



## IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER – AUCH IN SCHWIERIGEN ZEITEN: ORTHOPÄDIE WITZMANN



Bei Orthopädie Witzmann finden Sie eine große Anzahl an modischen Bequemschuhen, die auch für Einlagen-träger geeignet sind. Hier erwartet Sie die größte Auswahl an Birkenstock-Schuhen in der Region.

Darüber hinaus versorgt Sie die Firma Witzmann mit orthopädischen Maßschuhen, Einlagen und Schuhzurichtungen, z.B. Schuherhöhungen. Auch Kompressions-

strümpfe und Bandagen gehören zum Lieferprogramm. Hier wird mit moderner digitaler 3D-Messtechnik berührungslos gearbeitet.

**Bei allen Arbeiten wird auf Qualität und kurze Lieferzeiten Wert gelegt.**

Die Reparatur von Schuhen aller Art rundet das umfangreiche Programm der Firma Witzmann ab. Es werden selbstverständlich auch Schuhe repariert, die nicht dort gekauft wurden.

### Wir versorgen Ihre Füße

Schuhzurichtungen

Schuhreparaturen

Bequemschuhe

Kompressionsstrümpfe

orthopädische Maßschuhe

Bandagen

Einlagen

Traditionelles Handwerk vereint mit moderner Technik

kostenlose Parkplätze direkt am Geschäft



Stuttgarter Str. 27  
gegenüber Inter-Sport  
73430 Aalen  
Tel.: 07361/61910  
Orthopädie - Schuhtechnik

**Witzmann**

[www.der-orthopaedieschuhmacher.de](http://www.der-orthopaedieschuhmacher.de)

### Orthopädie – Schuhtechnik Witzmann

Stuttgarter Straße 27 · 73430 Aalen · Telefon 07361/61910

E-Mail: [info@der-orthopaedieschuhmacher.de](mailto:info@der-orthopaedieschuhmacher.de) · [www.der-orthopaedieschuhmacher.de](http://www.der-orthopaedieschuhmacher.de)



**Malteser**  
...weil Nähe zählt.

### Unser Angebot umfasst

- ambulante Kranken- und Seniorenpflege
- Behandlungspflege
- hauswirtschaftliche Unterstützung
- stundenweise Betreuung
- Pflege- und Demenzschulung für Angehörige zu Hause
- Hausnotruf
- kostenlose Beratung

Rufen Sie uns unverbindlich für ein kostenloses Beratungsgespräch an.

Malteser Hilfsdienst gGmbH • Telefon: 07961/9109-0  
Seifriedszellstraße 3 • 73479 Ellwangen

**FITNESS  
OHNE  
VERTRAG**

**MONATLICH  
KÜNDBAR**



Der größte  
Club der Stadt.  
2500m<sup>2</sup>

Dr.-Adolf-Schneider-Str. 13  
73479 Ellwangen  
[www.stylefitneunheim.de](http://www.stylefitneunheim.de)

# KLINISCHE HYPNOSE THERAPIE – FÜR MENSCHEN MIT STARKEN PSYCHISCHEN BELASTUNGEN

Doris Rauskolb



## Eine spannende Reise zu sich selbst – durch klinische Hypnosetherapie die Macht des Unbewussten aufspüren

Doris Rauskolb arbeitet nach der „selbstorganisatorischen, lösungsorientierten Hypno-Kurztherapie“ nach Dr. phil. Dr. h.c. Klaus Mika, zu seiner Zeit als bester Hypnotherapeut Deutschlands bekannt. Ergänzt wird seine Methode in ihrem Praxisalltag durch das Wissen aus zahlreichen von den Landesärztekammern anerkannten Fort- und Weiterbildungen.

Im Laufe ihrer mehr als 12-jährigen Tätigkeit als klinische Hypnosetherapeutin, Seminarleiterin und Autorin war und ist Doris Rauskolb Anlaufstelle für viele Hilfesuchende, die schon eine jahrelange, wenn nicht gar jahrzehntelange Odyssee von einem Therapeuten zum nächsten, einem Arzt zum anderen hinter sich haben. Teilweise auch in psychosomatischen und psychiatrischen Kliniken waren und erst danach den Weg zu ihr finden. Denn erst, wenn alles andere nicht geholfen bzw. nicht die erwartete Wirkung gezeigt hat, melden sich viele Personen bei ihr. Sie ist dann sozusagen „die letzte Rettung“ für Menschen, die nicht mehr weiterwissen und verzweifelt sind.

