche Möglichkeiten der Vorhangaufhängung kennen – für einen perfekten Fall

**Einrichtung**  
Entdecken Sie im Stoffhaus renommierte nationale und internationale Hersteller

**Möbel**  
Sofas, Stühle, Lounger, Tische und Betten – wir richten uns auf Sie ein

**Designerteppiche**  
Bei uns finden Sie die passende Basis für Ihre Einrichtung – auch maßangefertigt

**Leuchten**  
Unsere Lichtkonzepte sorgen für mehr Atmosphäre

**Accessoires**  
Wir überraschen Sie mit ausgewählten Lieblingsstücken – immer saisonal und im Trend

**Stoffhaus Pullach**  
Stoffhaus Einrichtungen GmbH  
Maria Jonek  
Kirchplatz 9  
82049 Pullach im Isartal  
Telefon 089-51 39 97 70  
www.stoffhaus.de

### STOFFE



**Casamance**  
Der französische Hersteller kreiert Zeitloses mit dem gewissen Etwas, um stilvolle Einrichtungen zu veredeln und Klassiker von morgen neu zu erfinden.  
www.casamance.com



**Kvadrat**  
Tief in der skandinavischen Designtradition verwurzelt spiegeln die Textilien der Dänen die Leidenschaft für Farbe, Qualität, Schlichtheit und Innovation wider.  
www.kvadrat.de



**Zimmer+Rohde**  
International geschätzt ist die Marke mit über 100-jähriger Firmengeschichte Synonym für anspruchsvolles Design und exquisite Einrichtungstextilien.  
www.zimmer-rohde.com

### MÖBEL



**BW Bielefelder Werkstätten**  
In Ostwestfalen zuhause sind die Werkstätten Manufaktur im klassischen Sinn. Hier fertigen Meister ihres Fachs jedes einzelne Möbel sorgfältig von Hand.  
www.bielefelder-werkstaetten.de



**KFF**  
Die Formsprache der KFF Sitzmöbel ist Spiegel des Zeitgeistes und gleichermaßen zeitlos. Hochwertige Materialien und Verarbeitung garantieren Qualität.  
www.kff.de



**Meridiani**  
Komfort und Vielseitigkeit sind Hauptmerkmale der Kollektion, die zusammen mit Stoffen, Materialien und Verarbeitungen jedes Möbel einzigartig machen.  
www.meridiani.it/de

### SONNENSCHUTZ



**MHZ**  
Ausgehend von der Vorhangstangenfertigung stellt das Unternehmen heute auch Produkte für den Sonnenschutz und die effektive Außenbeschattung her.  
www.mhz.de



**Nature Deco**  
Ob Holz-Jalousie oder semitransparente Rollos – die von der Natur inspirierten, in Deutschland handgefertigten Fensterdekorationen fügen sich in jedes Ambiente.  
www.nature-deco.com



**Silent Gliss**  
Der weltweit führende Gesamtanbieter für innenliegenden Sicht- und Sonnenschutz überzeugt mit innovativen und komfortablen Lösungen nach Maß.  
www.silentgliss.de

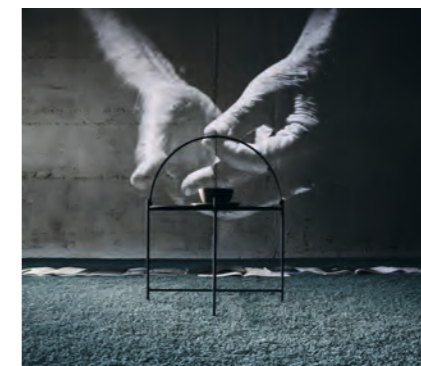
### TEPPICH



**JAB Anstoetz**  
Dieser Name steht neben erstklassigen Stoffen auch für Teppiche und Bodenbeläge, die mit ihren fantasievollen Designs immer neue Trends setzen.  
www.jab.de



**Miinu**  
„Nichts geht über handgefertigte Teppiche“, ist man sich bei Miinu sicher und lässt fast überall auf der Welt inspirierende Produkte fürs Interior anfertigen.  
www.miinu.de



**Object Carpet**  
Als Produzent von hochwertigen Teppichböden, -fliesen und abgepassten Teppichen begeistert der deutsche Hersteller mit einer beeindruckenden Vielfalt.  
www.object-carpet.com

## Impressum

Magazin  
Stoffhaus Inneneinrichtung  
2. Jahrgang, 3. Ausgabe

**Herausgeber**  
Stoffhaus Einrichtungen GmbH  
Maria Jonek  
Kirchplatz 9  
82049 Pullach im Isartal  
www.stoffhaus.de



**Idee, Konzept und Realisierung**  
Winkler Medien Verlag  
Nymphenburger Straße 1  
80335 München  
www.winkler-medienverlag.de

**Projektleitung**  
Andrea Wolff

**Redaktion und Text**  
Wiebke Löbbert

**Art Direktion und Litho**  
Christiane Schäffner,  
www.PolarsternMedia.de

**Titelmotiv**  
Photogenika

**Druck**  
Unterleider Medien GmbH  
Max-Planck-Straße 16  
63322 Rödermark

**Auflage**  
8.000 Exemplare

Diese Broschüre ist vom Winkler Medien Verlag entwickelt und für die Stoffhaus Einrichtungen GmbH produziert worden. Das Copyright an dieser Publikation liegt beim Winkler Medien Verlag, soweit die Rechte der Stoffhaus Einrichtungen GmbH nicht davon betroffen sind.

November 2022





Endlich richtig  
**schlafen.**

Ein Ratgeber für unsere Kunden



## Liebe Leserinnen und Leser,

Bevor ich Ihnen jetzt mehr zum gesunden und erholsamen Schlaf und unseren Zirbenholzbetten erzähle, möchte ich kurz ein paar Worte zu mir selbst sagen:

Ich bin Georg Niebler und ich schlafe jetzt seit über 26 Jahren erholsam und entspannt in natürlichen Schlafsystemen. Ich liebe es, Menschen zu einem besseren Schlaf zu verhelfen. Um besser zu schlafen und meine Rückenbeschwerden loszuwerden, war ich lange auf der Suche nach dem besten Schlafsystem.

Schon während meiner Ausbildung als Schreiner hatte ich immer Rückenschmerzen, Hexenschüsse und Beschwerden im Lendenwirbelbereich. Ich sparte damals drei Jahre lang, um mir einen neuen Lattenrost und eine harte Matratze leisten zu können. Denn die Lehrmeinung damals war: Hart liegen, wenn man Rückenschmerzen hat!

Leider wurden meine Beschwerden im Laufe der Jahre nicht besser, sondern immer schlechter. Dazu kamen noch schlechter Schlaf und unruhige Nächte, da ich nachts nicht abschalten konnte. Ich nahm die Arbeit des nächsten Tages mit ins Bett.

Nach jahrelanger Qual und unzähligen Tipps von Bekannten, Therapeuten und Schlafberatern wurde mir klar, dass meine Matratze und der berufliche Stress die Ursache für meinen schlechten Schlaf waren.

Ich suchte also weiter nach dem perfekten Schlaf, habe mich auf Veränderungen eingelassen und letztendlich eine Lösung für mich gefunden. Nach den ersten Nächten auf meinem neuen Schlafsystem war ich so erholt wie nie und heute gehört gutes Schlafen zu meiner Lieblingsbeschäftigung.

Aber Spaß beiseite. Die Auswirkungen auf alle Bereiche in meinem Leben waren so immens, dass ich dann die Vision hatte, anderen Menschen dieses Schlafgefühl ebenfalls zu ermöglichen.



Natur Schlafexperte Georg Niebler

Früher schickte ich meine Kunden zu einem normalen Matratzenladen, weil ich die Wichtigkeit eines guten Schlafsystems nicht erkannt hatte und dass auch die beste Matratze nicht die alleinige Lösung ist.

Jetzt weiß ich immer, wenn ich in die strahlenden Gesichter meiner Kunden blicke, und zwar schon nach einigen Minuten Probeliegen, dass die Spezialisierung auf gesundes Schlafen für mich der richtige Weg war. Genau dieses Strahlen in den Augen meiner Kunden möchte ich Ihnen in dieser Broschüre näherbringen.

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht Ihnen

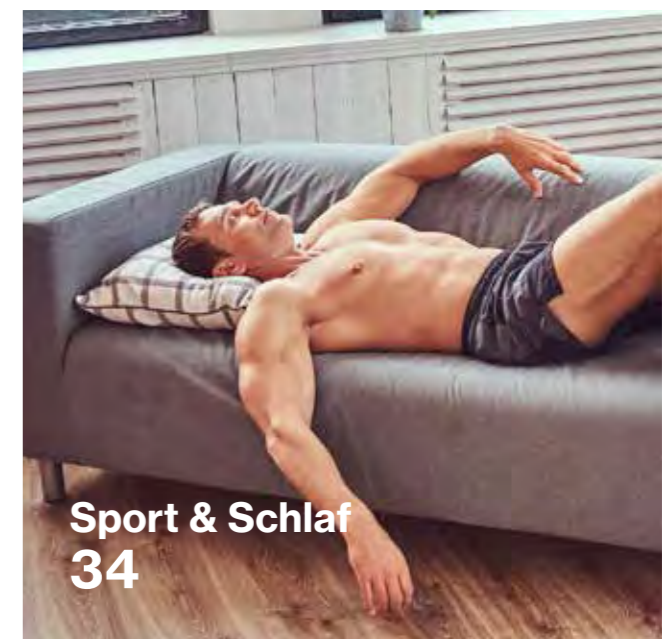
**Georg Niebler**  
Natur Schlafexperte

[Mit Georg Niebler auf LinkedIn vernetzen.](#)



## Inhalte

Vorwort vom Naturschlafexperten Georg Niebler	3
Kaltschaum- und Online-Matratzen	8
Eine Matratze kann nicht für alle passen	9
Federkernmatratzen und Boxspring-Bett	10
Das Thema Elektromog	10
Viskoseschaum-Matratzen	11
Wasserbett und Gelbett	12
Latexmatratzen und Naturlatexmatratzen	13
Auslöser im Schlaf	14
Nackenschmerzen und Schulterverspannungen – Was kann die Lösung sein?	17
Gesunder Schlaf	18
im Herzschlag der Zirbe	18
Was sind die Vorteile von Zirbenholz oder eines Zirbenholzbettes?	20
Was sind die Nachteile von Zirbenholz oder eines Zirbenholzbettes?	21
Ursachen und Lösung	23
Schlafsystem Premium V2	24
Das perfekte Schlafsystem mit Maßanzug	28
Die Königsdisziplin	29
Für immer das Richtige	30
Für wen passen unsere Schlafsysteme und welche Kunden kommen zu uns.	30
Schlaf Tipps für Ihren gesunden und erholsamen Schlaf ab Seite	32







# MATRATZEN- WAHN

Wer kennt es nicht. Man betritt das Matratzengeschäft und wird durch die Flut an Auswahlmöglichkeiten beinahe erschlagen.

**Zeit Ihnen wirklich bei dieser Aufgabe weiterzuhelfen.**



# Matratzenwahn

Womit ich als Erstes beginnen möchte, ist das Thema Matratzenauswahl. Viele Ursachen für Rückenschmerzen lassen sich auf nicht genügend erholsamen Schlaf zurückführen. Schlafkomfort ist eine wichtige Voraussetzung für gesunden Schlaf.

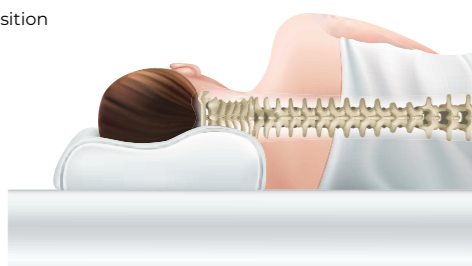
In Anbetracht der langen Zeit, die wir zeitlebens im Bett verbringen, ist es außerordentlich wichtig, eine Matratze mit höchstem Komfort zu finden.

Eine gute Matratze sollte sich individuell den Erfordernissen des Körpers anpassen, damit ein ergonomisch optimaler Schlafkomfort entsteht.

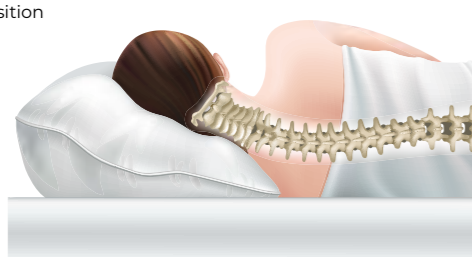
Viele Menschen stehen beim Kauf einer neuen Matratze vor einer großen Auswahl der unterschiedlichsten Typen. Die beliebtesten sind die Federkern- und Kaltschaummatratzen. Wobei sich auch Kaltschaummatratzen immer größerer Beliebtheit erfreuen.

Doch: Wo liegen nun genau die Unterschiede, und welcher Matratzentyp beschert uns wirklich einen gesunden und erholsamen Schlaf?

Richtige Schlaf-Position



Falsche Schlaf-Position



## Kaltschaum- und Online-Matratzen

Momentan schießen Online-Matratzenhersteller wie Pilze aus dem Boden. Es wird sehr viel Geld in online Werbung, Fernsehwerbung und Radiowerbung gepumpt. Ema, Eve, Eva, keine Ahnung, wie sie alle heißen.

Eine Kaltschaummatratze mit Viskoschaumaufgabe ohne Zonen, die für alle passt – verspricht die Werbung. Doch wie soll das funktionieren? Woher weiß die Matratze, wie groß und wie schwer die Person ist, die hier darauf liegt?

Eine gewöhnliche Matratze ist für eine männliche Normperson mit 175 cm Größe und 75 kg Gewicht gemacht. Wenn man dieser Norm entspricht, liegt man in den 5 oder 7 Zonen, welche die Matratzenhersteller vorgeben. Je nach Gewicht gibt es noch verschiedene Härteklassen. Das war's dann auch schon. Wer eine Frau ist, größer oder kleiner ist, hat eben Pech gehabt.

Wenn ich zum Beispiel einen Mann nehme, der über 90 kg wiegt, wird er im Schulterbereich automatisch weit genug einsinken, sodass er einigermaßen mit gerader Wirbelsäule auf der Seite liegt. Weil er ganz einfach ein Körpergewicht hat, dass funktioniert.

Habe ich hier aber eine leichte Person, eine zierliche Frau mit 50 bis 60 kg, dann fangen die Probleme schon an. Hier fehlt das Gewicht, wodurch Schulter und Hüfte weit genug einsinken können. Dadurch fehlt dann wieder die Stütze der Lendenwirbelsäule, da diese Frauen auch meistens eine sehr schlanke Taille haben.

Hier ist es dann meistens sogar so, dass die Hüfte höher steht als die Schulter – die Frau schläft im Extremfall also sogar bergab.

## Eine Matratze kann nicht für alle passen

Es gibt nicht umsonst Matratzenhersteller und Lattenrosthersteller, die unterschiedliche Lattenroste und Matratzen anbieten, die dann 5 oder 7 Zonen haben.

Und auch diese Matratzen stoßen an Ihre Grenzen, weil man, wenn man größer oder kleiner ist, ganz einfach nicht in diesen Zonen liegt. Oder es wie oben an Gewicht fehlt, die Zonen richtig zu belasten.

Das größere Problem ist allerdings, dass die meisten Kaltschaummatratzen im Hüftbereich verstärkt sind, da Männer hier nicht so weit einsinken müssen. Frauen mit Ihren breiteren Hüften haben dann oft Schwierigkeiten einzusinken. Wer Hüftschmerzen hat oder schlecht liegt, der weiß, wovon ich spreche.

Zudem sind die Kaltschaummatratzen und Visco-schaummatratzen mit jeder Menge Chemie und unnatürlichen Zutaten künstlich hergestellt. Diese Chemie haben wir dann natürlich auch im Schlafzimmer und in der Atemluft, wenn die Chemikalien wieder ausdünsten. Dies nehmen wir dann durch unsere Haut und die Atmung wieder auf. Wer glaubt, dass dies gesund ist, der ist hier auf dem Holzweg.

Es ist mittlerweile auch wissenschaftlich erwiesen, dass der Mensch in Naturmaterialien ohne Chemie am besten schläft. Unser Unterbewusstsein möchte am liebsten mit der Natur verbunden sein und unbelastet schlafen. Wir sind nicht geboren worden, um in Plastik zu schlafen.





## Federkernmatratzen und Boxspring-Bett

Als Nächstes möchte ich auf das Thema Federkernmatratzen eingehen.

Häufig vermitteln Federkernmatratzen zunächst den Eindruck, bequem zu sein. Sie besitzen einen Stahlfederkern, der für eine gute Belüftung der Matratze sorgt. Das ist besonders ein Vorteil für Menschen, die nachts stark schwitzen.

Außerdem stellen Sie eine Lösung für Bettgestelle dar, die von unten her nicht ausreichend belüftet werden.

Bei den momentan sehr in Mode gekommenen Boxspringbetten liegen zum Beispiel zwei Federkernmatratzen aufeinander. Die untere Box mit einfachen Bonellfederkernen, und darüber die eigentliche Matratze mit mehr oder weniger hochwertigeren Taschenfederkernen.

Durch die fehlende Belüftung von unten kann es allerdings vorkommen, dass die Federkernmatratze innen schimmelt. Oder die Matratze ist sehr stark mit Anti-Schimmelmitteln chemisch behandelt. Viele Menschen berichten hier am Anfang von einem ziemlich starken Geruch im Schlafzimmer nach dem Kauf eines Boxspringbettes. Diese Gifte nehmen wir durch die Atemluft und natürlich auch durch die Haut wieder auf. Das dies nicht gesund ist, brauche ich Ihnen wohl nicht zu erklären.

Je nach Qualität enthalten Federkernmatratzen eine unterschiedliche Anzahl von Stahlfedern, die den Körper alle mit dem gleichen Widerstand abstützen sollen. Eine den verschiedenen Körperzonen angepasste Punktelastizität ist bei Federkernmatratzen nicht möglich. Das bedeutet, dass Schulter und Hüfte meist nicht optimal einsinken, was den Schlafkomfort erheblich einschränkt.

Oft sind eine schlechte Durchblutung, unruhiger Schlaf und Gelenkschmerzen die Folge. Außerdem verlieren viele Federkernmatratzen bereits im ersten Jahr mehr als 10 % ihres Stützvermögens. Ein weiterer Nachteil beim Schlafen ist auch, dass sich beim Bewegen auf der Matratze durch ein Nachschwingen störende Geräusche entwickeln können.

Sind bei einem Boxspringbett die obere Matratze oder die Box unten verschlissen, muss hier auch noch das komplette Bett getauscht werden. Da die Polsterung des Bettes mit der Matratze eine Einheit ist. Von einem nachhaltigen Materialeinsatz kann also nicht die Rede sein.

## Das Thema Elektromog

Doch nun zum Hauptnachteil, den meiner Meinung nach eine Federkernmatratze, egal welcher Bauart hat.

Sie haben sicher ein Handy. Dann gehen Sie jetzt mal los und suchen Sie im Menü nach den Sie umgebenden W-Lan- und Mobilfunk Netzen in Ihrem Schlafzimmer. Wenn Sie auf dem Land wohnen, sind das vielleicht 4 oder 5, je nachdem wie weit die nächste Wohnung oder Haus weg ist.

In der Stadt haben Sie hier 10 bis 15, das höchste, das ich gemessen habe waren 19 W-Lan Netze in einem Hotel im Schlafzimmer, die Sie gleichzeitig empfangen könnten in Ihrem Handy. Jedes Handy hat eine Antenne, um diese Netze zu empfangen. Früher haben die noch aus den Mobiltelefonen herausgeragt.

Wenn Sie sich nun in Ihre Federkernmatratze legen, dann sind die Drahtfedern die Antenne. Verstehen Sie, was ich damit sagen möchte? Sie haben hier den perfekten Empfang, aber auf keinen Fall einen erholsamen Schlaf.

Sie ziehen hier alles an Strahlung an, das um Sie herum ist. Die W-Lan-Netze, die Mobilfunknetze, die Strahlung Ihrer Elektroleitungen, wenn Sie nicht abgeschirmt sind.