Viele Menschen schrecken jedoch bei dem Begriff „Hypnose“ immer noch zurück und verbinden „Hypnose“ und „Hypnotherapie“ mit dem, was sie im Fernsehen oder in Diskotheken als „Showhypnose“ erleben. Jeder Mensch ist jedoch mehrmals am Tag in Trance. Es gibt die sogenannten Alltagstrancen, z.B. bei langen Autofahrten oder wenn man gefesselt ist von einem Buch oder einem Film und alles um sich herum ausblendet, Kinder beim Spielen usw. Auch durch Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung kommt man in eine Art Trancezustand. Während der Therapiesitzungen werden diese Bewusstseins-Zustände vertieft und gezielt für Therapiezwecke benutzt.

Doch „Hypnotherapie“ ist nicht gleich „Hypnose“. Es gibt Therapeuten, die – ähnlich wie im autogenen Training – dem Patienten Bilder und Vorstellungen suggerieren und ihm etwas „Festes“ vorgeben, unabhängig davon, ob dies seiner momentanen Stimmung oder seinem individuellen Problem entspricht oder nicht. Andere Therapeuten – wie Doris Rauskolb – lassen sich auf den Patienten ein, geben Anstöße und stellen ihm Hilfsmittel zur Verfügung, sodass

sich die Erkenntnisse im Verlauf der Therapiesitzungen nach und nach und fast von allein durch die Arbeit mit dem Unbewussten entwickeln und in der Folge im Alltag umgesetzt und gefestigt werden können. Da diese Erkenntnisse vom Patienten selbst kommen und daher seinem Innersten entsprechen, können sie im Alltag beinahe automatisiert zu einer tiefreichenden und dauerhaften Besserung der seelischen Verfassung führen.

Der Patient soll eine beobachtende Haltung einnehmen, aus der er die Souveränität über die eigene Geschichte dauerhaft zurückgewinnt. Traumatisierende Erlebnisse kann der Patient somit am Ende der Therapie wesentlich besser verarbeiten. Sie treten nicht mehr so nahe an ihn heran und er kann Kraft, Zuversicht und Lebensfreude für den Alltag zurückgewinnen.

Veränderungen brauchen ihre Zeit! Und diese Veränderungen gehen immer von den Patienten selbst aus. Diese finden ihren Weg, und zwar selbständig und ohne jegliche Manipulation von außen. So wie es eine ihrer Patientinnen formulierte: „Hypnose – die spannende Reise zu sich selbst.“

**DR** auskolb Lebensenergie tanken – Seminar autogenes coaching

<p>„Möchten nicht auch Sie schnell und effektiv Stress abbauen, neue Kraft schöpfen bzw. Stress erst gar nicht entstehen lassen?“</p> <p>Möchten nicht auch Sie Blockaden und Hindernisse überwinden und persönlichen Freiraum gewinnen?</p> <p>Wollen nicht auch Sie Ihre privaten und beruflichen Ziele möglichst schnell erreichen?</p> <p>Kann es sein, dass auch Sie mentale Stärke auf zahlreichen Gebieten entwickeln möchten?</p> <p>Dann ist autogenes coaching® genau das Richtige für Sie!</p>	<p>&gt; Entdecken Sie Ihre geistigen Potentiale</p> <p>&gt; Mobilisieren Sie vorhandene Ressourcen und</p> <p>&gt; Lernen Sie, die Macht Ihres Unbewussten zielorientiert einzusetzen.</p> <p>autogenes coaching ist der Königsweg zu unserem inneren Mächtpotential, zu unserem Unbewussten, um sich seines Wissens, seines Könnens und seiner Lösungskreativität zu bedienen.</p> <p>Führungspersönlichkeiten, Topmanager und Spitzensportler sind größtenteils Anwender dieser Wissenspraktiken. Und jetzt auch Sie!</p> <p>Rufen Sie direkt an und erkundigen Sie sich nach den nächsten Seminarterminen.</p>
---	---

Doris Rauskolb · Gartenstraße 8-1 · 73479 Ellwangen  
Tel.: 07961/9687292 · www.hypnosepraxis-rauskolb.de

Bitte beachten Sie meine neue Anschrift!

Doris Rauskolb · Gartenstraße 8-1 · 73479 Ellwangen  
Tel. 07961/9687292 · www.hypnosepraxis-rauskolb.de

### Anwendungsbereiche der Hypnosetherapie:

- Ängste (Prüfungsangst, Platzangst, Flugangst, Angst vor Tieren usw.)
- Phobien (Soziale Phobie, Arachnophobie, Agoraphobie, Klaustrophobie usw.)
- Allergien und Hautkrankheiten (Neurodermitis, Psoriasis, Juckreiz)
- Burnout und Stressreaktionen
- Leistungsdruck, Erfolgsdruck
- Mobbing
- Schlafstörungen
- Innere Unruhe
- Grübeln, Gedankenkreisen, Gedankenkarussell
- Mangelndes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl
- Depressionen

- Hyperaktivität
- Bettnässen
- Chronische Verspannungen
- Chronische Schmerzen
- Migräne
- Trauer und deren Bewältigung
- Zwänge (Zwangsgedanken, Zwangshandlungen)
- Süchte (Alkohol, Drogen, Spielsucht, Internet, Porno)
- Magersucht
- Sexueller Mißbrauch
- Traumata
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Potenz- und Erektionsstörungen
- Begleitend zur Krebstherapie
- Zahnärztliche Eingriffe



# UNSER KONZEPT DER VERMITTLUNG – EIN ZU 100 PROZENT LEGALES MODELL

Wir hoffen, dass die Pflege der Zukunft menschlicher sein wird. Bereits heute erfreut sich die Betreuung in den eigenen vier Wänden einer immer größeren Beliebtheit. Die Devise „Daheim statt ins Heim“ setzt sich in

unserer Gesellschaft und der Politik immer mehr durch und ist auch erklärtes Ziel der „Hand in Hand Betreuung“.

## HAND IN HAND BETREUUNG

die gute Seele im Haushalt

• Vermittlung von Betreuungs- & Haushaltshilfen •

• Immer in guten Händen •

• Faire Preise •

**Peter Müller**  
 Kapuzinerweg 23 • 73479 Ellwangen  
 Tel. 0 79 61 / 8 79 27 01  
 info@handinhandbetreuung.de  
[www.handinhandbetreuung.de](http://www.handinhandbetreuung.de)

## Gezielt & erfolgreich werben im Ostalbkreis!

Unsere Info-Beilagen in Amts- & Mitteilungsblättern in über **23.500 Haushalten!**

**Nächste Ausgabe: 18. + 19. November 2020**  
**Redaktionsschluss: 11. November 2020**

### Jobs & Karriere | Stellenmarkt

Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gerne!  
**Telefon 07961/57938-11**

**Medien-Centrum Ellwangen GmbH**  
 Telefon 07961/57938 -30  
 oder -20 oder -21  
 anzeigen@medien-centrum-ellwangen.de

Betreuung auf Augenhöhe bedeutet für uns Zuwendung statt Ruhigstellung und vor allen Dingen Respekt für die Bedürfnisse der betroffenen Menschen.

### Die Entsendung von Haushalts-/Betreuungshilfen – Entsendegesetz

Eine Haushalts- und Betreuungshilfe, die bei einem Unternehmen im Herkunftsland angestellt ist und für die im Heimatland Steuern und Sozialabgaben entrichtet werden.

#### Unsere Vorteile für Sie:

- ein zu 100% legales Konzept der Vermittlung von osteuropäischen Haushalts- und Betreuungskräften
- steuerliche Absetzbarkeit (Bitte informieren Sie sich bei Ihrem Steuerberater, ob und in welcher Höhe Sie die steuerliche Förderung haushaltsnaher Dienstleistungen geltend machen können. [§37 SGB XI, Sozialgesetzbuch])
- bereits mehr als 850 Haushalts- und Betreuungshilfen vermittelt

**Hand in Hand Betreuung** Peter Müller  
 Kapuzinerweg 23 · 73479 Ellwangen  
 Telefon 07961/8792701 · Fax 07961/87927011  
 E-Mail: info@handinhandbetreuung.de  
[www.handinhandbetreuung.de](http://www.handinhandbetreuung.de)



### MITTAGS-SPECIAL

Für nur **30.- €/Monat**  
 im **ellVida** trainieren!