Die Federkernmatratze mag zwar gut sein und sich mit Ihren 5 oder 7 Zonen an Ihren Körper anpassen. Aber Ihr Körper wird unbewusst versuchen, diesen Strahlen und dem ganzen Elektromog, der Sie hier umgibt, auszuweichen.

Ihr Körper fährt abends nicht mehr herunter. Sie stehen immer unter Spannung. Früher oder später werden Schlafstörungen oder sogar Burn-out die Folge sein.



Das kann man mittlerweile im Internet nachlesen. Es gibt Studien, die das bestätigen und Baubiologen haben Messgeräte, welche die Belastung im Schlafzimmer finden können. Schlafen Sie auf einer Federkernmatratze, dann haben Sie einen Mobilfunkmast im Bett und können nicht ausreichend regenerieren.

## Viscoschaum-Matratzen

Auch Viscoschaum-Matratzen fallen in den Testergebnissen eher durch. Vor Jahren angeblich für die Raumfahrt entwickelt, wurde der Schaumstoff zunächst als Heilmittel gegen Rückenschmerzen empfohlen, denn er passt sich der Körperform des Schlafenden an.

Der Nachteil: Viscoschaum wird bei niedrigeren Temperaturen breihaft. Ihr Körper muss in einem kalten Schlafzimmer also erst einmal Energie aufwenden, um die Matratze auf Betriebstemperatur zu bringen.

Wenn wir uns dann nachts umdrehen wollen, geht das nicht, da wir in einer Kuhle liegen und die Umgebung kalt und hart ist. Das Ende vom Lied ist hier, dass wir uns nachts nicht drehen und das führt wieder dazu, dass keine Bandscheibenflüssigkeit in unsere Bandscheiben einströmen kann. Was wieder zu Verspannungen und schlechtem Schlaf führt.



## Wasserbett und Gelbett

Kommen wir nun zum Thema Wasserbett oder der Wasserkernmatratze.

Das Wasserbett hat erst mal einige Vorteile. Zum einen ist es gleich kuschelig warm, wenn Sie ins Bett gehen. Sie müssen es nicht erst mit Ihrer Körperwärme aufheizen.

Nachteil der kuscheligen Wärme: Sie schlafen auf einer Heizung, die wieder Elektrosmog erzeugt und die Stromkosten sind auch nicht zu vernachlässigen.

Viele Menschen schwören auf Ihr Wasserbett und würden es nicht mehr hergeben.

Ich habe im Laufe der Jahre jedoch sehr viele Kunden gehabt, die nach 8 bis 10 Jahren im Wasserbett Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich haben. Egal ob Sie jetzt auf dem Rücken oder auf der Seite schlafen.

Das Wasserbett passt sich perfekt an Ihren Körper an. Die Hüfte sinkt ein, die Schulter sinkt ein und die Lordose wird gestützt. Das Wasserbett hat aber einen bedeutenden Nachteil: Es hat keine Balken und kann keinen Gegendruck ausüben. Wenn Sie nun nachts Muskelspannung verlieren, denn wir verlieren nachts 60, 70 bis 80 % unserer Muskelspannung, dann sackt auch Ihre Lendenwirbelsäule durch.

Und genau so, wie die Lendenwirbelsäule nach unten durchsackt, gibt das Wasserbett in diesem Bereich nach unten nach, weil es keine stützende Funktion hat. Es bräuchte eigentlich eine Lendenwirbelstütze.

Hier haben dann viele ehemalige Wasserbettschläfer Schwierigkeiten. Weil hier dann Schmerzen im Lendenwirbelbereich entstehen. Es fehlt die Stütze, man hängt durch, es strömt keine Bandscheibenflüssigkeit während des Schlafes in die Bandscheiben ein.

Das führt dann im Laufe der Jahre zu Problemen mit der Lendenwirbelsäule und man fühlt sich morgens wie gerädert.

Außerdem können Sie im Wasserbett normalerweise nicht auf dem Bauch liegen. Schlafen Sie auf dem Bauch, dann gibt hier das Wasserbett im Bereich des Bauches nach. Dadurch fallen Sie ins Hohlkreuz, was wieder zu Verspannungen führen kann.

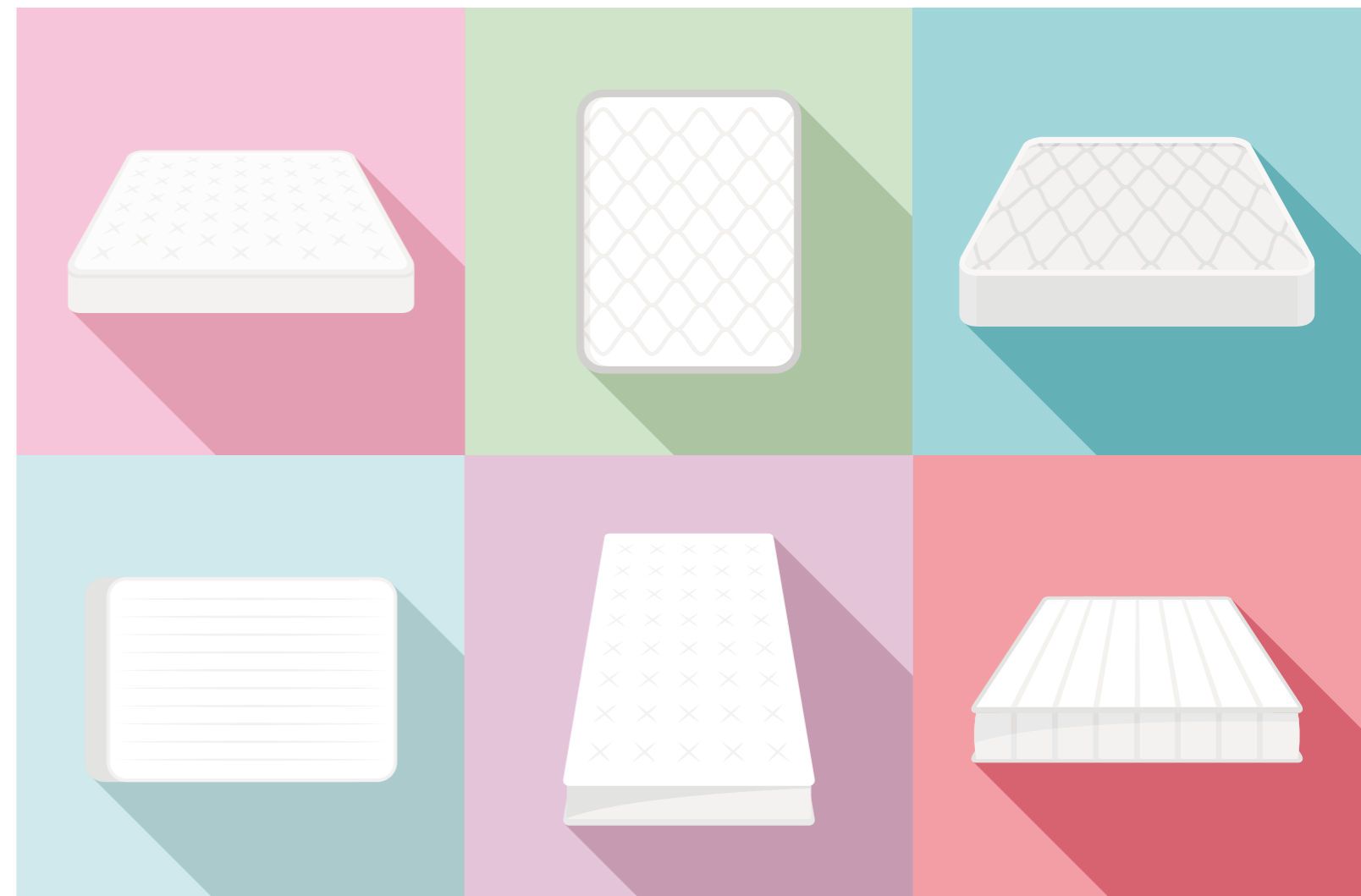
Wer sagt, dass er im Wasserbett auf dem Bauch schlafen kann, der hat meist seinen Arm oder ein Kissen unter dem Bauch liegen, um die Lendenwirbelsäule zu stützen. Oder Sie winkeln das Bein an und ziehen es zum Körper heran. Dadurch schlafen Sie in einer Schonhaltung, um Schmerzen vorzubeugen.

Der größte Teil der hier oben aufgezählten Dinge trifft auch auf die neuen Gelbetten zu. Sie sind abgesehen von der fehlenden Heizung auch nicht besser oder schlechter als ein Wasserbett.

Wie auch beim Wasserbett gibt es beim Gelbett das Problem, dass, wenn die Muskelspannung nachlässt, Ihre Lendenwirbelsäule nach unten durchsackt.

Und da es keinen Gegendruck von unten gibt, entstehen im Laufe der Zeit, je nachdem wie sportlich Sie sind, Verspannungen. Es strömt keine Bandscheibenflüssigkeit mehr in die Bandscheiben und Sie fühlen sich am Morgen wie gerädert.

Zusammenfassend lässt sich sagen, Wasserbetten, Wasserkernmatratzen und Gelbetten haben aufgrund ihrer Luftundurchlässigkeit kein gutes Bettklima.



## Latexmatratzen und Naturlatexmatratzen

Persönlich würde ich immer eine Naturlatexmatratze bevorzugen. Aber auch hier muss man wissen, dass es sehr große Unterschiede in diesem Bereich gibt. Die sich in der Qualität und vor allem auch im Preis niederschlagen.

Am sinnvollsten ist eine Naturlatexmatratze, die zu 100 % aus Naturkautschuk hergestellt wurde. Doch aufgepasst, der Begriff Naturlatex ist nicht geschützt. So kann es durchaus sein, dass eine Naturlatexmatratze nur zu 3 bis 4 % aus Naturkautschuk besteht und der Rest aufgeschäumtes Erdöl ist. Das darf dann auch unter dem Begriff Naturlatexmatratze verkauft werden.

Wenn Sie hier auf der sicheren Seite sein wollen, dann müssen Sie eine Naturlatexmatratze kaufen, die das QUL Prüfzeichen hat. Denn hier verpflichten sich die Naturlatexmatratzen Hersteller, dass Ihre Naturlatexmatratzen jährlich schadstoffgeprüft werden und eigentlich frei von Schadstoffen sind. Die Hersteller werden jedes Jahr von unabhängigen Instituten geprüft und das Gütesiegel wird vergeben, wenn Sie diese Eigenschaften auch erfüllen.

Mit den Matratzen sind wir jetzt erst einmal durch. Es gibt hier noch ein paar Besonderheiten auf dem Markt, aber das hier waren die wichtigsten.





# Auslöser im Schlaf

Schwitzen sie stark in der Nacht? Haben Sie häufig nach dem Aufwachen Rückenschmerzen oder Nackenverspannungen?





## Auslöser im Schlaf

Haben Sie auch das Problem, das Sie nachts im Bett stark schwitzen? Kennen Sie das? Sie schlafen kuschelig warm unter Ihrer Bettdecke. Unbewusst geht erst der Arm nach außen, dann das Bein, um Kühle zu schaffen. Dann wird die Bettdecke umgedreht und gewendet, weil Sie auf der anderen Seite kühler ist. Ich erzähle Ihnen, warum das so ist.

Meistens kommt das Schwitzen daher, das Sie auf einer Matratze liegen, die aus künstlichen Materialien hergestellt ist. Kaltschaum, Folien der Wasserbetten und Gelbetten und auch Viscoschaummatratzen, selbst von namhaften Herstellern nehmen nun mal keine Feuchtigkeit auf. Unser Körper schwitzt aber nachts 0,5 bis 1 Liter Feuchtigkeit aus. Und wird die nicht nach unten weggeführt, dann muss die nach oben verdunsten.

Viele Menschen decken sich nun noch mit einer Mikrofaser Bettdecke zu oder auch gerne noch mit dem guten alten Federbett. Da diese Zudecken auch

keine Feuchtigkeit aufnehmen können, wird uns unter der Zudecke zu warm. Arme und Füße werden nach außen gestreckt und die Bettdecke wird umgedreht, weil die andere Seite kühler ist.

Decken wir uns hingegen mit einer hochwertigen Zudecke aus Naturmaterial wie Schafschurwolle oder Kamelflaumhaar zu, dann kann die Feuchtigkeit nach oben durch die Zudecke entweichen und wir haben ein sehr schönes, trockenes und dennoch warmes Schlafen unter der Decke. Eine Wohltat für Körper und Seele.

Zu einer perfekten Zudecke gehört natürlich auch die passende Auflage auf die Matratzen, damit wir gar nicht erst ins Schwitzen kommen.

Naturmaterialien wirken im Sommer kühlend und im Winter wärmend. Je nach Jahreszeit verwendet man hier am besten unterschiedliche Füllstärken.



## Nackenschmerzen und Schulterverspannungen – Was kann die Lösung sein?

Es gibt nun noch ein weiteres Hauptanliegen, weshalb viele Kunden zu mir kommen: Sie haben Schmerzen in der Schulter- und/oder Verspannungen im Nacken. Meist haben sie schon sehr viele Kopfkissen probiert und wieder verworfen.

Wir haben das früher auch durchgemacht. Haben über 20 verschiedene Kopfkissen getestet und wieder entsorgt. Heute komme ich immer auf das von uns favorisierte Kopfkissen zurück, das eine Schulterausnehmung hat und in der Höhe über die Füllung verstellt werden kann. Lassen Sie mich noch kurz den Hintergrund dafür erläutern.

Wenn Sie eine Matratze haben, bei der Ihre Schulter nicht weit genug einsinkt, dann muss das Kopfkissen höher sein. Das verhindert aber nicht, dass Sie Druck auf der Schulter haben und dadurch Schulterschmerzen bekommen.

Nackenschmerzen kommen meistens daher, dass Sie im Schlaf, wenn die Matratze zu fest ist, Ihre Schulter wegdrehen und dadurch im Kopfwirbelbereich Ihre Halswirbelsäule verdrehen. Nur in einem gut eingestellten Schlafsystem kann in Verbindung mit der richtigen Höhe des Kopfkissens Nackenverspannungen vorgebeugt werden.





# Gesunder Schlaf

im Herzschlag der Zirbe



# Gesunder Schlaf im Herzschlag der Zirbe

In der Ruhe liegt die Kraft. Aus der tiefen Nachruhe, die Ihnen ein Bett aus Zirbenholz schenkt, erwächst Kraft und Energie für den Tag.

Was Menschen durch die Jahrhunderte für sich nutzen, konnte nun auch wissenschaftlich nachgewiesen werden: Eine Studie des Grazer Joanneum Research und der Universität Salzburg zeigt den signifikanten Einfluss des Zirbenholzes auf Schlafqualität und Wohlbefinden. Eine ausgezeichnete Erholung bei Nacht bringt eine reduzierte Herzfrequenz und erhöhte Schwingung des Organismus im Tagesverlauf mit sich.

Gesunder Schlaf im Herzschlag der Zirbe: Die durchschnittliche „Ersparnis“ im Bett aus Zirbenholz im Vergleich zum Holzdekorbett liegt bei etwa 3.500 Herzschlägen pro Tag; das entspricht in etwa einer Stunde Herzarbeit!

Die immer bekannteren und beliebteren Zirbenholzbetten scheinen auf den ersten Blick die Lösung für alles zu sein.

## Was sind die Vorteile von Zirbenholz oder eines Zirbenholzbettes?

Ein richtiges Zirbenbett wird als Massivholzbett gefertigt. Es sollte metallfrei sein und es bleibt naturbelassen, damit die Zirbelkiefer, wie Sie auch gerne genannt wird, ihren angenehmen und medizinisch wirksamen Duft jahrzehntelang verströmen kann.

In wissenschaftlichen Studien wurde nachgewiesen, dass Zirbenholz die Herzfrequenz um bis zu 3500 Schläge am Tag verringern kann. Der Duft vom Zirbenholz bewirkt eine tiefe und vegetative Erholung und spendet neue Lebenskraft im Schlaf.

Dadurch können dauerhaft Schlafstörungen verhindert werden, der Kreislauf wird stabilisiert und die Wetterfühligkeit wird enorm reduziert. Außerdem wirken die ätherischen Duftstoffe antibakteriell gegen Motten, auch Allergiker können aufatmen.

Der Schlaf im Zirbenbett kann dabei helfen, folgendes zu vermeiden oder zu verringern:

- Tagesmüdigkeit und Niedergeschlagenheit
- Reizbarkeit, Unruhe und Angstzustände
- Konzentrationsstörungen und verringerte Leistungsfähigkeit
- Wetterfühligkeit, Kopfschmerzen und Bluthochdruck

Die Zirbe in unserem Schlafzimmer leistet also aktive Gesundheitsvorsorge.

## Was sind die Nachteile von Zirbenholz oder eines Zirbenholzbettes?

- Zirbenbetten erinnern viele an die früheren Fichtenholzbetten oder Kiefernholzbetten.
- Manche stören sich an den vielen verwachsenen Ästen, die das Zirbenholz ausmachen.
- Es ist ein sehr weiches und leichtes Holz und muss richtig verarbeitet werden, damit die Bettgestelle auf Dauer stabil und haltbar sind.
- Es riecht nach Holz im Schlafzimmer und wenn zu viel Zirbe verbaut wird, kann auch unsere Kleidung danach riechen. Man duftet dann wie ein Waldarbeiter.
- Es ist nicht mehr in Massen vorhanden und wird jedes Jahr um 10 bis 15 % teurer.
- Momentan kommt viel sibirische Zirbe in den Handel, die zwar so aus sieht, jedoch nicht so viele ätherischen Öle beinhaltet und deswegen auch fast keine Wirkung auf den Schlaf hat.
- Auch fertigen viele Hersteller momentan in den Billiglohnländern. Dass sich das auch auf den Preis und die Wertigkeit niederschlägt, sollte jedem klar sein.



Schlafzimmer aus Massivholz und Zirbe  
[Hier klicken](#)



# Individuelle Beratung für den idealen Schlaf

Wissen Sie eigentlich, dass die Werbung mit der geraden Wirbelsäule in Seitenlage ein Märchen ist? Alle Beispiele, die eine gerade Wirbelsäule auf einer Matratze zeigen, sind gezeichnet. Ganz einfach deshalb, weil es keine Fotos geben kann, in welchen die Wirbelsäule der am Bett liegenden Person nicht nach oben geht.

Klar - wir könnten Ihr Schlafsystem so einstellen, dass Ihre Wirbelsäule komplett waagrecht verläuft. Aber das ist dann leider in den meisten Fällen nicht mehr bequem. Und Sie wollen doch komfortabel schlafen und gut erholt aufwachen - oder täusche ich mich?

Sie wollen natürlich besser Schlafen mit einem neuen Schlafsystem aus natürlichen Materialien? Dann sind Sie hier bei uns an der richtigen Stelle.

Eins aber gleich vorab: Ein gutes Schlafsystem können Sie nicht so einfach über das Internet bestellen. Hier ist es wichtig, dass Sie vor allem gut beraten werden, bevor Sie sich aus der großen Vielfalt der Schlafsysteme das richtige herausuchen.