Herbstaktion bis 30. November 2020.

Ein Jahr für 30.- Euro pro Monat, Montag bis Freitag von 12 bis 16 Uhr trainieren.

Gleich starten – limitierte Anzahl.

Termin vereinbaren unter: **07961-5695435.**

ellVida – Gesundheitszentrum Ellwangen  
 Langresstraße 5 | 07961-5695435 | [www.ellvida.de](http://www.ellvida.de)

## ZUHAUSE GUT UMSORGT – IHR KOMPETENTER PARTNER VOR ORT

„Selbstbestimmt leben und im vertrauten Umfeld wohlfühlen.“ Das ist die Philosophie der Pflegeagentur Emmel.

Wir unterstützen Senioren und Ihre Angehörigen bei der Betreuung und Pflege zu Hause. Wir vermitteln liebevolle 24-h-Betreuungskräfte aus Osteuropa und kümmern uns um alle Belange vor Ort.

Als einzige 24-h-Agentur bieten wir auch stundenweise Entlastung durch Alltagsbegleitung, Unterstützung im Haushalt und Betreuung mit eigenem Personal an. Als anerkannter Dienstleister nach Landesrecht können die Leistungen der stundenweisen Unterstützung bei Vorliegen eines Pflegegrads mit allen Pflegekassen abgerechnet werden.

Wir sind Fachleute, unsere Mission ist es, Senioren ein selbstbestimmtes Leben zu Hause zu ermöglichen. Dafür setzen wir viel Know-how und eine hohe Dienstleistungsbereitschaft ein. Frau Stephanie Mendler unterstützt uns in der Qualitätssicherung vor Ort.

Sprechen Sie mit uns, wenn es um häusliche Betreuung geht, wir bieten Ihnen alles aus einer Hand.



### Pflegeagentur Emmel 24

Moselstr. 14 · 73479 Ellwangen · Telefon 07961/500096-0  
E-Mail: info@pflegeagentur-emmel.de  
www.pflegeagentur-emmel.de

## FAIRE VIELFALT - BUNT, GESUND UND LECKER

### Rezepttipp: Quinoa-Bowl mit Avocadocreme und Cashew-Möhrensalat

(djd). Fair einkaufen und genießen - das ist vielen Menschen in Deutschland beim Essen wichtig. Der Absatz fairer Produkte ist in den letzten Jahren stark gestiegen. Das liegt auch an der großen Vielfalt: Von Kaffee und Kakao über Bananen, Saft, Tee und Reis bis hin zu Honig, Zucker und Wein ist alles zu finden. Zu erkennen sind die Produkte etwa am Fairtrade-Siegel. Dahinter stehen strenge Standards wie das Verbot ausbeuterischer Kinderarbeit, stabile Preise für die Erzeugerfamilien und umweltschonende Anbaumethoden. Ziel des fairen Handels sind verbesserte Arbeits- und Lebensbedingungen von Kleinbauernfamilien sowie Beschäftigten auf Plantagen in den Herkunftsländern des globalen Südens. Einen Einkaufsfinder sowie köstliche Rezepte gibt es unter [www.fairtrade-deutschland.de](http://www.fairtrade-deutschland.de).

### Bunte Quinoa-Bowl

Zutaten für 2 Portionen

**Für die Avocadocreme:** 1 Avocado, reif,; 1/2 Limette\*, gepresst; 1 Zweig Basilikum, gehackt; 50 ml Kokosmilch; 1 TL Chilipulver\*

**Für Quinoa und Brokkoli:** 100 g Quinoa\*; 1 Zweig Minze; 1/2 Limette\*, gepresst; 100 g Brokkoli, geschnitten; 1 TL Sesam\*

**Für den Cashew-Möhrensalat:** 2 Möhren; 2 EL Cashewkerne\*, geröstet; 2 EL Balsamico bianco; 1 EL Sojasauce\*; 5 Zweige Koriander

Nach Bedarf: Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*

Die Zutaten, die fair gehandelt erhältlich sind, sind mit \* gekennzeichnet.

**Zubereitung:** Den Backofen vorheizen (220 °C, Ober-/Unterhitze). Das Avocado-Fruchtfleisch in einer Schüssel zerdrücken. Saft einer halben Limette, Basilikum, Kokosmilch, Olivenöl, Salz und Chilipulver hinzufügen und zu einer cremigen Masse verarbeiten.

Quinoa etwa 15 Minuten in Salzwasser bissfest kochen und abgießen. Anschließend mit klein gehackter Minze, Salz, Olivenöl, halber Limette und Limettenabrieb abschmecken.

Die Brokkoli-Röschen in Olivenöl wenden, salzen, auf ein Blech geben, mit Sesam bestreuen und etwa 12 Minuten goldbraun backen. Möhren hobeln, mit Salz, Essig, Sojasoße und Olivenöl marinieren. Cashewkerne und Korianderblätter unterheben. Alle Komponenten in einer Schale nebeneinander anrichten.

Tipp: Avocado wird schnell braun. Wird das Gericht nicht sofort verzehrt, sollte man den Avocadokern in der Avocadocreme platzieren und in einem separaten Gefäß gut verschlossen kaltstellen.

## SECOND-HAND KLEIDUNG - DIE GESÜNDERE WAHL

Gerade Babys und Kinder haben eine sehr empfindliche Haut. Durch mehrfaches Waschen sind weit weniger Schadstoffe wie Faserbestandteile, Farb- und chemische Stoffe im Material vorhanden. Besonders bei Neugeborenen und allergiefährdeten Kindern ein wichtiger Punkt! Daher ist Second-Hand Kleidung sehr zu empfehlen.

Ebenfalls sehr zu empfehlen ist es für Schwangere. Bei vielen Frauen ist die Haut in der Schwangerschaft besonders sensibilisiert; deshalb ist für Still- und Umstandsmode ebenfalls Second-Hand die bessere Wahl.

### Die Vorteile von Second-Hand

Kleidung ist schon öfters „reingewaschen“ Großteil der Chemikalien ist schon ausgewaschen, vor allem bei Kleinkindern oder bei Allergien ein Plus für Second-Hand.

### Umweltfreundlich und nachhaltig

Bereits gebrauchte Ware wird wiederverwendet. So werden Ressourcen geschont.

### Preis

Im Schnitt ist unsere Ware ca. 2/3 billiger als Neuware.

### Qualitätskontrolle

Unsere Ware wird kontrolliert, bevor sie in den Verkauf kommt. Zum Beispiel Kleidung auf Schäden oder Puzzle auf Vollständigkeit.

### Größere Auswahl

Bei uns bekommen Sie Produkte verschiedenster Hersteller, wofür Sie sonst viele verschiedene Geschäfte aufsuchen müssten.

**Ständig wechselndes Sortiment – ein Besuch lohnt sich immer wieder.**



Seit mehr als 16 Jahren besteht mittlerweile die „Sternschnuppe, Second Hand für Kinder“, somit länger als alle anderen Geschäfte dieser Art weit und breit.

Von unserem Konzept aus Qualität und Beratung haben wir uns mittlerweile eine große Stammkundschaft erarbeiten können. Wer einmal da war, kommt immer wieder gern in die Sternschnuppe.

Unsere Kunden reisen teilweise mehr als hundert Kilometer an. Sei es, wenn sie Verwandte besuchen oder von begeisterten Stammkunden hierhergeschleppt werden. Manche Mütter fahren dann auch gemeinsam hierher, um sich Fahrtkosten zu teilen. Ein Besuch lohnt dann umso mehr!

Sternschnuppe – seit 16 Jahren für werdene Muttis, Babys und Kinder!