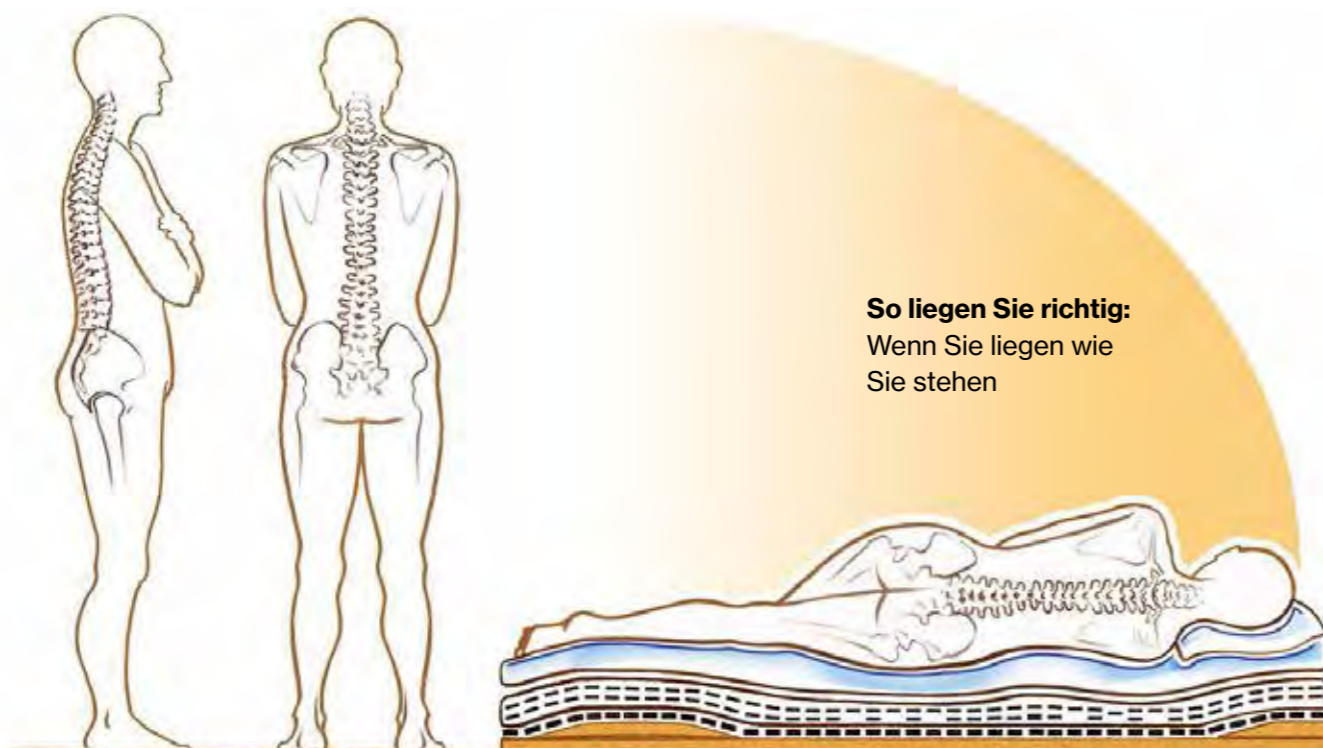
Sie werden bei uns in der Ausstellung den Unterschied im Preis und Liegekomfort deutlich spüren und sich dann mit unserer Hilfe für das richtige Schlafsystem entscheiden. Wir stellen Ihnen bei uns in der Ausstellung Ihr Schlafsystem, aber nur, wenn es nötig sein sollte, perfekt auf ihren Körper ein.

Wir erklären Ihnen, wie Sie Ihr neues Schlafsystem auch nachträglich noch verändern können und stellen Ihnen dann beim Kauf einen Einstellpass aus.

- Jeder Mensch liegt anders.
- Jeder Mensch hat andere Anforderungen, Wünsche und Gewohnheiten.

Egal wie groß oder klein Sie sind, egal welches Körpergewicht Sie haben - dieses Schlafsystem stützt an den richtigen Stellen und gibt dort nach, wo es nachgeben soll.

Und es ist auch im Lauf der Zeit an veränderte Komfortansprüche wie (Gewichtsveränderung, Schwangerschaft, andere Schlafgewohnheiten etc.) anpassbar!



## Ursachen und Lösung

**Sie schwitzen stark im Bett und haben dadurch Durchschlafprobleme.**

Sie wachen nachts auf, Ihnen ist zu warm und Sie strecken Arme und Beine aus der Decke oder drehen diese sogar um, weil ihnen zu heiß ist. Dieses Spiel wiederholt sich Nacht für Nacht mehrmals. Dann haben Sie wahrscheinlich die falsche Zudecke und kein Unterbett.

**In ein Bett gehört nur reine Natur und sonst nichts.**

Zu einem Naturschlafsystem Premium V2 gehört immer das passende Unterbett. Das Unterbett oder auch Auflage genannt, hat die Aufgabe, den Schweiß aufzunehmen und vom Körper wegzuführen. Dazu gehört natürlich auch die passende Zudecke aus natürlichen Materialien. Unter der Zudecke entsteht ein angenehmes Klima, wodurch Sie ungestört schlafen können und erholt aufwachen.

**Ihr Lordose-Bereich, der Bereich der Taille, wird nicht richtig gestützt.**

Dies passiert, wenn Ihre Matratze zu hart ist. Hier liegt dann Ihre Taille hohl und sinkt nachts, wenn die Muskelspannung nachlässt, nach unten durch. Das führt dann zu Verspannungsschmerzen im Lordosebereich. Das Gleiche passiert auch wenn Ihre Matratze zu weich ist und der Rücken nach unten durchhängt.

**Durch ein Naturschlafsystem von Niebler liegen Sie immer richtig.**

Da ist es egal, ob Sie auf dem Rücken liegen oder auf der Seite. Das Schlafsystem stützt immer richtig. Selbst wenn Sie auf dem Bauch schlafen, brauchen Sie hier die Stütze, um nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Das ist der Nachteil bei Wasserbetten, die sich einerseits perfekt an ihren Körper anpassen, aber nicht die Lordose stützen. Immer mehr Wasserbett-Kunden wechseln zu unserem Schlafsystem.

**Sie haben das falsche Kopfkissen.**

Falsche Kopfkissen verursachen Spannungen im Nackenbereich, die sich bis in den Rücken ziehen können. Ihr altes Kopfkissen hat eventuell noch das Maß von 80 x 80 cm, ist zu dick oder zu dünn, zu weich oder zu fest.

**Matratzen sind für den Durchschnittsmenschen gemacht.**

Wenn Sie männlich, 175 cm groß und 75 kg schwer sind, liegen Sie in etwa richtig in den 5 oder 7 Zonen einer normalen Matratze. Sind Sie jedoch größer oder kleiner, leichter oder schwerer, müssen Sie schon sehr lange suchen und viel Glück haben, um eine passende Matratze für ihren Körper zu finden.

**Unser Naturschlafsystem Premium V2 passt immer.**

Bei unserem Schlafsystem ist es egal, wie groß oder klein Sie sind. Egal ob Sie leichter oder schwerer sind als die Norm. Es passt sich immer perfekt an ihren Körper an, stützt an den richtigen Stellen und gibt dort nach, wo es nachgeben soll.

**Bei Nackenbeschwerden haben wir die passende Lösung.**

Das spezielle Ergokissen hat das perfekte Maß von 80 x 40 cm und besitzt eine Aussparung, damit die Schulter nicht auf dem Kopfkissen aufliegt. Die Füllung aus Naturlatex mit Zirbenflocken können Sie individuell an Ihre Bedürfnisse anpassen.

**Ihre Matratze sinkt an der Schulter nicht weit genug ein.**

Das kann dazu führen, dass nachts Ihre Arme einschlafen, weil die Durchblutung gestört wird. Zum anderen wird Ihre Wirbelsäule nach oben gebogen, was zu Verspannungen und Schmerzen führen kann.

**Ein Schlafsystem lässt sich auch nachträglich noch ändern.**

Wenn die normale Einsinktiefe nicht reichen sollte, weil Sie breite Schultern haben oder stärkere Hüften, können Sie Ihr neues Schlafsystem wie einen Maßanzug an Ihren Körper anpassen. Und das Beste daran ist, dass Sie selbst die Einstellungen (sollte es einmalig nötig sein, z.B. wegen Schwangerschaft, Gewichtsveränderung etc.) ändern können.



# Individuelle Beratung für den idealen Schlaf

Wissen Sie eigentlich, dass die Werbung mit der geraden Wirbelsäule in Seitenlage ein Märchen ist? Alle Beispiele, die eine gerade Wirbelsäule auf einer Matratze zeigen, sind gezeichnet. Ganz einfach deshalb, weil es keine Fotos geben kann, in welchen die Wirbelsäule der am Bett liegenden Person nicht nach oben geht.

Klar - wir könnten Ihr Schlafsystem so einstellen, dass Ihre Wirbelsäule komplett waagrecht verläuft. Aber das ist dann leider in den meisten Fällen nicht mehr bequem. Und Sie wollen doch komfortabel schlafen und gut erholt aufwachen - oder täusche ich mich?

Sie wollen natürlich besser Schlafen mit einem neuen Schlafsystem aus natürlichen Materialien? Dann sind Sie hier bei uns an der richtigen Stelle.

Eins aber gleich vorab: Ein gutes Schlafsystem können Sie nicht so einfach über das Internet bestellen. Hier ist es wichtig, dass Sie vor allem gut beraten werden, bevor Sie sich aus der großen Vielfalt der Schlafsysteme das richtige heraussuchen.

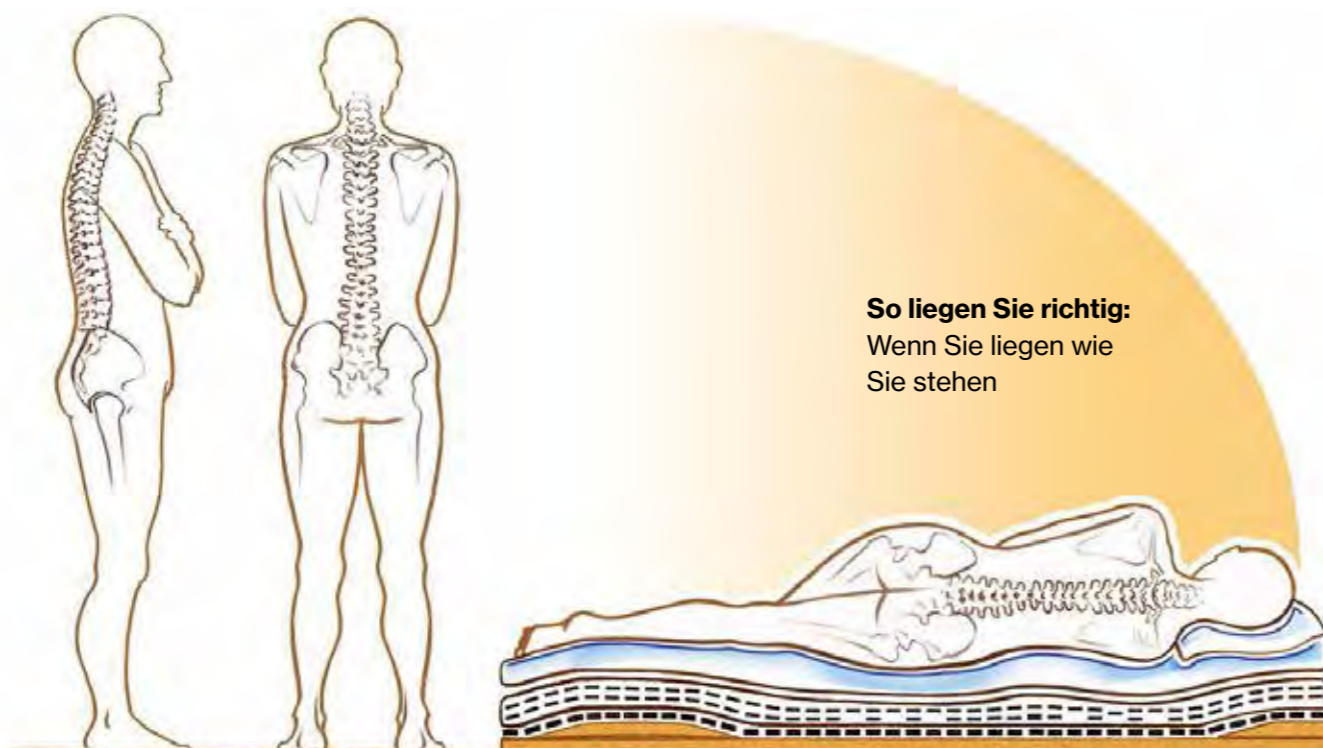
Sie werden bei uns in der Ausstellung den Unterschied im Preis und Liegekomfort deutlich spüren und sich dann mit unserer Hilfe für das richtige Schlafsystem entscheiden. Wir stellen Ihnen bei uns in der Ausstellung Ihr Schlafsystem, aber nur, wenn es nötig sein sollte, perfekt auf ihren Körper ein.

Wir erklären Ihnen, wie Sie Ihr neues Schlafsystem auch nachträglich noch verändern können und stellen Ihnen dann beim Kauf einen Einstellpass aus.

- Jeder Mensch liegt anders.
- Jeder Mensch hat andere Anforderungen, Wünsche und Gewohnheiten.

Egal wie groß oder klein Sie sind, egal welches Körpergewicht Sie haben - dieses Schlafsystem stützt an den richtigen Stellen und gibt dort nach, wo es nachgeben soll.

Und es ist auch im Lauf der Zeit an veränderte Komfortansprüche wie (Gewichtsveränderung, Schwangerschaft, andere Schlafgewohnheiten etc.) anpassbar!



## Ursachen und Lösung

**Sie schwitzen stark im Bett und haben dadurch Durchschlafprobleme.**

Sie wachen nachts auf, Ihnen ist zu warm und Sie strecken Arme und Beine aus der Decke oder drehen diese sogar um, weil ihnen zu heiß ist. Dieses Spiel wiederholt sich Nacht für Nacht mehrmals. Dann haben Sie wahrscheinlich die falsche Zudecke und kein Unterbett.

**In ein Bett gehört nur reine Natur und sonst nichts.**

Zu einem Naturschlafsystem Premium V2 gehört immer das passende Unterbett. Das Unterbett oder auch Auflage genannt, hat die Aufgabe, den Schweiß aufzunehmen und vom Körper wegzuführen. Dazu gehört natürlich auch die passende Zudecke aus natürlichen Materialien. Unter der Zudecke entsteht ein angenehmes Klima, wodurch Sie ungestört schlafen können und erholt aufwachen.

**Ihr Lordose-Bereich, der Bereich der Taille, wird nicht richtig gestützt.**

Dies passiert, wenn Ihre Matratze zu hart ist. Hier liegt dann Ihre Taille hohl und sinkt nachts, wenn die Muskelspannung nachlässt, nach unten durch. Das führt dann zu Verspannungsschmerzen im Lordosebereich. Das Gleiche passiert auch wenn Ihre Matratze zu weich ist und der Rücken nach unten durchhängt.

**Durch ein Naturschlafsystem von Niebler liegen Sie immer richtig.**

Da ist es egal, ob Sie auf dem Rücken liegen oder auf der Seite. Das Schlafsystem stützt immer richtig. Selbst wenn Sie auf dem Bauch schlafen, brauchen Sie hier die Stütze, um nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Das ist der Nachteil bei Wasserbetten, die sich einerseits perfekt an ihren Körper anpassen, aber nicht die Lordose stützen. Immer mehr Wasserbett-Kunden wechseln zu unserem Schlafsystem.

**Sie haben das falsche Kopfkissen.**

Falsche Kopfkissen verursachen Spannungen im Nackenbereich, die sich bis in den Rücken ziehen können. Ihr altes Kopfkissen hat eventuell noch das Maß von 80 x 80 cm, ist zu dick oder zu dünn, zu weich oder zu fest.

**Matratzen sind für den Durchschnittsmenschen gemacht.**

Wenn Sie männlich, 175 cm groß und 75 kg schwer sind, liegen Sie in etwa richtig in den 5 oder 7 Zonen einer normalen Matratze. Sind Sie jedoch größer oder kleiner, leichter oder schwerer, müssen Sie schon sehr lange suchen und viel Glück haben, um eine passende Matratze für ihren Körper zu finden.

**Unser Naturschlafsystem Premium V2 passt immer.**

Bei unserem Schlafsystem ist es egal, wie groß oder klein Sie sind. Egal ob Sie leichter oder schwerer sind als die Norm. Es passt sich immer perfekt an ihren Körper an, stützt an den richtigen Stellen und gibt dort nach, wo es nachgeben soll.

**Bei Nackenbeschwerden haben wir die passende Lösung.**

Das spezielle Ergokissen hat das perfekte Maß von 80 x 40 cm und besitzt eine Aussparung, damit die Schulter nicht auf dem Kopfkissen aufliegt. Die Füllung aus Naturlatex mit Zirbenflocken können Sie individuell an Ihre Bedürfnisse anpassen.

**Ihre Matratze sinkt an der Schulter nicht weit genug ein.**

Das kann dazu führen, dass nachts Ihre Arme einschlafen, weil die Durchblutung gestört wird. Zum anderen wird Ihre Wirbelsäule nach oben gebogen, was zu Verspannungen und Schmerzen führen kann.

**Ein Schlafsystem lässt sich auch nachträglich noch ändern.**

Wenn die normale Einsinktiefe nicht reichen sollte, weil Sie breite Schultern haben oder stärkere Hüften, können Sie Ihr neues Schlafsystem wie einen Maßanzug an Ihren Körper anpassen. Und das Beste daran ist, dass Sie selbst die Einstellungen (sollte es einmalig nötig sein, z.B. wegen Schwangerschaft, Gewichtsveränderung etc.) ändern können.



# PREMIUM V2

## Ratgeber

Gesunder Schlaf in einem Schlafsystem, welches perfekt an Ihren Körper anpassbar ist.



### 7 Zudecke

**Stufe 7** - Die Wärmezone für das perfekte Schlafgefühl.

### 6 Kissen

**Stufe 6** - Die ergonomisch höhenverstellbare Nackenstütze.

### 5 Klimazone

**Stufe 5** - Die Klimazone für den perfekten Temperatureausgleich.

### 4 Wohlfühlzone

**Stufe 4** - Die Wohlfühlzone für wolkenweiches liegen.

### 3 Feinjustierungszone

**Stufe 3** - Die Feinjustierungszone für perfekte Körperanpassung.

### 2 Ergonomiezone

**Stufe 2** - Die Ergonomiezone für körperspezifische Anpassung.

### 1 Fundament

**Stufe 1** - Das Fundament unseres Naturschlafsystemes.



Ratgeber

# FÜR IHREN PERSÖNLICHEN SCHLAF

Das für Sie am besten  
anpassbare Schlafsystem  
besteht aus folgenden  
Komponenten

## Naturschlafsystem Premium V2

□ 7 Wärmezone für das perfekte Schlafgefühl

□ 6 Ergonomische, höhenverstellbare Nackenstütze

□ 5 Klimazone für den perfekten Temperatenausgleich

□ 4 Wohlfühlzone für wolkenweiches liegen

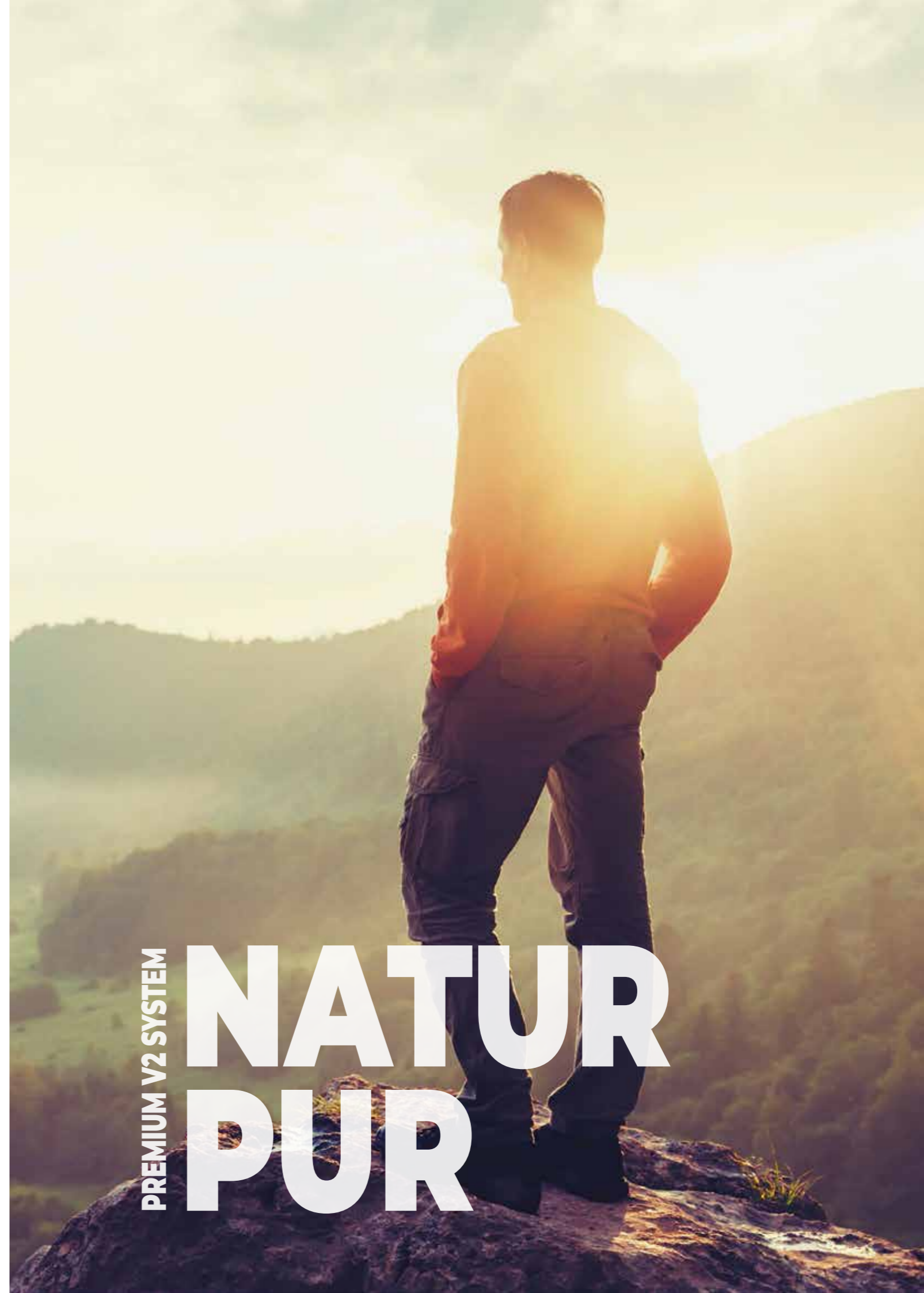
□ 3 Feinjustierzone für perfekte Körperanpassung

□ 2 Ergonomiezone für körperspezifische Konturanpassung

□ 1 Das Fundament von unserem Naturschlafsystem

□ Kopfkeile □ Körperlagerungskeile

□ Wadenstützkeile für bessere Durchblutung



PREMIUM V2 SYSTEM  
**NATUR  
PUR**



## Das perfekte Schlafsystem mit Maßanzug

Was ist eigentlich ein Schlafsystem und warum ist ein individuelles Schlafsystem genau die Lösung, die sämtliche Schlafprobleme an der Wurzel beseitigt?