### Sternschnuppe Sandra Scherer

Hofwiesenweg 4/1 · 73479 Ellwangen  
Telefon 07961/563445 · [www.sternschnuppe-ellwangen.de](http://www.sternschnuppe-ellwangen.de)

### Öffnungszeiten:

Montag, Freitag und Samstag 9.00 – 12.00 Uhr  
Mittwoch 9.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr

## IMPRESSUM

### MCE INFO:

Informations- u. Anzeigenbeilage, Auflage 23.000 St., Verbreitungsgebiet: Ellwangen, Neuler, Adelmansfelden, Stöttlen, Westhausen, Wasseralfingen, Lauchheim, Fachsenfeld/Dewangen, Hüttlingen, Jagstzell.

### Verantwortlich:

Klaus Opferkuch, Medien-Centrum Ellwangen GmbH, Obere Brühlstraße 14, 73479 Ellwangen, Telefon 0 79 61/5 79 38-11.

Oktober 2020

## FREUDE AM PERFEKTEN SEHEN! - BLICKWINKEL AUGENOPTIK IN WESTHAUSEN

„Seit November 2008 führe ich mein Augenoptik-Fachgeschäft in Westhausen mit Freude und großem Engagement. Dabei ist mir die Zufriedenheit meiner Kunden am wichtigsten. Kommen Sie gerne vorbei und überzeugen Sie sich von unserer Sorgfalt und Qualität. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!“



So begrüßt Sie Volker Müller auf seiner Homepage [www.blickwinkel-augenoptik.com](http://www.blickwinkel-augenoptik.com).

In den hellen und gemütlichen Räumen von Blickwinkel Augenoptik in Westhausen erwartet die Kunden eine persönliche, kompetente und individuelle Sehberatung. Dabei ist der Umgang freundlich, offen, ehrlich und respektvoll. Kostenlose Parkplätze direkt vor dem Haus und ein barrierefreier Zugang in das Fachgeschäft stehen den Kunden zur Verfügung.



Optimale Ergebnisse für die individuellen Sehanforderungen findet man nur nach genauer Analyse der Kundenbedürfnisse.

Die „eierlegende Wollmilchsau“ gibt es auch in der Augenoptik nicht. Hier ist gute Beratung gefragt und eine ausführliche Bestimmung von Sehvermögen und Brillenwerten unerlässlich. Bei Blickwinkel Augenoptik werden passende Lösungen angeboten.

Die Aufträge der Kunden bleiben vom Sehtest bis zur Abgabe in Meisterhand, sodass pünktlich und mit höchster Qualität geliefert wird. Die eigene Meisterwerkstatt garantiert dabei ein hohes Maß an Genauigkeit. Das Ergebnis ist eine handwerklich, technisch und anatomisch hervorragend angepasste Sehhilfe.

„Lernen Sie uns und unsere Leistungen kennen. Wir sehen uns.“

### Wir sehen uns...



Herzlich willkommen! Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Volker Müller  
Deutschordenstraße 18  
73463 Westhausen  
Tel. 07363-954118  
[www.blickwinkel-augenoptik.com](http://www.blickwinkel-augenoptik.com)

**Blickwinkel Augenoptik** Volker Müller  
Deutschordenstr. 18 · 73463 Westhausen  
Telefon 07363/954118  
E-Mail: [blickwinkel-augenoptik@t-online.de](mailto:blickwinkel-augenoptik@t-online.de)  
[www.blickwinkel-augenoptik.com](http://www.blickwinkel-augenoptik.com)

### Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do., Fr.: 8.30 – 12.30 Uhr und 14.00– 18.00 Uhr  
Mi., Sa.: 8.30 – 12.30 Uhr  
Gerne auch nach Vereinbarung

## SO PLANEN BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE RICHTIG - PLUS: HILFE VON DER KRANKENKASSE

(djd). Das Thema Pflege ist ein Bereich, in dem man gut vorsorgen kann - eigentlich. Doch die meisten beschäftigen sich erst damit, wenn jemand aus der Familie pflegebedürftig wird. Dabei kann man vieles bereits im Vorfeld klären - etwa prüfen, ob sich die eigenen vier Wände barrierefrei gestalten lassen, oder geeignete Einrichtungen wie Pflege-WGs und Seniorenheime anschauen. Ganz in Ruhe und ohne Zeitdruck. „Viele wissen gar nicht, dass eine kostenlose Beratung rund um das Thema jederzeit möglich ist“, sagt Maren Soehring von der IKK classic. Auch über die Leistungen der Pflegekasse kann man sich

unverbindlich informieren, um im Fall des Falles besser planen zu können. Eine Übersicht der wichtigsten Fragen hierzu gibt es online unter [www.ikk-classic.de/checkliste-pflege](http://www.ikk-classic.de/checkliste-pflege).