Ein Schlafsystem ist einfach ausgedrückt eine aufeinander abgestimmte Kombination aus Matratze und einstellbarem Lattenrost, die im Schulter-, Hüft- und Lendenwirbelsäulenbereich individuell eingestellt werden kann.

Es gibt inzwischen Schlafsysteme wie Sand am Meer, weil fast jeder bereits einen normalen Lattenrost mit Matratze als Schlafsystem bezeichnet.

Für mich sind die wichtigsten Kriterien für ein perfektes Schlafsystem folgende:

- Es sollte aus natürlichen Materialien bestehen.
- Es sollte an jeden Menschen perfekt anpassbar sein.
- Es sollte den Körper stützen und dadurch die Wirbelsäule entlasten.
- Der Rücken sollte regenerieren können und das Beanspruchungsniveau der Bandscheiben reduziert werden.
- Während der Nacht sollte Bandscheibenflüssigkeit einströmen können.
- Der Druck an den Belastungsstellen an Hüfte und Schulter sollte reduziert werden.

Ich stelle Ihnen hier unser Naturschlafsystem Premium V2 vor.

Wir starten mit der Stufe 1. Das Fundament unseres Naturschlafsystemes. Diese Statikzone trägt das Schlafsystem.

Es folgt Stufe 2 - Die Ergonomiezone für körperspezifische Konturanpassung. Die untere Ergonomiezone selbst ist das Herzstück im Kampf gegen Rückenschmerzen und Verspannungen. Die 10 cm starke Ergonomiezone reagiert automatisch auf Ihre Bewegungen und ergonomischen Bedürfnisse und kann bei Bedarf wie ein Maßanzug an Ihren Körper angepasst werden.

Darauf kommt Stufe 3 - Die Feinjustierungszone für perfekte Körperanpassung. Hier stelle ich Ihr persönliches Feintuning für Ihr persönliches Liegegefühl

her. Diese 5 cm starke obere Ebene besteht aus 74 Ergomellen die perfekt an Sie angepasst werden können, falls es nötig ist.

So könnten Sie bereits auf dem Naturschlafsystem schlafen. Es sorgt für Ihre perfekte Körperanpassung und die nötige Einsinktiefe für Ihre Schultern.

Darauf folgt die Stufe 4 - Die Wohlfühlzone für wolkenweiches liegen. Diese Wohlfühlzone besteht aus QUL zertifiziertem Naturkautschuk, der durch die Auflage auf dem Schlafsystem auch keine Zonen mehr benötigt. Diese Matratze unterstützt perfekt die Wirkung der unteren Ebenen Ihres Schlafsystemes und sorgt für die nötige Einsinktiefe für Schultern und Hüftbereich und die nötige Stütze für Ihren Lendenwirbelbereich.

Stufe 3 und Stufe 4 werden in eine zusätzliche Hülle gepackt. So kann dieses Schlafsystem in jedes Massivholzbett mit seitlichen Auflageleisten und Mittelsteg eingelegt werden.

Auf die Matratze kommt nun Stufe 5 - Die Klimazone für den perfekten Temperaturengleich. Das Unterbett für den perfekten Schlaf sorgt für das unmittelbare Wohlbefinden, nimmt den Schweiß des Körpers auf und transportiert ihn vom Körper weg. Es schafft so ein ausgewogenes, behagliches Mikroklima mit einer angenehm trockenen Wärme im Winter und Kühle im Sommer.

Was auf keinen Fall fehlen darf, ist Stufe 6 - Die ergonomische höhenverstellbare Nackenstütze. Unser Ergokissen hat die stützende Aufgabe, Ihren Kopf nicht abknicken zu lassen und die Wirbelsäule spannungsfrei zu lagern. Auch das Kopfkissen sollte sich in der Höhe an Ihre Schlafgewohnheiten anpassen lassen.

Hier können Sie nun perfekt gebettet in Ihrem neuen Schlafsystem liegen und spüren, wie Ihr Körper wieder richtig entspannen kann. Ihr Schlafsystem lässt Sie an den richtigen Stellen einsinken und stützt dort wo es nötig ist. Was nun noch fehlt, ist Stufe 7 - Die Wärmezone für das perfekte Schlafgefühl. Um das perfekte Schlafsystem nun noch zu vervollständigen, sind natürlichen Materialien zum Zudecken die erste Wahl. Sie werden merken, dass Sie hier nicht mehr so stark schwitzen, weil die Feuchtigkeit, die Sie nachts verdunsten, nach oben entweichen kann.

## Die Königsdisziplin

Die Königsdisziplin eines Schlafsystems ist jedoch die individuelle Einstellung durch einen Profi. Je nach Grösse, Gewicht und Körperform muss auch ein Schlafsystem, egal ob Lamellensystem oder Tellersystem an Ihren Körper angepasst werden.

Je leichter Sie sind, desto mehr wird dies notwendig. Keine Sorge. Sie müssen das nicht alles alleine machen. Ich erkläre es an dieser Stelle so detailliert, damit Sie am Ende wirklich erkennen, worauf es ankommt.

Kleine zierliche Frauen mit schmalen Schultern, schlanker Taille und stärkeren Hüften werden auf einer normalen Matratze wie bereits erklärt nie klarkommen.

Da die meisten Matratzen für Männer gemacht sind und speziell im Hüftbereich verstärkt werden. Sie haben auch nicht das Gewicht um eine Matratze so weit durchzudrücken, dass Sie optimal einsinken können.

Wenn Sie einige Minuten auf dem für Ihre Bedürfnisse perfekt eingestellten Schlafsystem liegen, werden Sie merken, wie sich Ihre Wirbelsäule plötzlich entspannt.

Ich habe nach meinen jahrelangen Recherchen und ständiger Verfeinerung für meine Kunden ein Schlafsystem entdeckt, welches ich manuell exakt auf jeden Körper anpassen kann.

Es ist ein speziell abgestimmtes Schlafsystem mit erhöhter unterer Ebene, und einer aufgelösten oberen Ebene mit speziellen Ergomellen, die sich perfekt an Ihren Körper anpassen.

Sie werden direkt erleben, wie das System sich ideal an Ihren Körper anschmiegt. Wie die Hüfte und die Schulter einsinken und wie die Lordose gestützt wird.

Es ist egal, ob Sie auf der Seite liegen, auf dem Rücken, oder auf dem Bauch. Sie könnten bereits schon ohne Matratze auf dem System schlafen. Dieses Liegegefühl ist einfach unbeschreiblich. Es ist egal, wie gross oder wie klein Sie sind. Dieses System passt immer. Und das geniale ist: Diese Einstellung kann jetzt noch verändert werden.

Dadurch werden Sie viel ruhiger schlafen und sind morgens ausgeruhter und entspannter.

Es gibt einige sehr gute Schlafsysteme aus natürlichen Materialien auf dem Markt. Sie sehen sich mehr oder weniger ähnlich, haben aber doch gewaltige Unterschiede im Schlafkomfort und lösen auch nicht jedes Schlafproblem. Wo die Unterschiede der einzelnen Systeme liegen, das zeige ich Ihnen gerne bei einer Schlafberatung bei uns in der Ausstellung.

Ich habe mich viele Jahre sehr intensiv damit beschäftigt und die meisten davon persönlich ausprobiert. Die wichtigsten haben wir auch in unserer Ausstellung zum Direktvergleich liegen. Sie werden beim Vergleich merken, wo die Unterschiede zum Naturschlafsystem Premium V2 liegen und können so die richtige Wahl treffen für Ihren perfekten und erholsamen Schlaf.





## Für immer das Richtige

Dieses Schlafsystem passe ich perfekt an Ihren Körper an. Selbst wenn Sie Bauchschläfer sind. Die richtige Härte, die richtige Auflage und die richtige Einstellung finden wir bei uns in der Ausstellung.

Ich stimme einfach alle Elemente nach Ihren Bedürfnissen aufeinander ab. Bis wir für Sie das perfekte Liegegefühl und die ergonomisch richtige Lage gefunden haben.

Das Ganze wird dann vervollständigt durch eine starke Schafschurwollauflage mit Spannumrandung. Sie nimmt die Feuchtigkeit, die wir nachts ausschwitzen, vom Körper weg und sorgt für ein trockenes, angenehmes Schlafklima. Ideal ist natürlich eine Zudecke aus dem gleichen Material für erholsamen und ruhigen Schlaf.

Zum guten Schluss noch das speziell in der Füllhöhe verstellbare Ergokissen mit Schulterausnehmung, welches an Sie und Ihren Körper angepasst wird. Und spätestens dann passiert das, was ich am meisten liebe: Wenn sich Interessenten auf ein Bett bei uns legen, das individuell für sie eingestellt wurde, dann entsteht nach wenigen Augenblicken dieses Strahlen.

Sie werden deutlich spüren, wie sich nach einigen Minuten Ihre Wirbelsäule entspannt und die Regeneration einsetzt. Sie fühlen sich geborgen und getragen und werden dieses Gefühl genießen.

Ich weiß, dass Ihr Fühlen der Schlüssel für Ihren perfekten Schlaf ist. Kein Computer und keine Wirbelsäulenanalyse kann das spüren, was Sie selbst fühlen.

Und da mein Anliegen ist, dass wir für Sie das beste Schlafsystem finden, lade ich Sie zu einem Probeliegen zu uns in die Ausstellung ein. Bei einem Termin nehme ich mir zwei Stunden Zeit für Sie. Wir suchen dann das passende Schlafsystem für Sie heraus und Sie können ungestört Probeliegen.

Da wir keine festen Öffnungszeiten haben und nur nach Termin arbeiten, können Sie hier völlig entspannen und das Schlafsystem auf sich wirken lassen.

Ich werde Ihnen zeigen, wie man das Schlafsystem an veränderte Gewohnheiten, Gewicht oder Schwangerschaft jederzeit anpassen kann.

## Für wen passen unsere Schlafsysteme und welche Kunden kommen zu uns.

- Wenn Sie die perfekte Normperson sind, männlich 175 groß und 75 kg schwer und mal fühlen möchten, wie sich ein perfektes Schlafsystem anfühlt. Ich garantiere Ihnen, dass Sie dieses Gefühl noch von keiner Matratze, die Sie jemals besessen hatten, kennen.
- Wenn Sie wie viele Frauen schmale Schultern und breite Hüften haben.
- Wenn Sie wie manche Bodybuilder breite Schultern und schmale Hüften haben.
- Wenn Sie breite Schultern und breite Hüften haben.
- Wenn Sie eine sehr schlanke Taille haben.

Wenn Sie mein Ratgeber überzeugt hat und Sie tief und erholsam auf 100 % Naturmaterialien schlafen möchten, dann melden Sie sich für eine Naturschlafberatung einfach bei mir.

Erleben Sie dieses unvergleichliche Gefühl, welches Sie nur auf einem von mir eingestellten Naturschlafsystem haben werden.

Und jetzt wünsche ich Ihnen einen guten Schlaf!

**Ich freue mich auf Sie!**  
**Ihr Georg Niebler**







# SCHNARCHEN

## Ursachen, Risiken und Abhilfe

Wer schnarcht, bemerkt das oft selbst gar nicht. Trotzdem kann es für den Betroffenen und besonders für den Partner zu schwerwiegenden Auswirkungen kommen, weshalb es wichtig ist, dem Problem auf den Grund zu gehen.

Beim Schnarchen handelt es sich zunächst um ein Atemgeräusch. Dieses wird dadurch verursacht, dass sich Rachen- und Zungenmuskulatur im Schlaf entspannen, die oberen Luftwege sich somit verengen und Weichteile das Vibrieren anfangen. Die Ursachen dafür können vielfältig sein: Vergrößerte Mandeln, Gaumenzäpfchen, Übergewicht, Verkrümmungen der Nasenscheidewand, Allergien, eine Erkältung oder auch die falsche Schlafposition können in Schnarchen resultieren. Besonders auf dem Rücken ist das Schnarchrisiko erhöht, da dabei die Zunge leicht nach hinten fällt und die Atemwege einschränkt. Auch der Konsum von Schlafmitteln oder

Alkohol kann ein Auslöser sein, diese Mittel führen nämlich zu einer übermäßigen Entspannung der Muskulatur, was das Schnarchen begünstigt.

Man unterscheidet zudem zwischen dem normalen Schnarchen und der sogenannten obstruktiven Schlafapnoe. Bei dieser kommt es zu vermehrten Atemaussetzern während des Schlafs, welche von lautem, unregelmäßigem Schnarchen und starkem Schwitzen begleitet werden. Es kommt dabei zu einer mangelnden Sauerstoffversorgung des Gehirns, welche schwerwiegende Folgen haben kann. In diesem Fall sollte also unbedingt eine ärztliche Behandlung erfolgen.

### Die Risiken von Schnarchen sind vielfältig:

Für den Partner schlägt sich die nächtliche Störung besonders in Schlafproblemen und einem erhöhten Stressniveau nieder. Unausgeruhtheit, tägliche Müdigkeit sowie ein erhöhtes Konfliktpotenzial in der Beziehung sind die Folge.

Die Betroffenen selbst hingegen klagen häufig über einen trockenen Mund nach dem Aufwachen, nächtliches Schwitzen oder morgendliche Kopfschmerzen. Bei der Schlafapnoe beschleunigt sich zudem durch den damit einhergehenden Sauerstoffmangel der Herzschlag. Das stört die Tiefschlafphase und führt am Folgetag zu Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten, auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht sich so.

Es gibt allerdings Abhilfe. Je nach Ursache des Schnarchens, kann gezielt gegengewirkt werden.

Ist das Schnarchen auf Alkohol oder Schlafmittel zurückzuführen, sollte auf diese verzichtet werden. Bei Übergewicht empfiehlt sich eine Gewichtsreduktion. Dies ist nicht nur für den Schlaf, sondern auch generell für die Gesundheit gut. Wer in Rückenlage schnarcht, dem kann ein sogenanntes Seitenschläferkissen helfen. Um generell einen guten Schlaf zu gewährleisten, sollte zudem auf regelmäßige Bewegung, einen gleichmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus mit geregelten Zubettgehzeiten, sowie den (insbesondere abendlichen) Verzicht auf Koffein oder Nikotin geachtet werden.

Bei Verkrümmungen der Nasenscheidewand oder chronischen Entzündungen kann auch eine Operation Abhilfe schaffen. Es kann sinnvoll sein, das Schnarchen mit einem Arzt abzuklären. Falls Sie den Verdacht haben, an einer Schlafapnoe zu leiden, sollten Sie dies auf jeden Fall tun, um Folgeschäden zu vermeiden.

Übrigens: Studien zufolge lässt sich das Schnarchen nicht am Geschlecht festmachen – Frauen und Männer schnarchen somit ungefähr gleich oft.

### Tipps vom Schlafexperten

- Schnarchen kann viele verschiedene Ursachen haben.
- Wenn Sie die Ursache nicht selbst finden, kann es sinnvoll sein, das Schnarchen mit einem Arzt abzuklären.





# SPORT

## UND SCHLAF

### So wichtig ist Bewegung

Bewegung ist wichtig für einen gesunden Schlaf. Unser Körper hat von Grund auf einen Bewegungsdrang. Dieser wird noch weiter verstärkt, wenn wir im Alltag Stress oder Leistungsdruck ausgesetzt sind, denn früher bedeuteten Stressreize immer eine Gefahrensituation, auf die unser menschlicher Körper natürlicherweise mit Flucht oder Verteidigung reagiert.

Diesen Bewegungsdrang gilt es zu befriedigen, denn sonst nehmen wir ihn mit ins Bett und schlafen schlecht oder unruhig. Bewegen wir uns genug, wird unser Stresshormonspiegel gesenkt. Außerdem erhöht Bewegung unseren Sauerstoffgehalt im Blut, was müde macht.

Trotzdem gilt es, den richtigen Zeitpunkt dafür zu wählen. Denn intensiver Sport kurz vor dem Schlafengehen kann sich auch genau gegenteilig auswirken und uns erst recht wach machen. Der Körper braucht danach erst Zeit, um wieder zur Ruhe zu kommen – währenddessen ist das Einschlafen schwierig.

Am Besten ist es deshalb, intensiven Sport morgens oder mittags zu machen, falls das nicht geht sind auch die frühen Abendstunden noch eine Option, hier empfiehlt es sich aber, ein moderateres Workout zu machen.

Wie sie sich bewegen, ist dabei recht nebensächlich – schon ein halbstündiger Spaziergang reicht meist aus, um den Bewegungsdrang des Körpers zu stillen. Andere gute Möglichkeiten, die der Entspannung beitragen, sind moderater Ausdauersport oder Kraft- und Mobilisationsübungen. Diese kann man auch zu Hause machen – ohne viel Platz oder teure Geräte.

Gleichzeitig wirken sie anderen Problemen, wie Rücken- oder Nackenschmerzen, entgegen und eine Stärkung der Nackenmuskulatur kann zudem gegen nächtliches Schnarchen helfen.

### Tipps vom Schlafexperten

- Sport wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus
- Versuchen Sie drei Stunden vor dem Schlaf keine intensiven Sportarten mehr auszuüben.





# TRÄUME

## SPIEGEL DER SEELE

### Was sind eigentlich Träume?

Lange dachten die Menschen, Träume seien Vorhersagungen, Offenbarungen oder gar Botschaften von Göttern oder anderen höheren Mächten. Ihnen wurde eine besondere Bedeutung zugemessen. Schon die alten Griechen hatten Orakel, die angeblich in ihren Träumen die Zukunft sehen konnten, und auch in der Bibel finden sich zahlreiche Traumoffenbarungen. Manchmal treffen sogar Traum und Wirklichkeit aufeinander, was dann schon beinahe unheimlich ist. So träumte der frühere US-Präsident Abraham Lincoln angeblich davon, bei einem Attentat zu sterben – drei Tage, bevor dies wirklich passierte. Und auch heute ist es noch so, dass fast die Hälfte aller Herzinfarktpatienten aussagt, sie hätten bereits monatelang Träume gehabt, in denen ihnen etwas Schweres auf der Brust gelegen habe.