*Gemeinsam entscheiden: Die Krankenkassen beraten jederzeit zu allen Fragen rund um die Pflege - auch dann, wenn noch kein aktueller Bedarf besteht.*

## BEAUTY & WELLNESS – ENTSPANNENDE AUSZEITEN FÜR LEIB & SEELE

Genießen Sie Ihren Besuch in meinem harmonisch gestalteten kleinen Kosmetikstudio. Neben verschiedenen Gesichtsbearbeitungen wie z. B. Anti-Aging- oder Akne-Behandlungen, Ultraschall, Mikroneedling oder auch Mikrodermabrasion und Fruchtsäurebehandlungen erfreuen sich besonders auch entspannende Behandlungen wie Gesicht- oder Körpermassagen immer größerer Beliebtheit.



Verschiedene Ganzkörpermassagen wie eine Hot-Stone, Lomi-Lomi-Nui, Lava-Muschel oder Lotus-Massage lassen

den Alltagsstress vergessen und wirken wie eine kleine Auszeit. Sehr gerne gebucht wird auch die nur ca. 40 min dauernde Wiener-Walzer-Massage. Diese „Musikmassage“ ist eine Synthese von Melodie, Rhythmus und Massagegriffen. Zu den Klängen des Donau- und des Kaiserwalzers massiert zu werden ist ein einzigartiges Erlebnis, weil Massagebewegungen und –griffe mit den Melodiebögen und dem Rhythmus eine Einheit bilden. Der ¾ Takt harmonisiert die beiden Gehirnhälften und hat eine heilsame Wirkung auf das Immunsystem. Die Synchronität von Musik und Bewegung erzeugt einen ganz eigenen, tiefgehenden Effekt, der sehr lockernd, entspannend und belebend zugleich wirkt.

**beauty & wellness**  
Kosmetikstudio  
Andrea Weber

Reinhold-Maier-Straße 18 | 73463 Westhausen  
Telefon 07363 8162619  
[beautyundwellness-westhausen@gmx.de](mailto:beautyundwellness-westhausen@gmx.de)

## FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT – SPÜRBAR BESSER DURCHS LEBEN GEHEN

**Das Gesundheitshaus Petrogalli ist Ihr Fachgeschäft bei Venenleiden, Lymph- und Lipödem.**

Seit Jahren arbeiten wir bei der Versorgung unserer Kunden eng mit Ärzten, Therapeuten, Selbsthilfegruppen und Firmen zusammen. Gleichzeitig sind wir aktives Mitglied im Lymphnetz Ostwürttemberg.

Ihre Kompressionsstrümpfe vermessen wir mittels unseres 3D Scanners, so können wir auch in Coronazeiten den nötigen Abstand einhalten.

### Gesundheitshaus Petrogalli

Wir suchen ab sofort eine/n

### SACHBEARBEITER w/m/d

Haben Sie medizinische Fachkenntnisse und Erfahrung in der Datenverarbeitung?

Arbeiten sie gerne im Team und legen Wert auf eine angenehme Arbeitsatmosphäre?

➔ Dann sind Sie bei uns richtig.

Bewerben Sie sich bitte unter folgender Adresse

Gesundheitshaus Petrogalli, z. Hd. Petra Petrogalli  
Obere Straße 7–9 · 73479 Ellwangen



medieven comfort® Kompressionsstrümpfe: traumhaft weich und dadurch besonders leicht an- und ausziehen

Haben Sie schwere, geschwollene oder schmerzende Beine? Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von unserem Fachpersonal unverbindlich beraten.

Wir freuen uns auf Sie.