Fakt ist: Jeder Mensch träumt, und zwar jedes Mal, wenn er schläft. Auch, wenn wir uns danach nicht mehr daran erinnern können. Aus neurophysiologischer Sicht sind Träume ein wichtiger Mechanismus, um Erlebnisse zu verarbeiten, und somit überlebenswichtig für Körper und Psyche. Unser Gehirn hinterfragt dabei auch absurde Träume nicht, da unsere Nervenzellen ebenfalls Ruhe brauchen und dafür den Schlaf nutzen. Sie sind also im Schlaf ausgeschaltet und somit haben wir währenddessen kein kritisches Bewusstsein.

Schon Sigmund Freud nannte die Träume einst den Spiegel der Seele. Er ging davon aus, dass sich Träume und Traumsymbole deuten lassen – eine Meinung, die auch heute noch von vielen vertreten wird. Wer sich diese Deutung zunutze machen möchte, sollte damit beginnen, seine Träume aufzuschreiben, damit die Erinnerung daran besser erhalten bleibt. Dies kann entweder in Stichpunkten oder auch detaillierter geschehen. Manche Menschen führen hierfür sogar ein eigenes „Traumtagebuch“. Die verschiedenen Deutungsweisen der Träume können anschließend dabei helfen, tiefe Einblicke in die eigene Psyche zu erlangen und sich dabei unterbewusster Vorgänge, wie beispielsweise Sehnsüchten oder Ängsten, bewusst zu werden.

#### Tipps vom Schlafexperten

- Führen Sie ein Traumtagebuch und legen Sie sich einen Stift und ein Notizbuch auf das Nachtkästchen.
- Sehen Sie das Positive in Ihren Träumen





# POWERNAPPING

## Der natürliche Energiekick für zwischendurch

Wahrscheinlich kennen wir es alle: An einem anstrengenden Tag kommt es gerne einmal vor, dass wir müde und erschöpft sind, selbst wenn wir nachts genug geschlafen haben. Besonders nach dem Mittagessen kann das der Fall sein. Wir fühlen uns schlapp und unsere Konzentrationsfähigkeit lässt nach. Abhilfe schaffen dann Kaffee oder Energydrinks.

Aber es gibt eine viel gesündere und natürlichere Methode, um der mittäglichen Müdigkeit entgegenzuwirken: Das „Powernapping“.

„Powernap“ lässt sich aus dem Englischen übersetzen. Es bedeutet so viel wie „Energieschläfchen“ oder einfach Mittagsschläfchen. Wie der Name schon vermuten lässt, ist ein „Powernap“ nur sehr kurz – im besten Fall zwischen 10 und 20 Minuten. Diese Schlafdauer ist für den Körper ideal, um neue

Energie zu tanken, ohne anschließend müde oder verschlafen zu sein. Stattdessen fühlen wir uns frischer und können uns wieder besser konzentrieren. Unsere Leistungsfähigkeit steigt und Stress wird reduziert. Führt man „Powernapping“ regelmäßig durch, kann es sogar langfristig das Risiko auf Krankheiten wie Bluthochdruck oder einen Herzinfarkt senken. Das belegen zahlreiche Studien.

Den „Powernap“ können Sie ganz einfach in Ihrer Mittagspause am Arbeitsplatz durchführen. Sie brauchen dafür nicht einmal ein Bett oder ein Sofa. Stattdessen können sie sich auch in ihrem Schreibtischstuhl zurücklehnen oder den Kopf auf den Tisch betten, am Besten noch mit einem guten Kissen. Das mag zwar nicht besonders bequem sein, ist aber für den Körper dennoch erholsam und Sie vermindern automatisch das Risiko, zu lang zu schlafen. Ab einer Dauer von 30 Minuten

wachen wir nämlich nicht mehr erholt, sondern desorientiert aus dem „Powernap“ auf. Stellen Sie sich deshalb einen Wecker oder behalten sie beim „Powernapping“ ihren Schlüsselbund in der Hand. Sobald ihr Körper in die Tiefschlafphase übergeht, entspannen sich ihre Muskeln und der Schlüsselbund fällt zu Boden und weckt Sie auf.

Falls Sie zu den Menschen gehören, die nicht in so kurzer Zeit einschlafen können, machen Sie sich keine Sorgen. Stellen Sie einfach trotzdem einen Wecker und versuchen Sie, sich so gut es geht zu entspannen. Ihr Körper wird danach trotzdem erholt sein, auch wenn Sie nicht geschlafen haben.

### Tipps vom Schlafexperten

- Halten Sie ihren Powernap kurz. Zwanzig Minuten sind dabei optimal.
- Stellen Sie sich einen Wecker oder halten Sie einen Schlüsselbund in der Hand, damit Sie rechtzeitig geweckt werden.
- Machen Sie es sich bequem mit einem hochwertigen Kissen.





# SCHLAFMANGEL UND ÜBERGEWICHT

## Hängt das zusammen?

Forschern zufolge lässt sich ein Zusammenhang zwischen der Schlafdauer und dem Taillenumfang feststellen. Das besagt eine Studie der Universität Leeds aus dem Jahr 2018.

Bei den 1615 Probanden konnte man feststellen, dass es deutliche Unterschiede im Bezug auf Blutdruck, Gewicht und Taillenumfang gab – je nach Dauer des Schlafes. So machte statistisch gesehen jede Stunde, die durchschnittlich pro Nacht weniger geschlafen wurde, ein Kilo mehr Körpergewicht aus. Zwischen sechs und neun Stunden Schlaf pro Nacht ließ sich zudem ein Unterschied von ca. 3 cm im Taillenumfang erkennen.

Der Grund dafür könnte sein, dass sich Schlafmangel negativ auf unser Essverhalten auswirkt. So versuchen wir, die Energie, die uns fehlt, tagsüber über die Nahrung aufzuholen. Zudem leitet Schlafmangel Forschern zufolge einen biochemischen Prozess ein, der unseren Stoffwechsel verlangsamt. Kein Wunder also, dass gleich mehrere Studien einen Zusammenhang zwischen Übergewicht und Schlafmangel belegen. Und zu allem Überfluss schwächt zu wenig Schlaf auch noch unser Immunsystem.

Diese Folgen sind nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch schon bei Kindern zu erkennen. So fand die University of Warwick in umfassenden Studien heraus, dass durch dauerhaften Schlafmangel bei Kindern das Risiko für Fettleibigkeit um 58 % steigt und es zu Veränderungen des BMI (Body Mass Index) kommen kann.

### Tipps vom Schlafexperten

- Schlechter Schlaf kann sich negativ auf unser Essverhalten auswirken.





# PFLANZEN

## IM SCHLAFZIMMER

### Welche Pflanzen eignen sich?

Bei der Frage, ob Zimmerpflanzen fürs Schlafzimmer geeignet sind, oder nicht, scheiden sich oft die Geister. Manche befürworten es klar und sind der Meinung, dass Pflanzen das Raumklima verbessern. Andere hingegen sagen, dass genau das Gegenteil der Fall ist, nämlich die Pflanzen Sauerstoffmangel verursachen können. Aber was davon stimmt?

Grundsätzlich haben beide Seiten in gewisser Weise recht. Pflanzen betreiben bei Tageslicht Photosynthese, das bedeutet sie wandeln Kohlendioxid, Wasser und Licht in Sauerstoff und Glucose um. Da die Pflanzen den Sauerstoff nicht benötigen, wird dieser an die Umwelt abgegeben – in diesem Fall also an unser Schlafzimmer. Für uns ist das natürlich ideal.

Nachts tritt aber der gegenteilige Effekt ein. Wird es dunkel, betreibt die Pflanze keine Photosynthese mehr. Stattdessen benötigen sie den Sauerstoff jetzt selbst, ziehen ihn also aus der Luft und geben stattdessen Kohlenstoffdioxid ab.

Das klingt schlimmer, als es eigentlich ist. Dieser Effekt ist nämlich so gering, dass wir unser Schlafzimmer schon in einen Dschungel verwandeln müssten, damit es wirklich negative Auswirkungen auf uns hat. Wir können uns also ohne Bedenken Pflanzen in unser Schlafzimmer stellen.

Noch dazu gibt es auch Pflanzen, die unsere Luftqualität auch nachts verbessern können. Die Aloe Vera beispielsweise produziert auch nachts Sauerstoff, ebenso der Bogenhanf. Dieser filtert noch dazu die Luft. Auch andere Pflanzen, wie zum Beispiel das Einblatt oder die beliebte Efeutute, filtern Schad- und Giftstoffe aus der Luft.

Generell sollten Sie Ihre Pflanzen nicht zu viel gießen und auch erst, wenn die Erde bereits relativ trocken ist. Das können Sie ganz einfach mit ihrem Finger testen. Stecken Sie ihn ein bis zwei Zentimeter tief in die Erde und schauen Sie, ob diese anschließend an ihrem Finger kleben bleibt. Gießen Sie nicht zu viel und prüfen Sie zehn Minuten nach dem Gießen, ob im Übertopf der Pflanze Wasser steht. Dieses sollten Sie dann auf jeden Fall wegschütten, da die Pflanzen die sogenannte „Stauanässe“ nicht mögen und sie ebenfalls Schimmelbildung begünstigt.

Wer dazu neigt, seine Pflanzen zu viel zu gießen, sollte in Erwägung ziehen, sie in Terrakotta zu topfen. Das poröse Material zieht viel Feuchtigkeit und reguliert so automatisch zu große Mengen an Wasser.

Generell sind Pflanzen im Schlafzimmer und auch generell in der Wohnung eine gute Idee. Neben dem verbesserten Raumklima haben sie nämlich auch noch andere positive, psychologische Effekte. Sie bringen Natur in unsere Wohnräume, tragen zu einer wohnlicheren Atmosphäre bei und wirken durch das intensive Grün ihrer Blätter beruhigend. So steigern sie unser individuelles Wohlbefinden.

### Tipps vom Schlafexperten

- Bevorzugen Sie Pflanzen, welche auch Nachts die Luftqualität verbessern können.
- Von Pflanzen mit starkem Duft sollten Sie absehen, da dieser den Schlaf negativ beeinflussen kann.

Nicht zu empfehlen sind im Schlafzimmer allerdings Pflanzen mit starkem Duft. Dieser kann den Schlaf stören und sogar zu Kopfschmerzen führen.

Bei der Auswahl lohnt es sich also, länger zu recherchieren oder sich beraten zu lassen, um die ideale Pflanze für das eigene Schlafzimmer zu finden. Vorsichtig sollten Sie auch sein, wenn Sie Haustiere haben. Manche Pflanzen sind giftig, weshalb man in diesem Fall auf sie verzichten, oder sie außerhalb der Reichweite von Tieren aufhängen sollte.

Wenn Sie eine Pflanze kaufen, sollten Sie sie zudem bereits im Markt auf Schädlinge untersuchen. Sehen Sie sich dazu die Blätter, Stiele und auch Blattunterseiten genauer an. Finden Sie dort kleine weiße, rote oder auch schwarze Punkte, sollten Sie zu einer anderen Pflanze greifen. Überprüfen Sie auch die Erde. Ist sie übermäßig nass, kann das zu Schimmelbildung führen.





# JETLAG

Wer viel und weit reist, sei es nun geschäftlich oder privat, kennt das Problem sicher. Wir stehen am anderen Ende der Welt, aber der Körper ist noch in der alten Zeitzone. Unsere innere Uhr ist um mehrere Stunden verschoben und unser Schlafrhythmus gerät durcheinander. Um sich an diese Veränderung zu gewöhnen, rechnet man in der Regel mit einem Tag pro Stunde Zeitverschiebung – bei besonders weiten Flugreisen kann es also eine ganze Woche dauern, bis wir wieder gut schlafen können und tagsüber wieder richtig fit sind. Besonders schlimm ist der Jetlag zudem bei Reisen in Richtung Osten, da bei diesen unser Tag verkürzt anstatt verlängert wird.

Deshalb muss der Urlaub aber noch lange nicht zur Qual werden, denn es gibt einige Tricks, um einem Jetlag vorzubeugen. Beispielsweise können Sie sich

bereits im Vorfeld etwas an die neue Zeitzone anpassen und bei Flügen nach Westen jeweils eine Stunde später zu Bett gehen und aufstehen, bei Flügen nach Osten eine Stunde früher.

Am Ziel oder wieder Zuhause angekommen, sollten Sie versuchen, unbedingt bis zum Abend wach zu bleiben um anschließend morgens wieder aufstehen zu können. Bei Müdigkeit tagsüber hilft es auch sehr, sich im Freien aufzuhalten, denn Sonnenlicht hemmt die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Falls Sie außerhalb der regulären Essenszeiten in der aktuellen Zeitzone hungrig werden, essen Sie lieber nur eine kleine Portion und zur regulären Zeit dann eine große.

Und noch ein Tipp zum Thema Essen: Es kann helfen, vor Ostflügen möglichst kohlehydratreich zu Es-

sen und viel zu schlafen. Bei Westflügen hingegen wird eine Eiweißreiche Mahlzeit empfohlen, hierbei sollten Sie möglichst wach bleiben.

## Tipps vom Schlafexperten

- Gewöhnen Sie sich schon vorher leicht an die neue Zeitzone, indem Sie früher oder später zu Bett gehen
- Versuchen Sie am Zielort bis zum Abend wach zu bleiben





# TEMPERATUR

## IM SCHLAFZIMMER

### Warm oder kalt? Die richtige Schlaftemperatur

Um nachts wirklich gut schlafen zu können, ist es wichtig, dass neben offensichtlichen Faktoren, wie beispielsweise dem richtigen Bettsystem, auch die Temperatur im Schlafzimmer stimmt. Ist es zu warm, schwitzen wir und schlafen schlecht. Ist es wiederum zu kalt, spannen wir automatisch unsere Muskeln an, um uns zu wärmen, und der Körper kommt nicht richtig zur Ruhe. Laut Experten liegt die optimale Temperatur im Schlafzimmer deshalb zwischen 16 und 19 Grad Celsius. Tendenziell ist es besser, in einem kühleren Zimmer zu schlafen, da dabei unser Gehirn besser durchblutet wird, um die Temperatur auszugleichen. Auch der Rest unseres Körpers reagiert. Er versucht, unsere Körpertemperatur zu halten und wendet dafür überschüssige Energiereserven auf. Das bedeutet die Fettverbrennung wird angeregt. Ist es hingegen warm, muss unser Körper weniger Energie aufwenden.

Dies ist allerdings nur eine Empfehlung. Am wichtigsten ist es, dass Sie sich wohlfühlen und gut schlafen können. Hierbei gibt es kein universelles Geheimrezept. Probieren Sie verschiedene Schlaftemperaturen aus und finden Sie die Richtige für sich selbst.

Auch wichtig für guten Schlaf ist die Luftfeuchtigkeit im Raum. Sie sollte zwischen 40 und 60 Prozent liegen und kann bei Bedarf mit einem „Hygrometer“ nachgemessen werden. Tun Sie dies am besten vor dem Schlafengehen, da wir in der Nacht durch Atmung und Schwitzen die Luftfeuchtigkeit im Raum noch weiter erhöhen. Wird die Luftfeuchtigkeit zu hoch, wird der Raum stickig, was wiederum unseren Schlaf beeinträchtigt. Aber auch eine zu geringe Luftfeuchtigkeit ist ungünstig. Zu trockene Luft kann zu Hustenreiz oder einer Belastung der Mund- und Nasenschleimhäute führen.

Eine gute Möglichkeit, um die Luftfeuchtigkeit natürlich zu regulieren, ist es, jeweils morgens und abends für 15 Minuten zu lüften.

#### Tipps vom Schlafexperten

- Finden Sie eine Wohlfühltemperatur zwischen 16 und 19°C.
- Lüften Sie Ihr Schlafzimmer 15 Minuten vor dem Zubettgehen und nach dem Aufstehen.





# ORDNUNG IM SCHLAFZIMMER

## Die aufgeräumte Ruheoase

Egal, wie anstrengend oder ereignisreich der Tag war: Vor dem Schlafen müssen wir gedanklich abschalten. Das Schlafzimmer ist hierbei eine Komfortzone und unser Rückzugsort. Hier kommen wir zur Ruhe, können uns entspannen und die Sorgen des Alltags vergessen. Im Idealfall zumindest.

Oft findet sich in unserem Schlafzimmer nämlich ein großer Teil dieser Sorgen wieder. Berge von nicht zusammengefalteter Wäsche, Krimskrams, den wir eigentlich aufräumen müssten, es aber nicht getan haben? All das führt zu unterbewusstem Stress. Wir sehen diese Dinge vor oder nach dem Einschlafen und denken automatisch daran, was noch alles erledigt werden muss. Ebenso ist es, wenn der Schreibtisch aus Platzgründen mit im Schlafzimmer steht, und wir ständig an die unerledigte Arbeit erinnert werden, die dort noch auf uns wartet.

Schaffen Sie sich in ihrem Schlafzimmer eine Ruheoase. Es ist ein Ort, an dem sie viel Zeit verbringen und an dem Sie Energie tanken und entspannen wollen. Achten Sie deshalb darauf, Ihr Schlafzimmer ordentlich zu halten und es, wenn möglich, auch nur dafür zu benutzen: Zum Schlafen. So verknüpft ihr Gehirn automatisch Schlafzimmer und Erholung.

Wenn nun dennoch beispielsweise der Schreibtisch im Schlafzimmer stehen muss, da wo anders kein Platz dafür ist, besteht die Möglichkeit, diesen etwa durch einen Raumteiler vom Bett abzutrennen. So entstehen zwei getrennte Bereiche für Schlafen und Arbeiten, anstatt dass beide vermischt sind. Auch die Wäscheberge oder andere herumliegende Gegenstände sollten Sie aufräumen. Gewöhnen Sie sich doch hierfür ein abendliches Ritual an, bei dem Sie kurz vor dem Schlafengehen noch ein paar Mi-

nuten lang Ordnung schaffen. Dies kann Ihnen auch dazu verhelfen, abzuschalten und sich gedanklich auf das Schlafengehen einzustellen.

Haben Sie generell zu wenig Stauraum für die herumliegenden Sachen, können Aufbewahrungsboxen Abhilfe schaffen. Diese können anschließend im Schrank oder dem Regal verschwinden. Ist alles aufgeräumt, wirkt ihr Schlafzimmer ruhiger und Sie werden sehen, dass Sie viel besser darin entspannen und somit auch schlafen können.

### Tipps vom Schlafexperten

- Verwenden Sie das Schlafzimmer ausschließlich zum schlafen und entspannen.
- Sorgen Sie mit Schränken und Aufbewahrungsmöglichkeiten für mehr Ordnung.



# SORGEN

## VOR DEM SCHLAF

### Sorgen- Was tun, wenn der Kopf noch nicht schlafen will?

Sicher kennen Sie es auch: Sie sind müde und erschöpft von einem anstrengenden Tag, liegen im Bett und wollen schlafen. Leider hat ihr Gehirn andere Pläne und beginnt stattdessen, sich bereits Gedanken über den nächsten Tag zu machen, die Ereignisse von heute noch einmal umzuwälzen oder sich über die verschiedensten Dinge zu sorgen. Und kaum hat man damit einmal angefangen, ist es manchmal kaum mehr zu stoppen. Unsere Gedanken kreisen und halten uns vom Schlafen ab.

Noch schlimmer wird die Situation, wenn wir jetzt auf die Uhr sehen und feststellen, dass wir statt den geplanten acht Stunden Schlaf nur noch sechs haben. Schon machen wir uns noch mehr Sorgen, weil mir morgen sicher müde sein werden. Das geht einher mit Nervosität und Frustration.

In dieser Situation ist es deshalb wichtig, dass Sie gar nicht erst auf die Uhr sehen. Am besten drehen Sie den Wecker einfach vor dem Schlafen gehen um, sodass Sie auch gar nicht in Versuchung geraten, nach der Uhrzeit zu sehen.

Versuchen Sie auch, entspannt zu bleiben und die Situation zu akzeptieren. Wenn Sie sich Sorgen über das Einschlafen selbst machen und es erzwingen wollen, wird es vermutlich erst recht nicht gelingen. Lesen Sie doch stattdessen bei schwachem Licht noch ein paar Seiten in einem Buch, oder machen Sie sich einen Tee. Am besten beruhigende Sorten wie Baldrian, Lavendel, oder spezielle Schlaftees. Auch warme Milch mit Honig kann helfen, da sie ein angenehmes Sättigungsgefühl verursacht, welches wiederum entspannend wirkt.