### Gesundheitshaus Petrogalli

Obere Str. 7-9 · 73479 Ellwangen · Telefon 07961/9868820  
E-Mail: [info@gesundheitshaus-petrogalli.de](mailto:info@gesundheitshaus-petrogalli.de)  
[www.gesundheitshaus-petrogalli.de](http://www.gesundheitshaus-petrogalli.de)

# WOHLFÜHLRÄUME IM EIGENEN GARTEN - IN MEISTERHAFTER QUALITÄT. VON TONI RIEF, DEM LAUBENSPEZIALISTEN.

Seit über 25 Jahren planen, bauen und montieren wir individuelle Gartenlauben nach den Wünschen unserer Kunden. Mit unserem Fachwissen und zunehmender Bekanntheit ist unser Familienbetrieb gewachsen, sodass wir inzwischen zu den Premium-Anbietern in Sachen Laubenbau zählen.



Für Sie da: Toni, Barbara und Dennis Rief

Unsere Lauben sind Hingucker und Rückzugsort zugleich – und das im eigenen Garten! Die Inneneinrichtung aus Massivholz und robuste, farbenfrohe Stoffe schaffen ein gemütliches Flair. Die persönliche Note bringt jeder Kunde selbst ein nach seinem Geschmack: etwa durch die beliebte Spiegelbar, Kühlschrank, Fernsehgerät, etc.

Nur ein paar Schritte in den Garten und die Gelegenheit zum Entspannen und Freizeit-Genießen ist da. Ob allein, zu zweit oder in geselliger Runde mit Freunden – im Sommer wie im Winter. Wir beraten Sie gerne, auch zu Sonderwünschen, die über unsere umfangreiche Auswahl an Ausstattungsmöglichkeiten hinausgehen. So wird jede Laube ein persönliches Unikat.

Unsere vier Laubentypen fertigen wir in unserer Produktionsstätte in Zöbingen selbst. Da wir zur Zeit nicht wie üblich auf den Messen in Deutschland und Österreich unterwegs sein können, bieten wir unseren Kunden einen ganz speziellen Service: persönliche Schautage bei uns vor Ort. Vereinbaren Sie gleich Ihren Termin, besichtigen Sie in Ruhe unsere Modelle und lassen Sie sich grundlegend von uns beraten. Profitieren Sie bei Bestellung bis Ende Dezember von der gesenkten Mehrwertsteuer. Auch wenn die Laube im neuen Jahr geliefert und aufgebaut wird, garantieren wir Ihnen den Vorteilspreis. Natürlich herrscht kein Kaufzwang, aber wir versichern Ihnen, dass Sie von der Qualität, Verarbeitung, Ausstattung und unserem exzellenten Service überzeugt sein werden.



Eine Wohlfühloase im eigenen Garten: das Laubenmodell „Komfort“ bietet Platz für bis zu 16 Personen.

Individuelle Gartenlauben - handgefertigt in hauseigener Produktionsstätte

## Statt Messe: Persönliche Schautage!



Sie sind herzlich eingeladen zu einem persönlichen Termin zur Besichtigung unserer Lauben in der Werkhalle in Zöbingen! Wir nehmen uns gerne Zeit für eine individuelle Beratung.

**Bei Bestellung bis Jahresende 3% gesenkte MwSt. sichern!**

**Interessiert?** Dann wenden Sie sich gleich direkt an:  
Dennis Rief · Tel. 0151 50969216



# Toni Rief

DER LAUBENSPEZIALIST

Im Zeil 6/1 · D-73466 Lauchheim · info@toni-rief.de

[www.toni-rief.de](http://www.toni-rief.de)

Ihr Laubenspezialist  
seit  
**1993**  
Made in Germany

www.simone-gentner.de

Vorab können Sie sich schon einmal auf unserer Website [www.toni-rief.de](http://www.toni-rief.de) umsehen: in unserer Bildergalerie und auf virtuellen 360°-Rundgängen. Bei Interesse freuen wir uns auf Ihren Anruf und Ihren Besuch.



Für die Inneneinrichtung gibt es viele Ausstattungsmöglichkeiten nach Bedarf und Geschmack des Kunden. Für gemütliche Stunden auch in der kühlen Jahreszeit.

**Toni Rief - Der Laubenspezialist**

Im Zeil 6/1 · 73466 Lauchheim

Toni Rief, Tel. 0171/9329907

Dennis Rief, Tel. 0151/50969216

Barbara Rief, Tel. 0160/90205742

info@toni-rief.de · [www.toni-rief.de](http://www.toni-rief.de)