Wenn Ihre Gedanken und Sorgen sie jetzt immer noch nicht schlafen lassen, kann es auch helfen, diese aufzuschreiben. Nehmen Sie sich einen Stift und ein Blatt Papier oder auch ein Notizbuch und schreiben Sie alles auf, was Ihnen gerade im Kopf herumgeistert. So sind die Gedanken aus ihrem Kopf und Sie können sich wenn nötig am nächsten Tag mit ihnen befassen. Wenn es sich vermeiden lässt, sollten Sie darauf verzichten, das Aufschreiben an Ihrem Handy oder Tablet zu erledigen. Das blaue Licht des Displays kann unseren Schlaf nämlich ebenfalls stören, da es uns wacher macht.

Falls auch das nicht hilft, bleibt als Alternative immer noch das gute alte „Schäfchenzählen“. Dieses kann wirklich funktionieren! Wenn Sie sich nämlich auf das Zählen der Schäfchen konzentrieren, geraten ihre Gedanken und Sorgen automatisch in den Hintergrund und sie können irgendwann einschlafen. Natürlich können Sie auch andere Gegenstände

zählen. Oder stellen Sie sich doch etwas vor, das Sie beruhigt – vielleicht Meeresrauschen oder Grillenzirpen im Sommer?

### Tipps vom Schlafexperten

- Atmen Sie für eine Minute je drei Sekunden ein und vier Sekunden aus. Alternative: Je drei Sekunden einatmen, halten, ausatmen, halten.
- Testen Sie Meditationsübungen oder Atemtechniken aus, um ihren Geist auf den Schlaf vorzubereiten.





# BRUXISMUS

## Nächtliches Zähneknirschen

Wenn wir im Schlaf mit den Zähnen knirschen, merken wir selbst das meist gar nicht. Stattdessen machen uns andere darauf aufmerksam – oder es bleibt unbemerkt. Dabei kann der sogenannte Bruxismus ein ernstzunehmendes Problem darstellen und auf Dauer negative Auswirkungen haben.

Knirschen wir im Schlaf mit den Zähnen, spannen wir den Kiefer stark an – bis zu einem zehnfachen des normalen Drucks, mit dem wir sonst kauen. Dass das mit Zahnschmerzen, Abschleifspuren oder gar sich lockernden, verkürzten oder brüchigen Zähnen einhergeht, ist wenig verwunderlich. Auch Risse im Zahnschmelz und sich zurückziehendes Zahnfleisch können Folgen sein.

Zudem wirkt sich das Zähneknirschen auch auf den Kiefer aus: Sind die Kiefergelenke nachts derart überbelastet und verspannt, kann das zu

Folgeerscheinungen wie morgendlichem Schwindel, Tinnitus oder Ohrenscherzen führen.

### **Aber warum knirschen wir denn überhaupt nachts mit den Zähnen?**

Bruxismus kann verschiedene Ursachen haben, beispielsweise Zahnfehlstellungen, Alkohol oder bestimmte Medikamente. Oftmals hängt es auch mit der Psyche zusammen und wird von unserem Körper als Anti-Stress-Mittel genutzt. Um die Ursache zu klären, empfiehlt es sich, Ihrem Zahnarzt einen Besuch abzustatten. Der kann auch Abhilfe schaffen und zum Schutz der Zähne eine sogenannte „Knirsch-Schiene“ anfertigen. Diese wirkt den Zahn- und Kieferschmerzen entgegen und verringert den Bruxismus ein wenig.

Sollte das Zähneknirschen bei Ihnen psychische Gründe haben, können Sie zusätzlich versuchen, diesen auf den Grund zu gehen. Was verursacht Ihnen Stress und wie können Sie diesem entgegenwirken? Vielleicht können hier auch Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga oder autogenes Training helfen. Sollte der Bruxismus bei Ihnen anhaltende Nacken- oder Schulterschmerzen hervorrufen, kann zudem Physiotherapie helfen, um diese zu lindern.

### Tipps vom Schlafexperten

- Bruxismus kann viele Auslöser haben, versuchen Sie den Ursachen auf den Grund zu gehen.
- Ihr Zahnarzt kann Ihnen mit einer Knirsch-Schiene bei diesem Problem zusätzlich weiterhelfen.





# REFLUX

Wenn der Magen uns nicht schlafen lässt.

Etwa jeder fünfte Deutsche leidet an „Reflux“ – einem gesteigerten Rückfluss der Magensäure in die Speiseröhre, und damit verbunden Sodbrennen. Besonders im Liegen ist der Reflux begünstigt, die Beschwerden sind also nachts oft schlimmer und halten uns so vom Schlafen ab. Es kommt zu Ein- und Durchschlafproblemen, einer Beeinträchtigung der Schlafqualität und dadurch zu Tagesmüdigkeit, Gereiztheit und Unkonzentriertheit am nächsten Tag.

Aber es gibt Abhilfe für betroffenen. Zunächst kann man hierfür auf die richtige Schlafposition achten. Wer auf dem Rücken oder der rechten Seite schläft, begünstigt den Reflux. Das Schlafen auf der linken Seite hingegen erschwert den Rückfluss von Magensäure, da der Magen hierbei tiefer liegt als sonst und die Schwerkraft den Reflux erschwert. Generell ist es auch hilfreich, den Oberkörper höher zu lagern.

Eine weitere, ebenso wichtige Maßnahme, ist die richtige Ernährung. Achten Sie darauf, abends keine deftigen Mahlzeiten mehr zu sich zu nehmen. Um dem Reflux vorzubeugen, sollten Sie am besten zwei Stunden vor dem Schlafengehen gar nichts mehr Essen, auch keine Snacks. Besonders Schokolade kann Sodbrennen verursachen.

Mit diesen einfachen Maßnahmen kann der Reflux und die damit verbundenen Beschwerden gemindert werden, und Sie können wieder entspannt schlafen.

## Tipps vom Schlafexperten

- Achten Sie auf die richtige Schlafposition.
- Versuchen Sie beim Abendessen keine deftigen Mahlzeiten zu essen.





# ALKOHL

## VOR DEM SCHLAFENGEHEN

### Eine fragwürdige Einschlafhilfe

Viele Menschen trinken gerne am Abend vor dem zu Bett gehen noch ein Gläschen Wein oder Ähnliches. Hier ist allerdings Vorsicht geboten. Denn als Einschlafhilfe ist vom Alkohol klar abzuraten.

Zwar kann Alkohol uns helfen, uns zu entspannen und unsere Probleme und Sorgen etwas zu vergessen, was uns auch schneller einschlafen lässt, allerdings überwiegen die Nachteile. So mindert Alkohol Studien zufolge die Schlafqualität – wir wachen öfter auf und schlafen unruhiger.

Besonders wenn wir zu viel getrunken haben wirkt sich das negativ auf unsere Nachtruhe aus. Wir müssen wegen des verstärkten Harndrangs öfter auf die Toilette und haben auch mehr Durst, den Alkohol entzieht dem Körper Flüssigkeit. Am nächsten Morgen wachen wir zudem oft erschöpft auf. Erholsam ist das nicht.

Dies kann sich – besonders langfristig – auf die Konzentrationsfähigkeit sowie das Gedächtnis auswirken. Und gewöhnt man sich an den Alkohol vor dem Schlafengehen, wächst auch das Risiko einer Abhängigkeit.

Suchen Sie deshalb lieber nach Alternativen, um besser einzuschlafen, und gehen Sie Ihren Einschlafproblemen auf den Grund. So finden sie eine langfristige, gesunde Lösung und wirklich erholsamen Schlaf.

### Tipps vom Schlafexperten

- Gehen Sie Ihren Schlafproblemen auf den Grund.
- Suchen Sie nach Alternativen.





# NEUE GEOMANTIE

## KRAFTVOLLE, GESUNDE LEBENSÄRÄUME IM PRIVATEN UND GEWERBLICHEN BEREICH

### WER KENNT DAS NICHT?

Es gibt Häuser, Wohnungen oder auch Plätze, wo es uns hin zieht. Wir fühlen uns wohl, genießen es dort zu sein und wir können uns entspannen.

Dann gibt es Bereiche, da fällt es uns schwer einzutreten. Man fühlt sich unwillkommen, spürt eine Beklemmung oder einen Druck auf den Schultern, hat das Empfinden, dass Streit in der Luft liegt und oft wird es begleitet mit einem schlechten Geruch oder Anspannung. Auch gibt es Stellen, die man in der eigenen Wohnung oder im Haus eher meidet.

Viele Menschen werden von negativen, geomantischen Störzonen beeinflusst. Es dauert einige Zeit, bis man den Zusammenhang von Befindlichkeiten und kranken Störzonen in einem Haus überhaupt erkennt, wenn man nicht geschult ist oder jemand einem darauf aufmerksam macht. Viele nehmen es einfach als gegeben hin und wissen nicht, woran das liegen könnte.

### MAN SIEHT SIE NICHT AUF ANHIEB, ABER MAN SPÜRT SIE SOFORT!

Links drehende Wasseradern, kaputte Erdchakren,

Radioaktivität, Erdverwerfungen, linksdrehende Abstrahlungen, bauliche Unregelmäßigkeiten, sind nur einige Störfelder, die das Energiepotenzial der Erde und so auch unseren Lebensraum sehr stark beeinträchtigen. Dadurch werden auch Elektromog und andere negative Strahlungsemissionen begünstigt. Dazu wirken oft noch erdverbundene Seelen, persönliche Erinnerungsstücke, Andenken und ähnliches energiezehrend auf uns.

Ein gestörter Lebensraum kann sich uns durch ständige Müdigkeit, häufige Kopfschmerzen, Streitigkeiten, Konzentrationsschwäche, Schlafprobleme, Angst, Antriebsschwierigkeiten bis hin zu Krankheitsfällen wie Krebs äußern. Sogar unsere Tiere können davon betroffen sein.

Bei einer Haus- und Grundstücksuntersuchung werden vorhandene Störfelder ermittelt und sogleich behoben. Energieraubende Faktoren werden nachhaltig neutralisiert und in positive umgewandelt. Dabei muß nichts an der Einrichtung verändert oder umgestellt werden.

Es entsteht ein kraftvoller Lebensraum, der eine geschützte, stabile Basis für Gesundheit, Lebensfreude und Glückseligkeit schafft.

So nützen wir das volle Energiepotenzial der Erde für uns und helfen dabei auch der Natur mit all Ihren Wesen, sich wieder zu erholen.

[Hier erfahren Sie mehr über unsere geomantische Arbeit.](#)





#### **Unsere Vision**

Ich hatte selbst jahrelang Rückenschmerzen und Schlafprobleme. Die Ursache war nach ausführlicher Nachforschung geklärt, es war eine falsche Matratze und stressbedingter schlechter Schlaf. Nach jahrelanger Suche habe ich für mich und meine Frau eine Lösung gefunden. Wenn Sie wieder gesund und erholsam schlafen möchten, sind Sie bei uns richtig. Ein gesunder Schlaf ist eines der elementarsten Bedürfnisse des Menschen. Nur, wer sich über Nacht erholt, kann tagsüber kraftvoll und beschwingt den Tag genießen. Wer richtig ruht und gut schläft, erhöht seine Lebensqualität, schöpft mehr Energie für den Tag, ist wacher, entspannter und leistungsfähiger.

Durch unsere über 30-jährige Erfahrung, finden wir auch für Sie die passende Lösung.

#### **Kennen Sie das?**

Sie haben nach dem Aufstehen Schmerzen im Rücken, Schulter oder Lordosebereich und möchten Besserung?

Sie suchen ein Bett, das Sie entlastet, unterstützt und ein Leben lang erholsam schlafen lässt?

Sie möchten gut und gesund schlafen, ohne Plastik, Giftstoffe, Elektromog oder Metalle im Bett?

Sie suchen kompetente Beratung von einem Experten, der sich wirklich auskennt und Ihnen helfen kann, das richtige Schlafsystem für Sie zu finden?

#### **Naturschlafexperte Georg Niebler**

Telefon 09195 - 3520  
www.der-niebler.de  
Neuhauser Hauptstraße 66  
91325 Adelsdorf - Neuhaus



Mission mit Auszeichnung: Die „New Work Corporate Culture à la NAVE Business Group“ formt den Führungs-, Arbeits- und Umgangsstil der Zukunft auf Basis betriebswirtschaftlicher Analyse

Im digitalen Wandel strategisch zu mehr Geschäftserfolg & Wettbewerbsvorsprung mittels Kurskorrekturen durch den

# Wachstums NAVEgator

Verleihen dem Thema Unternehmenskultur neue Wertschätzung und betriebswirtschaftliche Relevanz: Brigitte und Thomas Nave

**ORHIDEAL**  
**media**  
**face** 2023  
Kompetente Interviewpartner  
für Medien, Wirtschaft & Veranstaltungen

„Wenn Unternehmenskultur nur „passiert“, NAVEGieren wir Teams und Unternehmer sicher vom Opfer- in den Schöpfermodus!“

[www.nave-coaching.com](http://www.nave-coaching.com)

Das unschlagbare, gefragte Erfolgspaar Brigitte und Thomas Nave sorgt auf der Bühne, in Seminaren und Beratungen mit dem modernen Ansatz einer New Work Corporate Culture für Standing Ovations und macht damit Unternehmen zu Spitzenarbeitgebern mit Bestleistung. Die beiden betriebswirtschaftlich weitblickenden, empathischen Teamflüsterer bringen mit ihrer pragmatischen Arbeitsweise, einer unfassbaren Leichtigkeit und Freude die Initialzündung in Unternehmen, damit Mitarbeiter sich mit ihrer Aufgabe besser identifizieren, ihre Rolle mit Leidenschaft erfüllen, die Unternehmensleitsätze wirklich zum Leben erweckt werden und die Unternehmenskultur endlich im Einklang mit der Philosophie steht. Diese Soft Facts werden durch das NAVE-Duo zur harten Währung mit schwarzen Zahlen!

Unternehmen, die sich im Geschäftsalltag regelrecht verknoten - mit Nebenwirkungen wie Mitarbeitermangel, sogwirkender Fluktuation, destruktiver Kommunikation und unaufgedeckter Selbstsabotage aller Art - bekommen durch die NAVEGation nicht nur neue Orientierung, sondern die Begleitung und bodenständige Umsetzungshilfe, um wirklich ans Ziel zu gelangen. Statt der üblichen Strohfeuer zünden die sympathischen Bessermacher bei ihren Kunden die olympische Flamme und lassen ihre Auftraggeber durch das Tor der gewinnbringenden Unternehmenskultur schreiten. Mit so einem Wachstums-NAVEgator schaffen Unternehmer ein Betriebszuhaus für Gewinner, mit VerANTWORTungsbewusstsein und fehlerFREUDIGer Tatkraft! Viel Erfolg wünscht Ihnen *Orhidea Brigel, Herausgeberin*





# Besondere Auszeichnung 2022 für zukunftsweisendes Unternehmertum

Um Multiply Your Leadership Performance zu erreichen  
benötigen Sie  
Emotionale Intelligenz

Modern Führen mit EQ,  
emotionaler Intelligenz -  
Multiply your Leadership  
Performance. **EQ Online Kurs:**





# Die Lizenz zum Clean werden

Die CLEAN AND FREE THERAPY ist der Game-Changer, oder besser noch der Paradigmenwechsel in der Suchttherapie. Prof. Hoffmann kann völlig auf toxische Medikamenten, die teilweise ein hohes Abhängigkeitspotenzial haben verzichten. Ob Alkoholentzug oder Drogenentgiftung, die Entzugsphasen verlaufen sanft und bringen dank Akupunktur und Cranial-elektrischer-Stimulation keine schmerzhaften Entzugssymptome mit sich. Der Körper wird in Rekordzeit wieder regeneriert und so ist nur ein stationärer Aufenthalt von 7 oder 10 Tagen notwendig. Da nur exklusiv ein Klient auf einmal behandelt wird, ist eine 100% Diskretion und eine intensive Arbeit garantiert. Das ONE to ONE Setting zeigt mit 90% Erfolgsquote ihre Wirksamkeit und ist seit Jahren erprobt. Nach dem Aufenthalt auf Gozo, einer kleinen Insel im Mittelmeer, die zu Malta gehört, folgt eine CLEAN AND FREE THERAPY CHALLENGE zur ultimativen Suchtbefreiung! Jetzt werden die neuen Neuronenverbindungen täglich aktiviert und somit fest verbunden. Nach etwa 100 Tagen ist der neue Seinszustand erreicht und die ultimative Suchtbefreiung programmiert.

Prof. Hoffmann baut ein weltweites Partnernetzwerk auf. Lizenznehmer, die sein Behandlungskonzept betreiben wollen, können sich bewerben. In Kürze beginnen die Ausbildungen für die Schweiz, Österreich und Deutschland. Geeignet ist diese Behandlungskonzept für Menschen, die Betroffenen aus einer Lebenskrise führen wollen. Denn Sucht, so Prof. Hoffmann ist keine Krankheit, sondern eine erlernte Hilflosigkeit!

Wenn Sie also über Herz und Verstand verfügen, könnte dies ein etabliertes, lukratives Angebot für eine neue Existenz sein.

Einfach Bewerben, Prof. Hans R. Le-Hoffmann wird sich bei Ihnen melden.

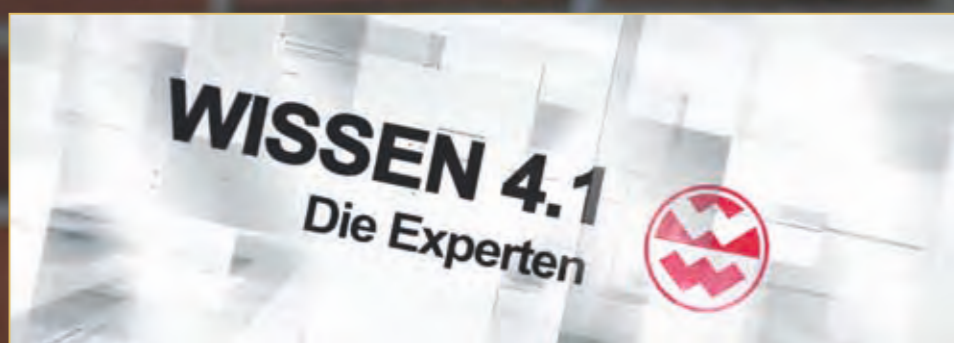
[www.cleanandfree.eu](http://www.cleanandfree.eu)

Einzigartiges  
Behandlungs-  
konzept  
von und mit  
Prof. Hans R.  
Le-Hoffmann:  
„Denn Sucht ist  
keine Krankheit,  
sondern eine  
erlernte  
Hilflosigkeit!“

*„Erprobte Methode  
für Lizenzpartner!“*



# Mediengesicht Heidi WeberRüegg Kein Blabla, sondern Wissen pur!



„Wir brauchen Menschen,  
wie Heidi Weber Rüegg,  
die progressiv denken  
und handeln!“



# Ambition als Wachstumsmotor

Mit Heidi Weber Rüegg gelingt der Paradigmenwechsel. Die pragmatische Zukunftsgestalterin ermöglicht den Shift - weg von den typisch hierarchischen Elementen - wie Leistungsziele, klare Vorgaben, EGO-Fokus - hin zu einer zeitgemäßen Führung, die Sogwirkung erzielt. Warum ist das wichtig? Künstliche Intelligenz verändert zunehmend die Arbeitswelt. Ein radikaler Paradigmenwechsel steht an. Unter der stetig wachsenden Komplexität, unter Leistungsdruck geht die Freude am Tun verloren. Daraus resultieren Spannungen und Konflikte. Dies wiederum mündet vielfach darin, dass wertvolle Mitarbeitende innerlich kündigen oder das Unternehmen verlassen. Immer öfter stellen sich die Unternehmer die Fragen; Wie sollen wir auf diesen Paradigmenwechsel reagieren? Wie können wir ihn vollziehen? Was ist konkret zu tun? Die Antwort ist einfach: Neben Digitalisierung und Automatisierung ist unbedingt auch die Investition in zeitgemässes Leadership der Führungskräfte und Schlüsselpersonen sowie Arbeitsformen notwendig. Ein Miteinander, das neue Massstäbe setzt und zu einem echten Erfolgsfaktor für das Unternehmen wird.

Unternehmen, die sich darauf vorbereiten, sind besser aufgestellt und sicherer auf dem Markt. Je prozess- und sachbezogener das Arbeitsumfeld wird, sozusagen „kühler“ es wegen künstlicher Intelligenz wird, desto größer wird das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und sozialer Nähe, nach „wärmender“ Betriebsführung und konstruktivem Arbeitsklima.

Joyful Leadership ist angesagt, denn die Zukunft wird vielseitiger und kreativer, was die Fähigkeit erfordert, Visionen zu entwickeln und die Menschen dafür zu gewinnen. Freudvolle, inspirierende, wertschätzende Art Ziele zu erreichen ist angesagt. Druck auszuüben, ist nicht mehr zeitgemäß! Kreativität, lustvolles Miteinander, eine packende Vision, Begegnungen mit Herz und einiges mehr gehört zu dieser neuen, freudvollen Form der Führung. Hier wird jeder Mitarbeiter kreativer Unternehmensgestalter und Ideengeber. Kompetent und klar stellt Heidi Weber Rüegg die Weichen auf Führung und Märkte von morgen!

[www.impact-gmbh.ch](http://www.impact-gmbh.ch)

„Die Unternehmenskultur an den digitalen Wandel anzupassen wird überlebenswichtig!“



Unterhaltsam im Radiointerview



ORH IDEAL  
**media face** 2022  
Kompetente Interviewpartner  
für Medien, Wirtschaft & Veranstaltungen



„Nutze jetzt dein  
eigenes Fachbuch  
als Turbo für  
mehr Erfolg und  
Einkommen mit Hilfe  
unserer Masterclass!“



Weitere Infos zu Keynotes:  
[www.barbara-messer.de](http://www.barbara-messer.de)

## Dein eigenes Buch als Türöffner für mehr Kunden

Mit Barbara Messer und Mike Borchert



Wir verhelfen dir von der ersten Idee zum vermarktungsfähigen Fachbuch: Du möchtest dich als namhafter Experte in deiner Branche positionieren, anstatt einfach nur austauschbar zu sein? Dann nutze dein eigenes Buch als Karriere-Booster. Es baut Vertrauen auf, verwandelt deine Leser in zahlende Kunden und sorgt für deinen guten Ruf.

In dieser Masterclass zeigen wir dir Schritt für Schritt, wie du dein eigenes Buch schreibst, vermarktest, dich glasklar in deiner Branche positionierst und dadurch lukrative Aufträge generierst. Endlich gehst du nicht mehr in der Masse der vielen Expertinnen und Experten unter, sondern hebst dich eindeutig hervor. Nicht umsonst steckt im Wort „Autorität“ auch das Wort „Autor“. Also werde zur Autorität in deiner Branche und lass dein eigenes Fachbuch für dich sprechen.

[www.buch-masterclass.de](http://www.buch-masterclass.de)



Der mit den Synapsen tanzt:  
Wie Neurowissenschaftler und Lernbeschleuniger  
Josua Kohberg die Wissensgesellschaft in die Zukunft  
katapultiert und Unternehmen durch High Tech  
Future Learning & Skill Development in  
Mitgestalter der digitalen Ära verwandelt.

Wer in das KOSYS  
Universum eintaucht, ist  
und bleibt begeistert:  
Über 5000 Referenzen  
sprechen für sich  
„neos“ setzt sich aus  
dem lateinischen Wort  
„neo“ für „neu“ und  
„os“ für „operating  
system“ zusammen.  
Die Idee hinter dem  
Namen ist, auf eine  
neue und revolutionäre  
Art Informationen in die  
Verknüpfung  
zu bekommen.

Hightech-Tools in der Wissensgesellschaft dank

# NeuroGenius

ORHIDEAL  
**media**  
**face** 2022  
Kompetente Interviewpartner  
für Medien, Wirtschaft & Veranstaltungen

Zunächst ist die Erde immer eine Scheibe, bis jemand die Kugel entdeckt. Wer hätte am Anfang gedacht, dass eine Glühlampe die industrielle Revolution einleiten, ein angebissener Apfel unsere digitale Zukunft bestimmen und die neos®-Produkte von Didaktikrevolutionär Josua Kohberg unsere Lernfortschritte beschleunigen würden - und das mit Ultraschallgeschwindigkeit! Was damals surreal schien, ist heute Realität und gefragt bei Fans, Unternehmenskunden, Kooperationspartnern, Investoren und den Medien: das KOSYS Lernsystem durch neuronale Stimulation mittels unbewusster Wahrnehmung der Lehrinhalte durch Ultraschallübertragung.

Das Erfolgsduo Simone und Josua Kohberg, KOSYS GmbH, hat für Fans des gehirngerechten Lernens ein eigenes Selbstverwirklichungs-Universum geschaffen, das „Neuron-Valley“ für bahnbrechende Lehrmethoden zwecks Upgrading der Persönlichkeit und Unternehmensteams. Das international aktive Unternehmen entwickelt Produkte auf Hightech-Basis, die dazu dienen, dass die Menschheit mit dem rasanten Tempo der Zukunft mithalten und dennoch mit sich im Einklang leben kann. Wann ist Ihnen das Lernen wortwörtlich so unter die Haut gegangen? KOSYS macht's möglich! *Orhidea Briegel, Herausgeberin*

„neos® macht erfolgreich!  
Wer seine Teams schnell updaten  
kann, seine Mitarbeiter effektiv  
entwickelt und den Wissenstransfer  
beschleunigt, der profitiert von einem  
enormen Wettbewerbsvorsprung!“

[www.kosys.de](http://www.kosys.de)



Live auf dem Angstfrei Kongress  
in BERN - SCHWEIZ am 17. & 18. September 22  
[www.angstfrei-kongress.ch](http://www.angstfrei-kongress.ch)

ORHIDEAL  
**media  
face** 2022

Kompetente Interviewpartner  
für Medien, Wirtschaft & Veranstaltungen

# Quoten Queen

Mit [www.goglin.de](http://www.goglin.de) zum Erfolg

Orhideal-IMAGE.com • Das Businessportrait-Magazin für PR Präsentation & Cross-Marketing



Diana



## HERZLICH WILLKOMMEN

auf der offiziellen Website von Diana Marisa Brachvogel!

Hier dreht sich alles um:

Schauspiel

Klassisch indischen Tanz (Kuchipudi)

Musik

Malerei

[www.dianamarisa.com](http://www.dianamarisa.com)





## Vorbildgastgeberin Stefanie Koos

Unkomplizierter und gewissenhafter als jede digitale Bookingplattform: der persönliche Dialog mit dem Team rund um Hotelmanagerin Stefanie Koos gewährleistet beste Konditionen und individuelle Angebote direkt vom Qualitätsanbieter. Als Top-Spot in Paderborn ist das familiäre Haus mit Tradition für viele Gäste und Firmen die erste Wahl!



## Hotel Heide Residenz \*\*\* Superior eine erstklassige Adresse in Paderborn als zweites Zuhause

Das Gesicht hinter dem Hotelerfolg: als charmanter Gästemagnet hat sich Stefanie Koos mit ihrem Team durch individualisierte Vorgehensweise und herzlichen Service bundesweit einen guten Namen gemacht. Wenn die angesehene Powerfrau mit Ihrem Ehemann Achim (IT Experte) Angebote konzipiert und Aufenthalte vorbereitet, ist eines gewiss: jeder Gast ist in diesem Haus nicht irgendeine Nummer - er ist für Familie Koos immer DIE NUMMER 1!

[www.heideresidenz.de](http://www.heideresidenz.de)



[www.datavisibles.com](http://www.datavisibles.com)

**Macht die Fakten sichtbar:** *datavisibles* Kunden wollen fundierte und optimale Entscheidungsgrundlagen. „Datendolmetscher“ Andreas Schaal schafft mit seinem Team komplexe Datenströme in konkrete Entscheidungshilfen von morgen zu übersetzen. Als Bindeglied zwischen technischen Abteilungen und Management reduziert er Schnittstellenverluste und bringt die Interessen aller Beteiligten auf einen Nenner.

„Lösungen sind meine Leidenschaft! Davon profitieren unsere Kunden.“

Sicher entscheiden durch strategische Begleitung:

# Big Data Supervisor

Die unternehmerische Herausforderung der Zukunft wird nicht nur die Bewältigung einer enorm rasant steigenden Datenflut sein, sondern vor allem deren kluge Auswertung und Nutzung als Schlüssel zum Erfolg. Es ist genau diese Kunst, die den IT Unterschied macht: Mit seiner langjährigen Expertise und einem gut koordinierten, internationalen Team stärkt Andreas Schaal mit *datavisibles* den Wettbewerbsvorsprung seiner Auftraggeber! Nicht nur Großunternehmen, vor allem der Mittelstand kann sich mit *datavisibles* seine Pole Position sichern. Es gewinnt nicht der Größere, sondern der Agilere und Schnellere! Mit dem „Herrn der Daten“ haben Sie einen zuverlässigen Vertrauenspartner als Wachstumsbeschleuniger an Ihrer Seite. **Raus aus der Datenohnmacht - hin zu *datavisibles*!** *Orhidea Briegel, Herausgeberin*



# Inselliebe

Sylt macht süchtig



Podium der starken Marken

ORH  
IMAGE IDEAL<sup>®</sup>

HAUTAU TV EXPERTEN



## Medienpower 2.0

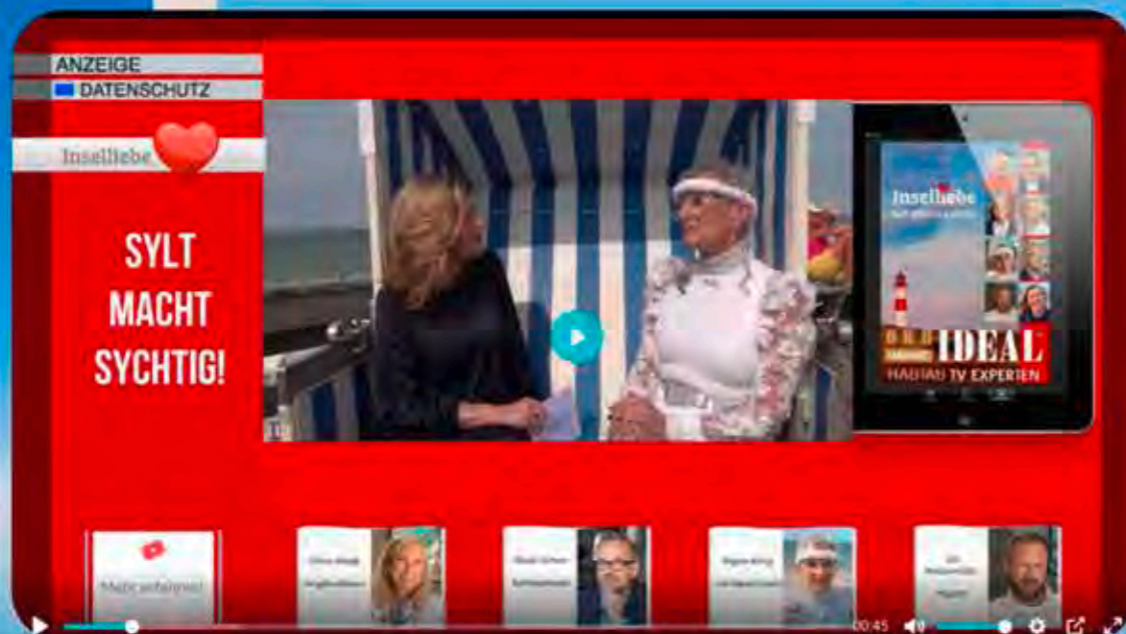
Ob direkt Print und TV kombiniert oder erst das eine dann das andere, egal ob Jahre später oder zeitnah, beide Veröffentlichung sind Evergreen-PR der Extraklasse.

Wenn dann noch im Online-Magazin das Video eingebunden ist, verschmelzen zwei starke Medien zu einem.

Das ist Medienpräsenz die überzeugt!



SYLT1



**Bei Ihrem virtuellen Strandkorb-Schnack dreht sich alles um Sylt, wie kamen Sie auf die Idee, Frau Hautau?**

Wir sind mit Sylt gestartet, denn was liegt näher, bei einer Kooperation mit Sylt1. Natürlich sind wir offen für Föhr und Amrum - Liebhaber:innen.

**Was ist die Idee hinter der Inselliebe?**

Vielleicht kennen Sie das auch, Sie sitzen in Ihrem Strandkorb und kommen mit Ihrem Strandnachbar ins Gespräch. Nachdem Sie sich über die Insel und Ihre Lieblingsplätze unterhalten haben, kommen Sie irgendwann zur Frage, "Und was machen Sie?"

Das ist so natürlich, weil Menschen gerne mehr über Ihr Gegenüber erfahren. Und, wo kann man besser netzwerken als im

Strandkorb oder Urlaub? Das ist so natürlich.

**Warum Inselliebe virtuell?**

Zum einen ist es der Lage seit 2020 geschuldet, da die Maßnahmen ein Umdenken forderten.

Doch schon weit davor habe ich mir viele Gedanken gemacht, wie auch TV, klimaneutraler und zeiteffizienter für die Interviewgäste sein kann. Die Akzeptanz für Zuschaltung ist in den letzten Jahren sehr gewachsen und die technischen Möglichkeiten, die wir heute haben, bestärken mich in diesem Schritt.

Auch steht es in keinem Verhältnis, für ein 15-minütiges Interview eine lange Anreise auf sich zu nehmen, plus weiterer Kosten. Unternehmer sollten doch bei Ihren Kunden sein.



Sylt ist nicht nur eine Insel, sondern ein Lebensgefühl und eine echte Marke, die weit über Deutschland hinaus bekannt ist. In den 1920er Jahren übte sie eine magische Anziehungskraft auf Maler, Schriftsteller, Schauspieler und andere Berühmtheiten aus, die bis heute anhält. Kampen ist international als berühmtes Reiseziel für Prominente und Reiche bekannt.

Eine historische Verbindung besteht zwischen Sylt und Hamburg sowie, Berlin, die nur noch wenige Menschen kennen.

# SYLT FÖHR AMRUM

## NETZWERKEN AM STRAND

**Wird es irgendwann eine Inselliebe direkt von Sylt geben?**

Im September 2022 haben wir direkt in Kampen am Strand gedreht. Jetzt sind wir in der Planung, mindestens sechs neue Folgen/Monat live von der Insel zu produzieren. Dazu suchen wir noch eine Drehortkooperation, da wir ja für alle Wetterlagen gerüstet sein sollten. (lacht). Dazu planen wir im Anschluss der Produktion einen Netzwerkevent.


**Wie wird man Gast in der Inselliebe?**

Unsere Gäste erwarten zu jeder Liveproduktion viele Highlights! Von Fotos, über ein Artikel im Orhideal Magazin bis zur Werbekampagne werden alle Medien integrierte. Unternehmer:innen können sich jetzt schon für diesen außergewöhnlichen Event bewerben.

**Gibt es eine Vision für Inselliebe?**

Unsere Idee ist ab 2023 die Nachbarinsel zu bereisen und ein ganz besonders Format im Rahmen der Anreise auf der Insel.

**Die zweite Heimat. Der Ort, den Sie immer wieder bereisen. Eine Liebe, die schon lange hält!**

 **Inselliebe**

YouTube - Martina Hautau TV



**Martina Hautau | Medienlenkerin**  
[www.martinahautau.TV/inselliebe](http://www.martinahautau.TV/inselliebe)





# Ulla Kock am Brink



**Martina Hautau:** Liebe Ulla, es freut mich, dass du deine Show bei RTL wieder moderierst, was ja kaum selbstverständlich ist. Wie nimmst du es wahr?

**Ulla Kock am Brink:** Das stimmt, noch immer werden oft junge Frauen oder häufiger sogar noch Männer jeglichen Alters bevorzugt, darum freut es mich umso mehr. Ich hoffe, dass ich so ein Zeichen gegen Altersdiskriminierung setzen kann und bald mehr Frauen 50+ im TV als Gastgeberinnen einer Show wirken werden.

**Martina Hautau:** Neben dem Revival deiner Show aus den 90igern bist du auch im Beachhousetalk mit Jan Scharfe zu sehen, um was geht es in dieser Sendung?

**Ulla Kock am Brink:** In entspannter Atmosphäre reden wir über die Dinge des Lebens und über den Bezug des Gastes zu der Insel und die Themen, die jeder einzelne Gast mitbringt. Dabei wird Wein verkostet, sehr viel Wein - aber auch Wasser.

**Martina Hautau:** Du bist wie ich ein Kind aus dem Kohlenpott, welches die TV-Welt erobert hat. Gibt es irgendwann eine Biografie von dir?

**Ulla Kock am Brink:** Am 11.10.2022 erscheint mein Buch "Glücksritterin". Ich erzähle plastisch und vor allem mit sehr viel – auch derbem – Humor über meine wilde Pippi-Langstrumpf-Kindheit im Ruhrgebiet und wie der Zufall mich ins Fernsehen geführt hat.



Link zum Video: <https://youtu.be/pOZak76FfjU>

*Ganz zufällig kann es sein, dass Ihnen die Wahlsylterin Ulla Kock am Brink auf dem Weg von der Wilhelmine zum Strand begegnet. Auf RTL ist Sie mit Ihrer Kultshow aus den 90igern "Der 100.000 Mark Show" seit 4.09 wieder mit spannenden Spielen am Start.*







Wenn das Licht schon leuchtet und die Musik erklingt, wenn Sie nach Hause kommen, ist dies eine Atmosphäre es wohligen Ankommens. Vielleicht ist auch schon das Badewasser eingelaufen und Sie können sich sofort in die Fluten begeben. Das ist Smarthome-Erleben.

# Olaf Seibicke

Wind und Wellen, Sand und mehr, purer Genuss für Feinschmecker, das ist ein Grund, warum Olaf Seibicke jedes Jahr mit seinen Gästen Sylt bereist. Aber dass ein Hoteldirektor mit seinen Stammgästen sich auf eine Gourmetreise an andere Orte begibt, ist schon sehr außergewöhnlich.



Link zum Video: [https://youtu.be/KDf\\_gH5BW0I](https://youtu.be/KDf_gH5BW0I)



*"Meine erste Ausstellung war auf Sylt und seitdem komme ich immer wieder gerne hierher und das mit meinen Gästen."*

*"Smarthome spart Strom, ist mit jedem Budget umsetzbar und bietet die Chance das Leben zu individualisieren."*

**Olaf Seibicke:** Ja, das stimmt. Für mich gilt immer, dass die Mitarbeiter, die Seele eines Hauses sind und ich schätze es sehr, dass unser Team gewachsen ist. Auch ist es für unsere Stammgäste schön, in die vertrauten Gesichter zu schauen.

**Martina Hautau:** Was verbindet dich mit Sylt?  
**Stephan Koll:** Eine lange Liebe, neben privaten Besuchen auch viele geschäftliche Gründe und seit diesem Jahr unser Showroom im Konzeptstore von Beton.Gold in Kampen.  
**Martina Hautau:** Was erlebe ich in dem Showroom?  
**Stephan Koll:** Überraschungen! Von Akustischen bis atmosphärischen Ideen von Licht über Techniksteuerung.

**Martina Hautau:** Es ist mittlerweile üblich, dass ich im Norden Kaiserschmarn bekomme und im Süden Fisch. Wie stehen Sie dazu?  
**Olaf Seibicke:** Ja, das ist wahr, doch ich gehe davon aus, dass aus der Tradition heraus etwas immer noch anders schmeckt. Wer kennt das nicht, genau in dem Land schmeckt in der Kombination mit dem Ambiente, der Luft genau das Gericht besonders und daheim ist es einfach anders. Darum reise ich mit meinen Gästen gerne an die Orte, um den Genuss zu stärken.  
**Martina Hautau:** In den letzten zwei Jahre hat Ihre Branche mit starken Einschränkungen umgehen müssen, was ist Ihr Fazit?



<https://der-linden-hof-gotha.de>

[www.sk-systems.net](http://www.sk-systems.net)





# Sweet-Smart-Home

Ab 2023 auf **SYLT 1**

*In der neuen Serie für Sylt 1 dreht sich alles um Wohnen & Leben. Von A wie Akustik endet es bei Z wie Zeitschaltung.*

**Orhideal Briegel:** Digitalisierung ist in aller Munde und macht auch vor dem Zuhause kein Halt. Wie sind Sie auf die Idee dieser Sendereihe gekommen?

**Martina Hautau:** Ich kenne Stephan Koll seit vielen Jahren und seit dem ersten Treffen schwebt diese Idee in unseren Köpfen. Dieses Thema ist vielschichtig und wir nehmen wahr, dass viele Menschen, dem Thema entweder reserviert gegenüber stehen oder die Möglichkeiten auch im Bereich Energieersparnis kaum erkannt haben.

**Axel Link, Sylt 1:** Dazu kommt, dass das Thema Wohnraum eine besondere Bedeutung auf Sylt besitzt. Ebenso freut es uns, dass die Produktion im SK Systems Showroom im Konzeptstore von BETON.GOLD Sylt in Kampen produziert werden kann. Ein sehr passender Rahmen für diese Serie.

**Orhidea Briegel:** Wer sind Ihre Gäste?

**Martina Hautau:** Jeder Unternehmer, der sich um das Thema Wohnen kümmert.

**Axel Link:** Es kann der Elektromeister oder eine Feng Shui Beraterin sein, jemand aus dem Bereich Technik oder Interieur.

Jetzt bewerben unter:

[www.martinahautau.tv/sweet-smart-home](http://www.martinahautau.tv/sweet-smart-home)

## Sprecher & Experten für Ihre Veranstaltung



HIER in der Galerie stöbern





# Regina König

Sylt eine Insel, die selbst Geschichte schreibt und auf der viele freudvolle, tragische und spannende Geschichten geschehen. Neben heimlichen Hochzeiten kann man hier auch Heiratsschwindlern und Hochstaplern begegnen. Normalerweise kehrt ein Opfer niemals an den Tatort zurück, doch Ihre Liebe zur Insel ist ungebrochen.

*"Keiner im Hotel hat es mitbekommen und so waren alle sehr erstaut, was mir widerfahren ist. In dem für mich schönsten Ambiente."*



Link zum Video: <https://youtu.be/jNRIorRFzrY>

**Martina Hautau:** Wenn Menschen die Geschichte "Die Königin und der Narzisst" lesen, ist Entsetzen über das, was Ihnen widerfahren ist, doch gleichzeitig stellt sich die Frage: "Warum vier Jahre?"

**ReGina König:** Zum einen heißt es erstmal sich klar zu werden, was da geschieht, mit einer rosaroten Brille ist das etwas schwierig. Als ich es erkannt hatte und gehen wollte, merkte ich schnell das mein Leben bei einem knallharten Bruch in Gefahr war, so musste ich einen Weg finden mich zu befreien und da braucht einfach seine Zeit.

**Martina Hautau:** Wie gehen Sie mit dem Erlebnis um?

**ReGina König:** Nun ich weiß, dass dies kaum meine beste Bestellung ans Leben war. Doch nachdem ich zurückgefunden habe in mein Leben bin ich sehr glücklich, was sich jetzt alles zeigt. Ich helfe Menschen, den Reset-Knopf zu bedienen, um wirklich frei zu leben.

Zum Buch: <https://mut24.me/queen8>

Bei Feng-Shui denken viele immer noch an östliche Lehren, die kaum in unsere Welt passen. Doch auch unsere Wohn- und Arbeitsräume, ja Städte und eine Insel kann dadurch da Verweilen wollen stärken und Harmonie erschaffen.

**Martina Hautau:** Den Flair einer Insel erhalten und doch mit der Zeit Schritt halten, ist das möglich?

**Olivia Moogk:** Natürlich ist das möglich, sogar leichter als viele denken. Schauen wir uns die naturgegebenen Formen an und nehmen diese als Form für Siedlungen.

**Martina Hautau:** Würde das bedeutet, es würden keine Hochhäuser gebaut?

**Olivia Moogk:** Bedingt richtig. Da gibt es mehr zu schauen, als eine schnelle Antwort.

**Martina Hautau:** Viele haben bei dem Gedanken an Feng-Shui asiatische Symbole im Sinn. Gibt es auch eine westliche Feng-Shui-Form?

**Olivia Moogk:** Es gibt wunderbare



Link zum Video: [https://youtu.be/2GRX\\_6S63fk](https://youtu.be/2GRX_6S63fk)

Möglichkeiten die Energien "westlich" zu aktivieren.

**Martina Hautau:** Wie könnte ich anfangen?

**Olivia Moogk:** Wir haben alle ein gutes Gespür, das wäre der erste Schritt. Ein Buch oder eine Beratung ein zweiter.

Olivia Moogk

[www.olivia-moogk.de](http://www.olivia-moogk.de)







# Oliver Scheer

**Martina Hautau:** Die Unternehmer auf Sylt haben wie auch anderswo herausfordernde Zeiten kaum nur hinter sich, sondern die nächsten Themen stehen schon vor der Tür. Wo sehen Sie weitere Faktoren, die jeder Unternehmer im Blick haben sollte?

**Oliver Scheer:** Nach der finanziellen Belastung in der Krise, haben sich viele Hilfskräfte und Fachpersonal gerade in der Gastronomie und im Einzelhandel umorientiert, die jetzt fehlen. Ein Anreiz könnte ein steuerfreier Sachbezug als Goldanlage sein.



*Mitarbeiter gewinnen und sein Unternehmen sicher in die Zukunft zu bewegen liegt vielen Unternehmern am Herzen, doch manchmal fehlen Ideen.*



Link zum Video: <https://youtu.be/DWXryLN2d8Y>

Doch auch Gesetzesänderungen, die wenige Unternehmer im Fokus haben, heißt es jetzt zu beachten, denn sonst könnte es ein böses Erwachen geben.

**Martina Hautau:** Was meine Sie damit?

**Oliver Scheer:** Es geht um eine Enthftung bei der BAV, damit der Arbeitgeber nie zum Zahlmeister für die Leistungsschwäche der Versicherer wird. Das kann mal schnell bei 10 Mitarbeitern in Summe ein 5 bis 6-stelligen Betrag werden, der Unternehmen belastet.

*„Steuerfreier Sachbezug neu gedacht, könnte ein Anreiz sein Mitarbeiter für die Insel zu gewinnen.“*

**Martina Hautau:** Sie sind im Expertenpool von Orhideal für den Bereich Forschung und Innovationen im Einsatz. Wie ist es zu diesem Thema gekommen?

**Jan Wiesenmüller:** Als Kind war es eine Kugel, die in einem Spielwarenladen schwebte. Heute möchte ich Unerklärbares erklärbar machen.

**Martina Hautau:** Die Digitalisierung hat durch die Pandemie noch mal Fahrt aufgenommen, wo liegen die Herausforderungen für Unternehmen?

**Jan Wiesenmüller:** Es geht oft um das Entwickeln einer optimalen Anwendung, die immer individuell sind.

*Jan Wiesenmüller*



Link zum Video: <https://youtu.be/gbXnoAOrdu8>

**Martina Hautau:** Wie weit liegen Theorie und Praxis für Sie auseinander?

**Jan Wiesenmüller:** Nach der Grundlagenforschung braucht es eine Umsetzung in Technologien, damit es auch einen Mehrwert hat für die Gesellschaft. Es braucht aber mehr Bewusstsein, dass die Wissenschaftler auch im Land bleiben.

*„Unerklärbares erklärbar machen, dabei individuelle Lösungen entwerfen.“*

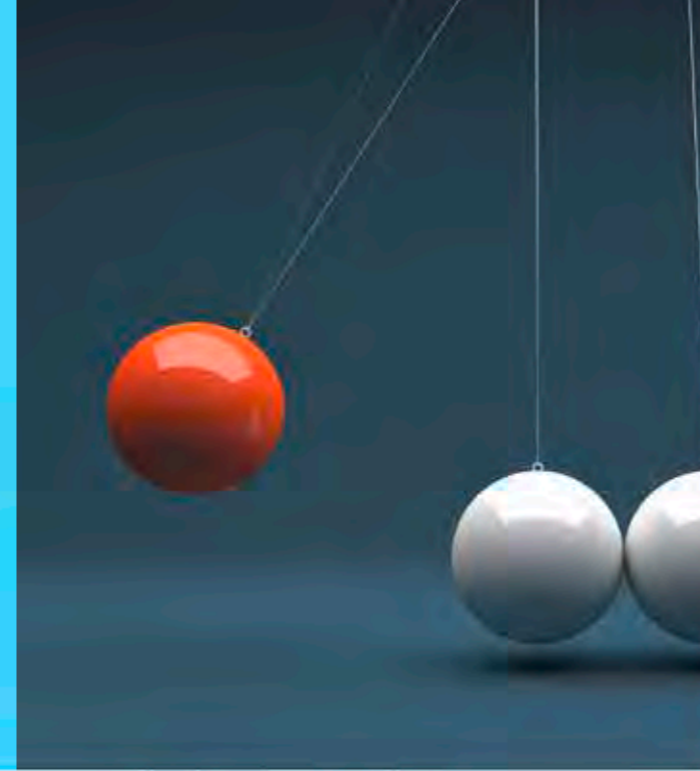






## Vom Start bis in die Zukunft Geschichten haben Sogwirkung

Wenn Menschen Ihnen über die Schulter schauen können, Sie den Blick hinter die Kulissen freigeben und Sie die Erlaubnis geben, Ihre Philosophie - ja, den Menschen hinter dem Unternehmen - zu entdecken, dann zeigen sich einzigARTige Unternehmensgeschichten.



# EVERGREEN CONTENT

Eine Quelle der Inspiration

Wer in Ihrem Unternehmen oder Ihrer Kunden kennt Ihre Philosophie? Wer weiß, was Sie angetrieben hat, als Sie Ihr Unternehmen gegründet haben und was Sie heute bewegt?

Neben der Idee und den Wunsch etwas in der Welt zu verändern, gehören viele Aufgaben zum Unternehmertum. So gilt es, die Finanzen im Blick zu haben, Gesetze einzuhalten und sich um die Kundengewinnung zu kümmern. Die Werbung- und Marketingmaßnahmen haben sich mit dem Internet verdoppelt. Wann haben Sie sich in dem Regelwerk von Marketing und Social Media Strategie, Zielgruppen- und Keywordanalysen, Ihre Werte und Ihre Geschichte verloren?

**Für ein Firmenjubiläum, zur Stärkung des Employer Branding, zur Stärkung der Kunden- und Medienrelevanz oder als Contentquelle, eine biografische Dokumentation wirkt als Allrounder und Evergreen.**



*Martina Hautau,  
TV-Profi &  
Medienlenkerin.  
Bei Ihr steht der  
Mensch im Mittelpunkt*

[www.martinahautau.tv/dokumentation](http://www.martinahautau.tv/dokumentation)

Geschichten haben die Menschen schon immer fasziniert. Fangen Sie Ihre Geschichte in bewegten Bildern ein, die Menschen bewegen, und die Ihre Zeit überdauern werden, um eine ewige Quelle von Inhalten für Ihre Marke zu sein.

Das zieht Mitarbeiter und Kunden an. In einem biografischen Dokumentarfilm verbindet sich Reputation mit Referenz, Ihre Tages-Lebens-Routine schafft Resonanz und Ihre Persönlichkeit stärkt das Vertrauen.

### ANZIEHUNGSKRAFT

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte, heißt es. Doch wie oft wird dieser Spruch vernachlässigt? Gemeinsamkeiten ziehen an und auch hier wird selten die Brücke geschlagen, um Mitarbeiter oder Kunden zu gewinnen. Bauen Sie Vertrauen und Interesse auf, erzeugen Sie Anknüpfungspunkte für die Ewigkeit.



Videolink: [https://youtu.be/UAoeS3\\_vWtc](https://youtu.be/UAoeS3_vWtc)

### INDIVIDUALITÄT IST TRUMPF

Auch bei Auftragsarbeiten achtet das Team um Martina Hautau darauf, die individuelle Dynamik der Unternehmer:innen durch den Film auszudrücken. Schauen Sie selbst: [www.martinahautau.tv/filmprojekt/](http://www.martinahautau.tv/filmprojekt/)







## MEDIEN IM WANDEL

Im Jahr 2020 nutzten die Deutschen durchschnittlich neun Stunden und 27 Minuten am Tag Medien. Dieser Wert hat sich seit 1980 verdoppelt. Allein 220 Minuten pro Woche verbringen sie vor dem Fernseher. In Zukunft wird jedoch der Mix aus TV und sozialen Medien in Kombination mit Print und Audio wichtiger werden, um Reputation und Vertrauen aufzubauen.

Wenn es um den Medienkonsum geht, schauen die Menschen direkt in Echtzeit, on demand, sind live dabei oder konsumieren im nebenbei. Die Art und Weise, wie heute Medien nutzen, hat sich erheblich verändert.

Auch wenn Zuschauer gerne werbefreie Sendungen bevorzugen, ergeben sich durch die Digitalisierung neue Werbechancen - die Reichweite des TVs verbindet sich mit dem Targeting der Onlinewelt.

Tipps vom TV-Profi Martina Hautau

## Unternehmen im

# TV

In der Vergangenheit war der Zugang in die Medien nur großen Unternehmen vorbehalten, die dafür viel Geld investiert haben, um Ihre Message auch unternehmenskonform zu präsentieren.

Heute können auch Solopreneure und KMU im Rampenlicht stehen, vorausgesetzt Ihr Thema ist werbefrei und ansprechend aufbereitet. Die Medien suchen immer nach TV-Erfahren Experten mit spannenden Themen.

Um Ihr Thema medienrelevant aufzubereiten, eignet sich ein TV-Training mit der Produktion eines Interviews oder einer eigenen Fernsehserie.

Erobern Sie die Medienwelt und öffnen die Tür für neue Kunden, denen Sie sonst niemals begegnen würden.



## Erobern Sie (ONLINE)-TV

Gewinnen Sie wahre Unternehmensliebhaber, weil Sie als Informationsknotenpunkt wirken. Erobern Sie Märkte, da Sie die Kraft des Teleshopping für Ihren Verkauf einsetzen. Stärken Sie die Mitarbeiterbindung und -gewinnung, weil Sie Brücken bauen von Mensch zu Mensch.

### Serien-Netzwerk und Multichannel

Einmal ist keinmal, dies gilt auch für eine Interviewteilnahme, egal, ob im TV, einem Onlinekongress oder Podcast. Dazu stellt sich die Frage, welchen Zweck verfolgt der/die Gastgebende mit dem Format und wer steht im Mittelpunkt? Essential ist was ist das Ziel, das verfolgt wird. Stehen Sie und Ihr Thema im Mittelpunkt und wird Ihre Kernbotschaft transportiert. Des Weiteren finden Sie bei den bestehenden Sendungen eine gemeinsame Kundenschnittmenge. Es ist erwiesen, dass Zuschauer/Zuhörer Ihre Lieblingssendung beisitzen und von dieser alle Folgen kennen, egal wann jemand mit dem Format gestartet ist. Ebenfalls sollten Sie wissen, wie und wo ausgestrahlt wird und ob Sie die Filmrechte erhalten.

Konzerne wissen um die Kraft der Medien und investieren lieber, als auf eine Einladung zu warten und auf ein gutes Ergebnis zu hoffen.

### Zum Start TV-Training plus Interview

Können Sie in 1-Minuten-Sequenzen einen galanten Dialog führen und schaffen Sie es, die Zuhörerschaft in den Bann zu ziehen? All dies können Sie lernen und direkt in einem praktischen Erleben umsetzen. Ob Finanzen mit Pfiff, Unternehmertum im MLM, Wohnen und Leben, Altes wieder entdecken - viele Themen sind gefragt.

### Aufstieg im TV-Himmel - die eigene Serie

Liefert Ihr Wirken sechs spannende Themenfelder, zu denen Ihre Kunden oder Kooperationspartner etwas besteuern können? Dies kann in einem bekannten Serienformat platziert werden oder der Start für den eigenen Online-TV-Sender sein.

### Teleshoppingstrategie für Ihre Produkte

Die Kaufkraft im Teleshopping ist immer noch unschlagbar, doch auch dies findet nun den Weg in Onlineshops, um Kunden ein Käuferlebnis zu ermöglichen.



Nur das Logo?  
Für uns zählt  
das Gesicht  
dahinter...



www.orphideal-  
image.com

## IMPRESSUM

[www.orphideal-image.com](http://www.orphideal-image.com)

Das Orhideal®-IMAGE Magazin ist ein Cross-Marketing-Projekt der internationalen Marke Orhideal und erscheint monatlich als Gemeinschaftswerbung der beteiligten Unternehmer.

**Bezugsquelle:** Sonderdrucke monatlich bei beteiligten Unternehmen, bei Verbreitungspartnern in D, A, CH erhältlich. PDF Ausgabe zum Download.

**Verbreitungspartner auszugsweise unter:** [www.image-magazin.com](http://www.image-magazin.com) PARTNER je nach Bedarf und Möglichkeiten limitierte Printexemplare, Online-Streuung unbegrenzt in Zeitraum und Menge, über das Podium und den Kiosk

### **Koordination/ PR-Konzeption:**

Orhidea Briegel • Herausgeberin  
Orhideal® International  
83607 Holzkirchen  
[www.orphidea.de](http://www.orphidea.de) • [www.orphideal.com](http://www.orphideal.com)  
Direkt Leitung: 0177 - 3550 112  
E-mail: [orphidea@orphideal-image.com](mailto:orphidea@orphideal-image.com)

Orhideal-Magazin-Sharing® - sich ein Magazin teilen und sich gegenseitig bekannt machen ! So wird ein eigenes Kundenmagazin bezahlbar und optimal verbreitet:

Nach diesem Prinzip verteilen die präsentierten & präsentierenden Unternehmen das IMAGE Magazin als schriftliche Referenz aktiv und ganz persönlich in ihren Wirkungskreisen, an ihre Kunden und Geschäftspartner direkt am Point-of-Sale, durch ihre Vertriebsteams, in ihren Kursen und Seminarunterlagen, auf ihren Messständen, durch monatlichen Postversand, in ihren Räumlichkeiten, auf ihren Hotelzimmern, auf Veranstaltungen u.v.m. Zur Zeit erreichen wir auf diese persönliche Weise monatlich über 20.000 Unternehmer, Entscheidungsträger und Top-Verdiener in D, A & CH als Multiplikatoren.

Alle Inhalte basieren auf Angaben der empfohlenen Unternehmen. Das Magazin dient dazu, auf Persönlichkeiten und deren Leistungen aufmerksam zu machen. Bedenken Sie: Alle Leistungen, die im Magazin empfohlen werden, können nicht durch die Experten überprüft werden. Empfehlungen bleiben Empfehlungen und sind keine Garantie für die Qualität einzelner Leistungen und Produkte. Für die Richtigkeit der Angaben und Folgen aus der Inanspruchnahme empfohlener Leistungen haften ausschließlich die empfohlenen Unternehmen.

Seitens Orhidea Briegel und der Experten kann keine Haftung übernommen werden. Nachdruck und Kopie - auch auszugsweise -, Aufnahme in Online-Dienste und Internet, Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-Rom, DVD usw. nur mit schriftlicher Genehmigung von Orhidea Briegel und der Experten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Gewähr. Die für sich werbenden Unternehmen (Experten) tragen alleine die Verantwortung für den Inhalt und die rechtliche Zulässigkeit der für die Insertion zur Verfügung gestellten Text- und Bildunterlagen sowie der zugelierten Werbemittel. Der Experte stellt Orhidea Briegel im Rahmen seines Kolumnen-Anzeigenauftrags von allen Ansprüchen Dritter frei, die wegen der Verletzung gesetzlicher Bestimmungen entstehen können.

**Bildnachweis: eingereichte Material der für sich werbenden Unternehmen • Motive von Fotolia.com** © IvicaNS, © xy, © Neiron Photo, © alexandre zweiger, © fotodesign-jegg.de, © FrameAngel, © Mopic, © MK-Photo, © JFL Photography, © WavebreakMediaMicro, © icsnaps, © Mopic, © poplasen, © Radoslaw Frankowski

Danke an <http://de.123rf.com/> & Pixabay